

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 9 (116) 2018

Здоровье – первое
богатство, счастливое
супружество – второе.

8 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ 2



АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

В отличие от большинства лекарств, активированный уголь безопасен при приеме внутрь и применении наружно. Что вы еще не знаете об этом универсальном средстве?

6



ПОДАГРА – БОЛЕЗНЬ ИЗОБИЛИЯ

Подагрой чаще болеют мужчины после 40-50 лет и женщины после менопаузы. Основная причина заболевания заключается в малоподвижном образе жизни, переедании и употреблении алкоголя.

10



КАКАЯ ПИЩА ЗАЩИЩАЕТ ВАШИ АРТЕРИИ?

«Замена насыщенных жиров более здоровыми жирами может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний», – утверждает Американская ассоциация сердца. Что нужно изменить в своем рационе?

14

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ



Несчастье всегда приходит неожиданно. Зачастую мы оказываемся неготовыми к нему и теряемся, глядя в лицо трагедии. Как правильно отреагировать, не пострадать самому и помочь потерпевшим?



Эти мысли вихрем проносятся за считанные секунды в головах очевидцев несчастных случаев. А ведь намного больше жизней можно было бы спасти, если бы очевидцы смогли оказать своевременную доврачебную помощь еще до приезда специалистов.

Условия успеха в оказании первой помощи:

- знание основных принципов оказания доврачебной помощи;
- сохранение спокойствия;
- быстрые действия, но без суеты;
- использование доступных подручных средств.

Рассмотрим основные виды травм и оказание помощи в данных случаях.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

Если вы заметили кровь на теле или возле тела пострадавшего, постарайтесь установить источник кровотечения и остановить его. Это первоочередная задача при травмах, так как именно значительная потеря крови становится самой частой причиной гибели пострадавших.

Прижмите кровоточащее место носовым платком, с помощью одежды, сложенной в несколько раз, или даже просто ладонью. Если у вас есть помощники, попросите скрутить валик из бинта или ткани, наложите на кровоточащее место и туго прибинтуйте.

Если вы видите оголенный кровоточащий сосуд в ране, то прижмите его к кости большим пальцем. Если кровоточат ткани на плече, прижмите своей рукой плечевую мышцу к кости в нижней части плеча – там проходит крупный сосуд – плечевая артерия (см. схему).

Если кровоточит рана на бедре или голени – зажмите бедренную артерию, которая проходит по внутренней поверхности бедра в верхней его трети.

Кровотечение из раны на шее или лице можно остановить, прижав сонную артерию к позвонкам на шее спереди от грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Если кровь течет из раны под мышкой или в подключичной области, то прижать нужно ткани в подключичной впадине к ребрам. Таким образом вы зажмите подключичную артерию, несущую кровь в эти зоны.

Если кровоточит рана рядом с суставом ниже по конечности, а вы не имеете возможности долго оставаться с пациентом, тогда максимально согните конечность в суставе и зафиксируйте ее в таком положении.

Эффективно останавливает кровотечение на конечностях жгут. Жгутом может послужить как стандартный аптечный резиновый жгут, так и любой подручный материал: кусок одежды и палка (жгут-закрутка), брючный ремень, кусок резинового автомобильного ремня и др. Жгут никогда не накладывается на голое тело (под ним должна быть ткань) и всегда располагается выше от места раны (ближе к туловищу). Об эффективности наложения жгута свидетельствует остановка кровотечения.

На жгуте или на листе бумаги, который потом закрепите под жгутом, напишите точное время его наложения, так как снять его нужно будет не позже чем через 1,5 часа от момента наложения, иначе длительно обескровленные ткани могут безвозвратно погибнуть. Если прошло 1,5 часа, а медицинская по-

мощь еще недоступна, ослабьте жгут и зажмите кровоточащий сосуд в ране пальцем. Это даст возможность частично восстановить кровоснабжение тканей (кожа порозовеет и потеплеет). Через 5-10 минут снова наложите жгут, но уже чуть выше или ниже места предыдущего наложения.

Если вы видите обильное кровотечение из носа, то сделайте тугую тампон из ваты/марли или ткани и тщательно заткните им носовые ходы. Посадите пациента, прислонив спиной к опоре и слегка запрокиньте ему голову. На лоб и переносицу хорошо положить холод. Для этого вы можете использовать охлажденный гелевый пакет, кулек с замороженными продуктами, снегом или хотя бы смоченную в холодной воде ткань. Холод вызовет спазм сосудов и уменьшит интенсивность кровотечения.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ, ВЫВИХИ

О наличии перелома кости конечности свидетельствуют:

- выраженная боль, припухлость (за счет гематомы);
- деформация конечности;
- невозможность движений в ней;
- усиление боли при нагрузке.

Оказывая помощь пострадавшему, лучше всего уложить его, успокоить и сразу же дать обезболивающее средство (анальгин, инъекционный препарат дексалгин). Затем зафиксируйте конечность, чтобы она не двигалась в смежных суставах. Сделать фиксирующую повязку можно с помощью стандартной шины или из подручных средств (кусок доски, ветки дерева, связки прутьев и др.).

Остановка артериального кровотечения путем пальцевого прижатия артерий



Височной



Наружной
челюстной



Сонной



Подключичной



Подмышечной



Плечевой



Лучевой



Локтевой



Тыла стопы



Задней
большеберцовой



Бедренной



Брюшной аорты



Подколенной

Правила наложения шины при переломах конечностей

- Шина должна захватывать 2 смежных сустава (выше и ниже места перелома), а если травмировано бедро – то захватывать все суставы ноги. При наличии лучше всего использовать специальную шину Дитерихса. При переломах бедра можно просто привязать поврежденную ногу к здоровой. При переломах плечевой кости также возможна фиксация руки к туловищу. При этом нужно положить валик из ткани/ваты в подмышечную впадину, а руку согнуть в локте под углом 90 градусов, кисть повернуть ладонью к туловищу.

- Под шину обязательно положите ткань.

- Если перелом открытый (над местом перелома есть рана), то нужно промыть рану от грязи и наложить повязку, а только затем проводить шинирование.

При вывихах и растяжении связок действия идентичны таковым при переломах.

Если предполагается перелом ребер (боль усиливается при дыхании и кашле), тогда необходимо сделать тугую повязку вокруг грудной клетки. Для этого можно использовать бинт, простыню. Попросите пациента выдохнуть и наложите первый тур повязки, и каждый новый тур накладываете также на выдохе. Дайте обезболивающее средство.



« При переломах, вывихах, растяжениях, ожогах прежде всего нужно дать пострадавшему любое доступное обезболивающее средство. »

При переломах позвоночника или костей таза помощь пострадавшему оказывается исключительно в положении лежа на спине на твердой ровной поверхности (щит, дверь, жесткие носилки и др.). Заподозрить перелом позвоночника позволяет отсутствие чувствительности кожи и неспособность к движениям в конечностях ниже места перелома. О переломе костей таза говорит неспособность человека сделать какие-либо движения ногами и повернуться на бок.

Зафиксируйте пострадавшего в положении лежа на щите, дайте обезболивающее и транспортируйте только в таком положении. Если предполагается перелом шейного отдела позвоночника (паралич всех конечностей и нечувствительность кожи туловища и конечностей), то необходимо наложить толстую «мягкую шину» вокруг шеи. Для этого можно использо-

вать элементы одежды (свитер, рубашку, скрутив их валиком и обернув вокруг шеи) или воротник Шанца. Кроме того, можно сделать фиксирующую повязку из ботинок, поставив их подошвой на плечи пострадавшего и затем зафиксировав их верхнюю часть на уровне лба и шеи. Можно сделать валик из ваты, одежды или шарфа и положить под подбородок, а затем примотать его бинтом/полоской ткани к шее.



ОЖОГИ

Ожоги – это следствие воздействия на кожу или подлежащие ей ткани высоких температур: огня, горячих предметов, жидкостей. Также могут быть химические ожоги при воздействии агрессивных химических веществ.

Ожог может быть трех степеней: I степень – кожа красная, слегка припухшая; II степень – на коже пузыри разного размера с жидкостью внутри; III степень – омертвение кожи и подлежащих ей тканей.

Оказание помощи

- Устраните дальнейшее воздействие агрессивного агента на кожу (сбейте огонь с одежды, смойте водой химикат). Не пытайтесь отдиравать прилипшую к месту повреждения одежду – она закрывает собой рану от попадания инфекции и останавливает кровотечение и вытекание лимфы.

- При термических ожогах охлаждайте место повреждения до уменьшения болезненности с помощью прохладной воды. Когда боль вернется, повторите процедуру.

- Если на коже есть пузыри, не прокалывайте и не срывайте их. Покройте раны и пузыри чистой увлажненной тканью.

- Если пострадавший в сознании, давайте ему много пить.

- Дайте обезболивающие средства.

ОТРАВЛЕНИЯ

Отравление – это воздействие на организм человека яда. Отравление может произойти при употреблении недоброкачественной пищи, воздействии лекарственных средств, химических агентов, газов.

В случае пищевого отравления первые симптомы появляются через несколько часов после еды. Пострадавший жалуется на тошноту, рвоту, головную боль и боль в животе, учащение стула, может присутствовать кровь в кале, повышается температура тела, артериальное давление падает, частота сердечных сокращений увеличивается, появляется слабость и повышенная утомляемость.

Ваши действия: дайте обильное питье (до 1 л) и вызовите рвоту. Повторяйте эту процедуру до появления чистых промывных вод. Можно также дать слабительное или сделать очистительную клизму. Дайте сорбент, но желательнее

не активированный уголь, так как он окрасит кал в черный цвет, что помешает оценить его состав. Также известным эффективным и безвредным средством при пищевых отравлениях бактериального происхождения (действует только внутри кишечника и практически не всасывается в кровоток) зарекомендовал себя фталазол. Вызовите врача на дом, а при ухудшении состояния пострадавшего вызовите бригаду скорой помощи.

Отравление грибами может привести к смертельному исходу, поэтому требует пристального внимания специалистов, а не только доврачебных действий, описанных выше, как при пищевом отравлении. Пострадавший жалуется на нарушение зрения, судороги, могут отмечаться бред и галлюцинации.

При отравлении кислотами и щелочами промывание желудка проводится только (!) через зонд во избежание повторного (при рвоте) прохождения агрессивных химикатов по пищеводу. Объем воды для промывания желудка взрослому составляет 6-10 л теплой воды. Пострадавшему дают пить молоко, растительное масло, яичный белок, а на живот кладут холод.

При отравлении угарным газом пострадавший может находиться без сознания. Если он в сознании, он жалуется на головную боль, тошноту, рвоту, головокружение, сонливость, спутанность сознания, кожа бледная с ярко красными пятнами.

В первую очередь нужно вынести пострадавшего из помещения на свежий воздух. Если он не дышит, проводится искусственная вентиляция легких. Необходимо растереть тело руками докрасна, а к ногам и туловищу положить горячие грелки или пластиковые бутылки с водой.

При любом отравлении обязательно доставьте пострадавшего в больницу!

ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Оказание помощи

- Освободить от воздействия тока как можно быстрее. При этом нельзя прикасаться к пострадавшему без средств защиты от воздействия электричества – резиновых перчаток, прорезиненной обуви. Кроме того, нельзя приближаться к пострадавшему ближе чем на шаг. Перемещаться вблизи пострадавшего нужно «гусиными шажками», а не шагать обычным шагом, иначе может произойти поражение током спасателя из-за воздействия шагового напряжения.

- Отделить человека от токопроводящего провода или предмета можно с помощью деревянного или пластмассового предмета, можно оттянуть его за сухую одежду. Если этого нельзя сделать, можно перерубить провод топором или лопатой.

- При остановке дыхания и сердцебиения проводите реанимационные мероприятия.

- Обязательна доставка пострадавшего в больницу!

Подготовила Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины



ЛЕСТНИЦА ИЛИ ЛИФТ: ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ХОДИТЬ ПО СТУПЕНЬКАМ?

Ежедневное хождение по ступенькам значительно сокращает количество жировых отложений, тренирует мышцы и нормализует артериальное давление. Это особенно актуально для современных служащих и менеджеров, проводящих большую часть дня сидя за компьютером.

Три-четыре пробежки по лестнице в сутки вполне компенсируют сидячий образ жизни, заявляет группа специалистов Женевского института медицины по итогам исследования. Медики попросили 77 своих коллег, занимающихся научной деятельностью, пользоваться исключительно лестницей в течение трех месяцев.

По истечении 12 недель ученые измерили показатели испытуемых. Оказалось, объем легких у пациентов увеличился в среднем на 8,6%, а объем талии, наоборот, уменьшился на 2%; на 2% также снизились масса тела и объем жировых отложений, на 2,3% – уровень артериального давления, на 3,9% – уровень холестерина, сообщает *Daily Mail*. И это в такие короткие сроки! Умножьте эти цифры хотя бы на четыре и представьте, каких результатов можно добиться за год.

«Это исследование – далеко не сенсация, однако оно поможет многим занятым людям поддерживать себя в форме без особых временных и денежных

затрат», – говорит кардиолог, профессор Адам Тимминс.

Еще один довод в пользу хождения по ступенькам приводят ученые из Великобритании, исследовавшие воздействие регулярных нагрузок на развитие скелета. По их данным, такие упражнения, как прыжки, приседания и хождение по лестнице, укрепляют кости и оберегают нас от таких напастей, как остеопороз и различные травмы. Причем у мужчин хождение по ступенькам благотворно сказывается на общей массе тела, а у женщин особенно укрепляет позвоночник и кости таза. А ведь именно эта область больше всего страдает от возрастных изменений и травм, пишет *Science Daily*.

Американские исследователи из Университета Джорджии обнаружили, что быстрая ходьба по лестнице может эффективно помогать обрести хорошую физическую форму сразу после сна. Они утверждают: во время ходьбы по лестнице организм получает заряд бодрости, сопоставимый с употреблением кофеина.

Такой вид физических нагрузок не только отлично бодрит, но и способствует выносливости, крайне полезного качества для здоровья сердца и сосудов. В пользу того, что ходьба по лестнице может стать эффективной заменой утреннему кофе, говорят результаты исследования с участием студенток, которые спали не более 6,5 часов. Их разделили на две группы, одна из которых принимала таблетки с кофеином и плацебо, а другая – вместо кофеина на протяжении 10 минут в быстром темпе ходила по лестнице.

«При ходьбе по лестнице получаемый организмом прилив сил вполне сопоставим с употреблением 50 мг кофеина», – установили в итоге авторы проекта.

В более ранних исследованиях было обнаружено, что при ходьбе по лестнице усиление кровотока благотворно действует на мозг, защищая человека от развития возрастного слабоумия.

Источник: www.aif.ru

МОЖНО ЛИ ЧИСТИТЬ УШИ ВАТНЫМИ ПАЛОЧКАМИ?



Эксперты из Американской академии отоларингологии (American Academy of Otolaryngology) разработали новые рекомендации, касающиеся ухода за ушами. Отоларингологи просят пациентов наконец прекратить чистить уши ватными палочками и другими посторонними предметами.

Они заявляют, что пытаться вынуть ушную серу с помощью ватных палочек не нужно, – ее избыток выходит из уха самостоятельно. Используя ватную палочку, можно продвинуть серу ближе к барабанной перепонке, спровоцировав образование серной пробки и поставив под угрозу здоровье своих ушей.

Сет Шварц поясняет, что ушная сера необходима для очищения уха и предотвращения попадания в слуховой канал пыли и грязи. Кроме того, сера защищает кожу ушей от травм, которые могут вызвать воспаление, она также содержит горькие вещества, предотвращающие

проникновение в уши насекомых. Ушная сера задерживает мельчайшие частицы, обволакивает их, а небольшие волоски со временем выталкивают образовавшиеся густки в ушную раковину, а при движениях челюстей они удаляются из уха самостоятельно.

В некоторых случаях естественного удаления ушной серы не происходит – такое наблюдается у одного из десяти детей и одного из двадцати взрослых. Тем, кто столкнулся с такими проблемами, нужно обратиться за помощью к специалистам. Это нужно сделать и при появлении тревожных симптомов: ослаблении слуха, звоне в ушах или боли.

Шварц добавляет, что для чистки ушей люди используют не только ватные палочки, но и, например, спички или разогнутые скрепки с намотанной на них ватой, а также многие другие предметы, совершенно не предназначенные для проведения такой процедуры. Это не только не помогает избежать формирования серных пробок, но и приводит к более серьезным проблемам – например, повреждению барабанной перепонки.

Профессор Ганс Бером, врач-отоларинголог берлинской клиники *Park-Klinik Weißense*, поддерживает эту точку зрения: «Наружный слуховой проход имеет три чувствительных нерва; так как кожа в этом месте очень тонкая, нервы легко повредить. Используя ватные палочки, мы механически раздражаем

эти нервы. Один из них связан с диафрагмой, по этой причине некоторые люди кашляют, когда чистят уши. Так как во время чистки ушей ватными палочками мы убираем из них защитную пленку, бактерии могут легко попасть в них, из-за чего может возникнуть воспаление».

Врачи предупреждают: даже если вы проводите гигиенические процедуры, чистить уши глубже, чем может проникнуть палец, нельзя. Лучше всего промыть уши водой с мылом или пользоваться ватными дисками. Если у вас имеется проблема излишней выработки серы, некоторые рекомендуют чистить уши с помощью оливкового масла или водного раствора перекиси водорода. Они размягчают серу и позволяют ей легче выйти из уха.

В таком случае нужно развести перекись водорода с теплой водой в соотношении 1:1 и пипеткой закапать в ухо на 3-5 минут, лежа на спине. Потом прикрыть ухо ватным диском, наклонить голову в одну и другую сторону, чтобы вся жидкость вытекла. Далее следует повторить эту же процедуру, только с чистой теплой водой.

Также в качестве размягчителя можно использовать оливковое масло, закапав его в ухо на 15 минут; повторять прием три раза в день в течение трех или четырех дней.

Источник: www.orthodox.od.ua

ДИЕТА И РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Употребление малого количества жиров и большого количества фруктов, овощей и цельных зерновых может снизить риск развития рака поджелудочной железы в случае, если человек страдает избыточной массой тела или ожирением.

В течение 15 лет ученые исследовали около 46200 женщин в постменопаузе. В исследовании под названием *Women's Health Initiative* женщин разделили в случайном порядке и предложили одну из двух диет: 1-й группе – низкожировую, 2-й – обычную в течение 9 лет. Среди женщин, имеющих избыточную массу

тела или ожирение в начале исследования, риск развития рака поджелудочной железы был на 30 % ниже у тех, кто соблюдал низкожировую диету, по сравнению с теми, кто питался обычным образом.

Что делать: такого рода исследования не доказывают, что диета может снизить риск развития рака поджелудочной железы, но это еще один повод употреблять больше фруктов и овощей, а также цельные зерновые.

Источник: positivechoice.org

НЕ ИСТОЩАЙТЕ ЖЕЛУДОК ПЕРЕКУСАМИ

Что происходит, когда желудок получает новую порцию пищи, когда предыдущая еще не выведена из него?



Проанализируем результаты эксперимента, проведенного в Вашингтонском адвентистском госпитале, США, с участием группы медсестер. Им предложили стандартный завтрак, к которому был добавлен стакан смеси обезжиренного кислого молока и сульфата бария. С интервалом в 2 часа медсестрам проводили рентгеноскопию, чтобы проследить за тем, где находится съеденная пища, отчетливо видимая в лучах рентгена благодаря наличию сульфата бария. В среднем желудку потребовалось около 4 часов, чтобы освободиться от обычной пищи.

На втором этапе эксперимента через 2 часа после окончания завтрака медсестрам дали еще несколько разных продуктов: 1 стаканчик мороженого и 1 банан. Остатки завтрака находились в желудке спустя 8 часов! В другом эксперименте человеку через каждые 1,5–2 часа после завтрака давали пол-ломтика хлеба с маслом, и так несколько раз, но при этом он не получал обед в обычное время. Было обнаружено, что спустя 9 часов в желудке все еще оставалось более половины его завтрака!

Доктор Волмер, проводивший эксперимент с медсестрами, утверждает, что никакой орган, постоянно работающий сверх меры, не может работать нормально.

Когда процесс пищеварения в желудке задерживается, это отрицательно воздействует и на процесс пищеварения в 12-перстной кишке. Усвоение пищи замедляется, и при этом замедляется общий процесс питания организма. Его жизненная энергия снижается, что открывает путь болезням.

Пищеварение – это сложное сочетание работы мышц, гормонов и ферментов. Постоянное перекусывание между основными приемами пищи истощает организм. В результате такого образа жизни пищеварительные органы быстро изнашиваются, потому что никогда не отдыхают. У постоянно жующих людей начинается расстройство пищеварения, а они недоумевают, из-за чего это с ними происходит.

Помните: между приемами пищи должен быть интервал в 5–6 часов! Желудок нуждается в такой заботе. Дайте этому неправильному используемому и измученному органу немного покоя. После первого приема пищи не употребляйте ничего до тех пор, пока желудок не отдохнет и организм не выработает достаточного количества желудочного сока для переваривания очередной порции.

Источник: Бондарь Д. Прочти и живи. – К.: Джерело життя, 2015. – 352 с.

Новости науки

ЧЕЧЕВИЦА ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ



Согласно результатам исследования Университета Гальфа, замена картофеля или риса бобовыми сможет снизить уровень глюкозы в крови более чем на 20%.



Профессор Эллисон Дункан из Департамента здравоохранения и науки о питании и Дэн Рамдат из Департамента сельского хозяйства и агропромышленности Канады обнаружили, что замена половины крахмалосодержащих гарниров чечевицей может значительно улучшить реакцию вашего организма на углеводы.

Замена половины порции риса чечевицей снизила уровень глюкозы в крови на 20 %, а замена картофеля – на 30 %. Бобовые содержат компоненты, препятствующие поглощению сахара, и клетчатку, стимулирующую выработку короткоцепочечных жирных кислот.

«Бобовые представляют собой чрезвычайно питательную пищу, которая может снизить уровень хронических заболеваний, связанных с неправильным уровнем глюкозы», – заявляет Дункан. Исследователь говорит, что люди недооценивают чечевицу и употребляют ее в недостаточном количестве. Однако следует учитывать, что бобовые противопоказаны при подагре и обменных артритах.

Источник: www.orthodox.od.ua

■ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Мода. Ее влияние ощущается не только в одежде, музыке, отделке домов и машинах. Она добралась и до медицины. И давно применяемые средства лечения уступили место новomodным. Так случилось и со старым добрым активированным углем. Разве он перестал быть эффективным? Нет! Его активность осталась при нем, несмотря на его дешевизну и утрату былой популярности.

Активированный уголь является сорбентом. Он имеет множество пор, что значительно увеличивает его удельную поверхность на единицу массы и дает ему возможность впитывать в себя газы, жидкости, чужеродные белки, токсины, лекарства. На 1 г веса сорбционная поверхность может составлять около 2000 м². Сфера его применения, наверное, сравнима только с широтой применения воды: медицина, промышленность, очистка воды, животноводство и др.

В отличие от большинства лекарств, активированный уголь безопасен при приеме внутрь и применении наружно. Он является средством скорой помощи при разного рода кишечных и кожных инфекциях, при отравлении химическими веществами, при укусах, аллергии и многих других состояниях.

СОСТАВ УГЛЯ

Активированный уголь производят из углеродсодержащих органических материалов, и в зависимости от сырья конечный продукт может содержать большее или меньшее количество углерода, а значит, иметь разную сорбционную поверхность.

Полученный из древесины и каменного угля, он на 90% состоит из углерода и считается наиболее эффективным для лечебных целей. Однако активированный уголь с меньшим содержанием углерода (11%) и меньшей активностью, производимый из костей, широко применяют в промышленности для обесцвечивания растворов, в производстве сахара. Для получения активированного угля могут использоваться скорлупа кокосовых орехов, зерновые, косточки фруктов, початки кукурузы, рисовая шелуха, каменный и битумный уголь и многие другие материалы. Однако чаще всего сырьем является древесина, уголь и кокосовая скорлупа.

Технология производства заключается в следующем. Сырье подвергают контролируемому сжиганию и затем

активируют. Активация заключается в раскрытии пор, которые до активации остаются закрытыми, а значит, продукт имеет меньшую сорбционную способность. Для активации используют раствор хлорида цинка, карбонат калия и нагревают без доступа кислорода. Иногда это делают с помощью перегретого пара или углекислого газа при температуре более 800 °С. Однако, хотя человек научился таким образом активировать уголь только в XX веке, его эффективное применение в медицине началось еще в глубокой древности.

« Чтобы увеличить эффективность препарата, тщательно разжуйте таблетку, перед тем как ее проглотить. »



ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

И все же даже столь простое и природное средство, как активированный уголь, не лишено недостатков. Иногда при применении внутрь отмечается раздражающее действие на стенку воспаленного кишечника. При дивертикулезе кишечника частицы угля могут оседать в дивертикулах, накапливаться и способствовать их воспалению.

При наружном применении на свежие раны частицы угля могут оседать в поврежденной коже и созда-

« Прием пищи уменьшает эффективность препарата, поэтому применять его следует не раньше, чем через 2 часа после еды. »



УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

вать непреднамеренную несмыслаемую татуировку.

Длительный прием препарата и слишком большие дозы могут вызывать запор. А непрерывный прием в течение месяцев и лет (такое тоже встречается) может привести к дефициту некоторых питательных веществ.

ДОЗЫ

Для внутреннего применения доза составляет 8-10 таблеток или 1 ч. л. порошка либо 4 капсулы 2 раза в день. Стоит отметить, что таблетированный аптечный препарат активированного угля менее эффективен, чем порошок, так как в таблетке весом 400 мг содержится всего от 250 до 300 мг угля, а остальное – это крахмал и вещества, необходимые для создания формы таблетки. Эффективность таблетки по сравнению с порошком в 2 раза меньше. Но даже если вам доступна только таблетированная форма, чтобы увеличить эффективность препарата, тщательно разжуйте таблетку, перед тем как ее проглотить.

1 ст. л. порошка (10 г) может впитать 3-7 г токсических веществ, поэтому, как правило, необходимо в 2 раза больше угля, чем предполагаемый вес вещества, которое необходимо адсорбировать. В силу того что желудочный сок на 50% уменьшает эффективность работы угля, а желчь – на 30%, то нужно в 8-10 раз увеличить количество применяемого угля по сравнению с количеством выпитого токсического вещества.

Детям дают кашку из угля, смешанного с водой.

Прием угля в дозе даже 100 г (3/4 стакана порошка) однократно при выраженном отравлении хорошо переносится и не вызывает побочных эффектов.

Уголь лучше работает при нормальной температуре тела, чем при повышенной, поэтому не забудьте откорректировать дозу принимаемого угля с поправкой на высокую температуру тела.

Прием пищи уменьшает эффективность препарата, поэтому применять его следует не раньше, чем через 2 часа после еды. При необходимости препарат можно применять длительно, вплоть до 12 недель, но желательно все же делать короткие перерывы по 3-5 дней.

Уголь плохо адсорбирует минеральные кислоты, щелочи и такие соли, как поваренная соль (NaCl) и сульфат железа (FeSO₄), поэтому с целью их сорбции нужно либо значительно увеличивать дозу применяемого угля, либо использовать другие препараты.

Простые кислоты и основания, йод, ртуть хорошо абсорбируются углем.

В кишечнике уголь развивает максимальную сорбционную активность в течение 1 минуты. При этом он незначительно впитывает питательные вещества. В экспериментах на овцах длительный прием угля (около 6 месяцев) не способствовал потере питательных веществ в их организме, а анализы крови не отличались от таковых у овец, не принимавших уголь. Так, не отмечалось снижения уровня кальция, меди, магния, железа, неорганического фосфора, калия, натрия, цинка, креатинина, мочевой кислоты, азота мочи, щелочных фосфатаз, общего белка и pH мочи. При вскрытии трупов этих овец не было обнаружено никаких отклонений в органах и тканях.

Интересно, что как только уголь впитал в себя какие-то вещества, он настолько крепко их фиксирует, что их практически невозможно оттуда вымыть в условиях организма, что предотвращает активное воздействие питательных ядов на организм.

При использовании компрессов из активированного угля при укусах ядовитых насекомых и змей его эффективность во многом будет зависеть от скорости применения: чем раньше – тем лучше эффект. Чем большее количество угля – тем лучше. Если вас укусило ядовитое насекомое или вы соприкоснулись с ядовитым растением (ядовитый плющ), немедленно промойте пораженное место проточной водой с мылом и незамедлительно наложите компресс из угля.

Для приготовления компресса из активированного угля Вам понадобятся:



Порошок активированного угля



Молотые семена льна



Марля или широкий бинт



Пищевая полиэтиленовая пленка



Емкость для смешивания



Кипяток



Пропорция угля и льна – 1:1. Для приготовления большого компресса (на живот, предплечье, бедро, колено) вам понадобится по 3 ст. л. угля и льна + 1/3-1/4 стакана кипятка. Доливайте кипяток и сразу тщательно перемешивайте. Должна получиться желеобразная масса наподобие очень густого киселя.

Разложите на столе пищевую пленку по размеру больше на 2-3 см, чем будет сам компресс. Поверх нее положите сложенную в 2 слоя марлю,

выложите приготовленную смесь и равномерно ее размажьте (толщиной 0,3-0,5 см). Покройте сверху одним слоем марли. Дайте остыть и положите на поврежденное место стороной, покрытой одним слоем марли, сверху наложите пищевую пленку (защищает от высыхания) и зафиксируйте эластичным бинтом, концы которого закрепите булавками. Такой компресс можно оставить на 2 часа, затем замените его свежим.

Если у вас нет условий для приготовления такого компресса, к примеру, вы пошли в поход и вас укусило ядовитое насекомое, то можно сделать упрощенный вариант. Возьмите порошок угля (он должен быть в аптечке каждого путешественника), смешайте с небольшим количеством воды и намажьте эту кашицу на поврежденное место, а сверху покройте любым полиэтиленовым пакетом и примотайте бинтом или куском ткани, оторванным от одежды.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Внутрь:

- Отравление химическими веществами.
- Пищевое отравление.
- Вздутие кишечника.
- Ацетонемический синдром у детей.
- Интоксикация любого происхождения (почечная, печеночная недостаточность, рак).
- Плохой запах изо рта (галитоз) – рассасывать 1-2 таблетки угля 20-30 минут.

Наружно в виде компресса:

- Укусы насекомых.
- Гнойные раны.
- Ушибы (делают компресс в холодном виде).
- Аллергические проявления на коже от контакта с аллергеном.

Наружно в виде ванны:

- Интоксикация (почечная, печеночная недостаточность, рак).
- Аллергические проявления.

Подготовила Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины



ЗДОРОВЬЕ & ИСЦЕЛЕНИЕ

Научно-популярный журнал «Здоровье & Исцеление» посвящен вопросам физического, социального, психологического, эмоционального и духовного здоровья. Каждый номер журнала тематический. Если вы желаете улучшить качество жизни и узнать больше информации о принципах здорового образа жизни от специалистов в области медицины, – этот журнал для вас.

По вопросам приобретения журналов обращайтесь по телефону:



www.lifefsource.com.ua



0 800 30 20 20

ЯК РЕАГУВАТИ НА ДИТЯЧИЙ НЕПОСЛУХ?

Виявляти свою любов до дитини так, аби вона ніколи не відчувала емоційного голоду, – перший обов'язок батьків. Адже тільки за таких умов можуть розкритися найкращі якості дитини, лише тоді в неї сформуються навички дисципліни та самоконтролю. Цього можна досягти через зоровий і фізичний контакт, прояв уваги та в процесі виховання й навчання. Мудрі батьки обережно спрямовують дитину до правильного рішення, а не карають її за кожний неправильний учинок. Не секрет, що час від часу кожна дитина поводить себе не найкращим чином. Яких заходів необхідно вживати батькам у разі неправильної поведінки дитини?



ПРИЧИНИ ПОГАНОЇ ПОВЕДІНКИ

Щоб зрозуміти, як зарадити поганій поведінці дитини, потрібно усвідомити той факт, що для дітей характерний ірраціональний спосіб мислення. Усі діти потребують любові та прагнуть її. Проте спосіб, яким вони шукають її, недосконалий і нерациональний.

Спершу розглянемо раціональний спосіб завоювання любові. Коли чоловік хоче сподобатися жінці, хіба він діє по-дитячому, виявляючи свої погані риси характеру, скиглячи, надуваючи губи, наражаючись на конфлікт? Звісно, ні. Якщо він – зріла особистість, то намагатиметься зробити все якнайкраще, виявляючи свої сильні сторони, зберігаючи спокій, намагаючись бути приємним, корисним, добрим та уважним.

Утім, це не той шлях, яким скористається дитина! Чим вона молодша, тим більш незріла. І це природно. А чим менш вона зріла, тим більш ірраціональна її поведінка. У дитини немає вродженої навички, як завойовувати любов. Така логіка поза межами її інстинктивних уявлень. Дитина може навчитися цього з часом (а може й не навчитися), але вона не народжується з такою здатністю.

Що ж у такому разі робить дитина, особливо маленька? Передусім звертає на себе увагу своєю поведінкою, цим самим ніби постійно запитуючи: «Ви любите мене?» Від того, як ми відповідаємо на це запитання, залежить багато: самооцінка дитини, її погляди, почуття, стосунки з ровесниками тощо. За поведінкою дитини можна встановити, чи заповнена її емоційна ємність. Якщо вона порожня, це чітко виявляється через негативні дії дитини. Тобто її поведінка здебільшого визначається тим, наскільки сильно дитина відчуває, що її люблять.

У цьому ірраціональність мислення дитини. Замість завойовувати любов і ніжність добрими вчинками, малюк постійно випробовує нашу любов: «Ви любите мене?» Якщо ми відповідаємо на це запитання

позитивно, це прекрасно! Необхідність у пошуках любові відпадає, і поведінку дитини можна легше передбачити.

Якщо дитина не відчуває, що її люблять, вона не заспокоїться, доки не знайде щирої відповіді, відчайдушно намагаючись привернути до себе увагу негативними діями. Зрозуміло, що коли хтось близький до відчаю, його поведінка може вийти за рамки дозволеного. Ніщо так не приводить дитину до відчаю, як нестача любові. Це – головна причина поганого поведіння дитини. Тож чи справедливо з боку батьків вимагати від дитини зразкової поведінки, не впевнившись перед тим, що її емоційна ємність наповнена?

ЧОГО ПОТРЕБУЄ ДИТИНА?

У мене є 5-річний син. Якось я від'їжджав з міста на кілька днів, і того дня, коли повернувся додому, син поведився так, що я мимоволі дратувався (і не тільки я). Він робив усіляку шкоду, дошкуляючи всім членам родини, особливо своєму старшому братові. Хлопці прекрасно знають, що потрібно сказати чи зробити, щоб інший буквально дерся на стіну. Якщо в наших дітей виникає бажання дразнити одне одного, для нас із дружиною це – перший дзвіночок, що їхні емоційні ємності потребують наповнення.

Так чи інакше, того дня мій молодший син перевершив себе: він передражнював свого брата, кривлявся, шантажував, домагався свого. Моєю першою реакцією, звичайно, було бажання накинутися на нього, відіслати в кімнату чи навіть вихльостати. Та я стримався й задумався: «Чого зараз потребує мій син?» Відповідь надійшла миттєво. Мене не було вдома. Він не бачив мене три дні, і я не приділив йому достатньо уваги. Насправді він запитував мене: «Ти любиш мене? Чому після такої довгої відсутності ти поводишся так, ніби це для мене нічого не означало?» Він був глибоко ображений і травмований, а я не скористався можливістю виявити до нього свої почуття.

Я відвів сина до спальні, притиснув до себе й нічого не говорив. Цей звичайний непосидючий хлопчик просто завмер на моїх грудях. Він сидів біля мене й ніби вбирав у себе мою любов і ніжність. Поступово він ожив, заговорив у своїй звичній манері: упевнений, легкий, безпосередній і щасливий. Після короткої розмови про мою поїздку він зіскочив з колін і побіг. Куди? Шукати свого брата. Коли я увійшов до вітальні, вони мирно гралися разом.

Тож коли дитина погано поводить себе, ми повинні запитати себе: «Чого вона потребує?» На жаль, батьки найчастіше ставлять собі інше запитання: «Що я можу зробити, щоб виправити поведінку дитини?» І звичайно усе зводиться до покарання. Караючи, ми завдаємо дитині образи, яка згодом трансформується в обурення та озлоблення. Звісно, на погану поведінку не можна дивитися крізь пальці. Та якщо на неї реагувати неадекватно, тобто надто грубо чи надто поблажливо, то в майбутньому нас неодмінно чекають складні, неоднозначні стосунки з дітьми. Так, ми не повинні терпіти їхні витівки. Однак покарання має бути останнім засобом, оскільки негативні наслідки від частого його застосування дуже далекосяжні.

ЧИ НЕМАЄ ФІЗИЧНОЇ ПРОБЛЕМИ?

Наступне запитання, яке ми повинні ставити собі, стикаючись із поганою поведінкою дитини: «Чи немає тут фізичної проблеми, що викликає погану поведінку?» Що молодша дитина, то більше її поведінка залежить від фізичних потреб. Може, моя дитина голодна? Вона втомилася, змучилася? Чи не болить у неї щось?

Це не означає, що погану поведінку можна вибачити, якщо така фізична причина є. (На мій погляд, погану поведінку не можна допускати ніколи). Тож батьки повинні спочатку виявити причину. Без сумніву, краще виправити поведінку дитини, задовольнивши її потреби в зоровому та фізичному контакті,

увазі, воді, їжі, сні, полегшивши їй біль під час хвороби, ніж присікти погані манери, покаравши дитину. Покарання може бути доречним, але спочатку ми повинні переконатися, що всі фізичні й емоційні потреби задоволені.

УЧІТЬСЯ ПРОЩАТИ

Найбільш невдалий час для покарання – це коли дитина щиро визнає свою провину. Ключове слово – «щиро». Якщо дитина розкаюється в скоєному, то покарання, особливо тілесне, завдасть тільки шкоди. На це є дві причини.

По-перше, якщо дитина вже відчуває провину за свій учинок, то її сумління не дрімає. А це саме те, чого ми прагнемо! Дитина вчиться на своїх помилках. Здорове сумління – найкращий захист від поганих дій. Покарання, особливо фізичне, заглушає відчуття провини та докори сумління, і, найімовірніше, негативний учинок повториться знову.

По-друге, покарання дитини за таких обставин може викликати в неї озлоблення. Коли дитина почувається винною та сповнена каяття за свою поведінку, сумління вже карає її. У такий момент їй потрібна підтримка, дитина хоче переконатися, що, незважаючи на провину, батьки все одно вважають її хорошою. Саме тепер вона відчайдушно потребує вашої допомоги. І якщо ви покараєте дитину, коли та потребує ніжності, ви травмуєте її. За таких обставин дитина почуватиметься поганою й думатиме, що ви, батьки, теж її такою вважаєте. І тоді почуття гніву, образи та гіркоти викличуть душевний біль, який надовго зав'яже в її серці. Тож у такі хвилини ми повинні вчитися прощати. *«Як жалув батько дітей, так Господь пожалівся над тими, хто боїться Його»* (Псал. 103:13).

Ще одна причина, чому дуже важливо пробачити дитину, полягає в тому, що вона має в дитинстві дізнатися, як почувається прощена людина, і навчитися

прощати самій, інакше їй буде складно справлятися з гіпертрофованим почуттям вини. Ми можемо вберегти своїх дітей від деформації особистості, обтяженої надмірним почуттям провини, якщо навчимо їх керувати цим почуттям, даючи їм можливість почувати себе прощеними. І ми можемо зробити це, прощаючи їх, коли вони щиро каються в скоєному.



« Емоційна ємність дитини має бути заповнена, перш ніж дбайливі батьки візьмуться до тих чи інших дій. »

Коли дитині пробачають її провину, це не означає, що вона не відповідає за наслідки свого вчинку. Можна покарати дитину, запропонувавши, наприклад, відшкодувати завдані збитки згідно з її віком, рівнем розвитку та здібностями.

НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ОБМАНЮВАТИ

Ми не повинні дозволяти дитині вводити нас в оману. Напевно, вам доводилося чути, як дитина каже «вибачте», хоч зовсім не почуває себе винною. Досить часто буває так, що дитина перепрошує щоразу, коли думає, що її покарають. Звичайно, це зовсім не те саме, що щире вибачення чи каяття, і ми повинні вміти чітко бачити різницю.

На щастя, уважним батькам не так і складно зрозуміти, чи справді дитина відчуває свою провину. Найочевиднішим доказом нещирості дитини є повторення поганого вчинку. Якщо дитина

зловживає добрим ставленням до неї, то на місці батьків я б серйозно занепокоївся. Це свідчить про те, що уявлення дитини про добро і зло спотворене, і вона може навчитися використовувати неправду для власної вигоди, кажучи «вибачте» лише для того, щоб уникнути покарання. Така поведінка – яскрава ілюстрація того, що може відбутися, якщо запрягти воза поперед кобили.

Якщо батьки, замість задовольнити спочатку емоційні потреби дитини, використовують метод покарання для коригування її поведінки, вона знайде усілякі виверти, щоб уникнути подальшої розправи. Це небезпечна ситуація. Дитина може навчитися бути нещирою, корисливою, бездушною та хитрою. Існує єдиний спосіб, який допомагає запобігти такій помилці й виправити недобру тенденцію, – це безумовна любов.

У такій ситуації справедливий батьківський суд – це основа основ. Батьки мають навчитися визначати, щира їхня дитина чи ні. Якщо вона часто хитрує й буває нечесна, вас чекають серйозні неприємності й вам потрібно терміново звернутися по допомогу до фахівців.

Утім, будь-яка дитина іноді може діяти таким чином, так як і будь-яка дитина може часом відчувати щире каяття за свою погану поведінку. Мудрі, уважні батьки зуміють розпізнати істину, взяти контроль над конкретною ситуацією й відреагувати належним чином.

Словом, пробачайте дитині, коли вона щиро усвідомлює свою провину, відчуває докори сумління й кається! Ці не надто часті моменти істинно безцінні й дозволяють дитині повірити без тіні смутку, що ви її розумієте, щиро дбаєте про неї й палко любите, незважаючи ні на що. Це і є безумовна любов.

Автор: Росс Кемпбелл,
доктор медицини, професор педіатрії, психіатр

НЕРОБСТВО — НАСЛІДОК НЕДОРЕЧНОЇ ДОБРОТИ

У наш час багато дочок може без докорів сумління спостерігати, як їхні матері трудяться, готують їжу, перуть або прасують білизну. Вони ж тим часом сидять у вітальні з книжкою, плетуть, вишивають або прикрашають свій одяг. Їхні серця бездушні, як камінь.

Звідки береться це зло? Кого насправді потрібно найбільше звинувачувати в ньому? Бідолашних ошуканих батьків. У своїй сліпій любові вони ставлять під загрозу майбутній добробут своїх дітей, дозволяючи їм ледарювати або займатися незначними справами, що не потребують особливих розумових і фі-

зичних зусиль; а пізніше вони виправдовують неробство своїх дочок квалістю. А що зробило їх такими? У багатьох випадках – неправильне ставлення батьків. Посильна праця в домі лише зміцнила б їхній розум і тіло. Проте діти позбавлені цієї нагоди, і врешті-решт у них формується байдужість до праці.

Якщо ваші діти не звикли до праці, то швидко будуть втомлюватися. Вони скаржитимуться на біль у боці, плечах і кінцівках. Вам також загрожуватиме небезпека: через співчуття до них самим



узятися за виконання роботи замість того, аби дозволити дітям трохи попрацювати. Дайте дітям спочатку легке навантаження, а потім з кожним днем потроху збільшуйте його, доки вони не будуть здатними виконати обсяг роботи, що відповідає їхньому віку та здібностям.

ПОДАГРА – БОЛЕЗНЬ ИЗОБИЛИЯ

«Болезнь королей» – так когда-то называли подагру, которая встречалась исключительно у богатых и знатных людей. Сегодня этим недугом чаще страдают мужчины после 40-50 лет, женщины же наиболее подвержены болезни после менопаузы.



Подагра (греч. podos – «нога», agra – «захват») дословно переводится как «нога в капкане». Основная причина заболевания заключается в малоподвижном образе жизни, переедании и употреблении алкоголя. В последние годы в большинстве развитых стран число заболевших подагрой стремительно растет. Подагра уверенно захватывает широкие слои населения, так что теперь ее чаще называют «болезнью изобилия».

Первые проявления подагры обычно яркие и запоминаются на всю жизнь. После веселого застолья и обильного ужина человек ложится спать, однако ночью просыпается от сильнейшей боли в большом пальце ноги. Боль настолько сильная, что через несколько часов ногой нельзя пошевелить. Палец становится горячим, красным и опухшим. Приблизительно через сутки все симптомы подагры полностью исчезают. Из-за такого внезапного «излечения» человек не обращается к врачу. Однако через некоторое время, месяцы или год, приступ снова возвращается. Постепенно время между приступами сокращается, и, к сожалению, начинают страдать другие суставы.

Основная причина подагры заключается в нарушении обмена веществ, в результате чего в крови повышается уровень мочевой кислоты. Когда кровь перенасыщается мочевой кислотой и почки не успевают выводить ее из организма, она начинает откладываться во внутренних органах и суставах в виде кристаллов. Часто подагре сопутствуют избыточная масса тела, гипертония и сахарный диабет.

За последние годы взгляд медиков на подагру изменился. Оказывается, что уже на момент первого приступа в организме наблюдаются серьезные изменения. Мочевая кислота в виде небольших кристаллов откладывается в различных тканях человеческого организма. Кристаллы, как выяснилось, вырастают не только в суставах, но и в аорте, сердечных клапанах, почках, желудке и других органах. Поэтому люди должны понимать, что первый приступ – это громкое предупреждение о серьезном заболевании, распространяющемся по всему организму.

В момент приступа подагрического артрита страдающему человеку можно оказать помощь в домашних условиях. Для этого больного необходимо уложить в постель и обеспечить полный покой. Больной сустав следует зафиксиро-

вать в приподнятом положении (подложить подушку) и приложить пакет со льдом. Холод снижает болевую чувствительность и снимает воспаление.

Важно пить как можно больше воды, лучше минеральной щелочной, полезен настой шиповника, но без сахара. Обилие жидкости способствует ускорению выведения мочевой кислоты через почки. Большую помощь окажет и активированный уголь (доза – 20-30 таблеток). Он предотвратит всасывание мочевой кислоты, которая из-за избытка в крови выделяется слизистой оболочкой кишечника и затем обратно всасывается в кровяное русло.

Самое важное, чтобы после первого приступа больной осознал, что даже если у него болит только палец на ноге, подагра уже распространяется по всему организму. Но отчаиваться не стоит, развитие болезни можно полностью остановить, если своевременно начать лечение, ведь последствия могут быть самыми серьезными – от поражения почек до инфаркта.

Лечение подагры должно начинаться с изменения образа жизни. Следует отказаться от всех алкогольных напитков. При этом рекомендуется пить много чистой воды – 2,0-2,5 л в сутки. Пользу принесут и фруктово-ягодные соки, особенно цитрусовые, компоты, отвар шиповника и щелочные минеральные воды. Их действие будет направлено на ощелачивание крови, что послужит препятствием для отложения кристаллов мочевой кислоты в суставах и других тканях.

« Диета играет главную роль в процессе лечения. Исключив продукты, содержащие пуриновые вещества, мы сможем добиться уменьшения образования мочевой кислоты в организме. »

Питание должно претерпеть существенные изменения, в противном случае болезнь будет напоминать о себе постоянно. Диета играет главную роль в процессе лечения. Исключив продукты, содержащие пуриновые вещества, мы сможем добиться уменьшения образования мочевой кислоты в организме. С другой стороны, включив в питание продукты, содержащие некоторые органические кислоты, мы поможем организму в выведении избытка мочевой кислоты.

При подагре разрешаются разнообразные овощи: помидоры, огурцы, морковь, свекла, лук и др. Лечебное воздействие окажут фрукты и ягоды. Не запрещаются кисломолочные продукты, нежирный творог, яйца (не более 2-3 в неделю), растительное масло, различные крупы и орехи.

Следует значительно ограничить сахар, соль, грибы, бобовые, соленья, маринады, шпинат, щавель, сельдерей, цветную капусту и редис. Категорически запрещаются блюда, содержащие много пуринов. К ним относятся мясо, особенно молодых животных (цыплята, телятина и др.), мясные навары, субпродукты (печень, легкие, мозги, почки), копчености, мясные и рыбные консервы, острые приправы, шоколад, какао, кофе и крепкий чай.

Важно помнить, что при подагре не рекомендуется голодание, но можно практиковать двухразовое питание. Один раз в месяц принимайте активированный уголь по 3-4 таблетки три раза в день через два часа после еды в течение 7-10 дней. Необходимо также беречь суставы от переохлаждения и перегревания.

Травяные сборы помогут очистить организм от избытка мочевой кислоты:

- Почечный чай (ортосифон тычиночный). Настоять 2 ст. л. травы на 0,5 л воды, пить 2-3 недели за 20-30 минут до приема пищи.
- 1 ст. л. кукурузных рылец + 1 ст. л. репешка + 1 ст. л. фиалки трехцветной настоять на 0,5 л воды, пить до приема пищи.
- 1 ст. л. травы и корня земляники + 1 ст. л. листьев брусники. Готовить и пить, как сбор № 2.

Вышеописанные рекомендации не могут заменить консультации врача. Например, длительный прием мочегонных препаратов при гипертонической болезни может стать причиной обострения или возникновения подагры. Поэтому врачебная консультация всегда необходима. Также обращайтесь за помощью к главному Врачу – Иисусу Христу, Который исполнен милосердия и желает помочь вам. В Своем Слове Он дает нам прекрасное обетование: «Я исполню слово: мир, мир дальнему и ближнему, говорит Господь, и исцелю его» (Ис. 57:19).

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики, семейной медицины

КАК ПОМОЧЬ ПЕЧЕНИ СПРАВИТЬСЯ С ТОКСИНАМИ?



Печень — важный орган в нашем теле, отвечающий за обезвреживание и вывод всех вредных веществ, попадающих ежедневно в наш организм. Вред печени наносит употребление алкоголя, избыточная масса тела, злоупотребление лекарственными препаратами и химикатами, а также неправильное питание.



Ежедневно наша печень вынуждена обрабатывать огромное количество токсинов, которые поступают к нам с пищевыми добавками, пестицидами, консервантами и т. д. Большинство токсинов являются жирорастворимыми, то есть легко поглощаются жировыми тканями и хранятся там. Работа печени заключается в том, чтобы преобразовать токсины в водорастворимую форму — благодаря этому они выводятся из организма с мочой, стулом и потом.

Детоксикация происходит в две фазы. В первой фазе токсины разбиваются на мелкие части при помощи ферментов и в процессе химических реакций. Во второй фазе полученные вещества связываются в полностью водорастворимую форму, чтобы их можно было ликвидировать.

В ряде случаев воздействие токсинов находится за пределами нашего контроля. Однако мы можем поддержать печень, сбалансировав оба этапа детоксикации и защитив ее от токсической перегрузки. На работу печени влияют многие факторы, в том числе наш рацион. И укрепить печень помогут следующие продукты питания.



КРЕСТОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ

Белокочанная капуста, брокколи, брюссельская капуста и другие крестоцветные не только богаты витаминами группы В, но также содержат важные фитонутриенты, в том числе сульфорафан — соединение серы, повышающее эффективность детоксикации печени на обоих этапах.



АПЕЛЬСИНЫ, ЛИМОНЫ И МАНДАРИНЫ

Кожа апельсинов, лимонов и мандаринов содержит



ЧЕСНОК

Чеснок содержит соединение серы под названием аллиин, который преобразуется в активный и полезный для печени ингредиент аллицин, когда мы измельчаем, режем или раздавливаем чеснок. Аллицин является мощным антиоксидантом, который препятствует проникновению токсичных веществ, обрабатываемых печенью, в другие органы. Чеснок также содержит селен — минерал, усиливающий действие антиоксидантов. Добавляйте 1-2 зубчика чеснока в свои любимые блюда каждый день.



КАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК

Белок имеет ключевое значение для роста, восстановления и детоксикации клеток. Для эффективной детоксикации печени, особенно во второй фазе, организму необходимы определенные аминокислоты. Наиболее важные из них — цистеин, метионин, таурин, глутамин и глицин. Хорошими источниками этих аминокислот являются орехи, семена, бобовые.



СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Свежие фрукты и овощи в рационе должны присутствовать в изобилии, потому что

именно они отвечают за поступление в организм важных антиоксидантов. Биофлавоноиды и антоцианы (пурпурный пигмент в растительных продуктах), хлорофилл (зеленый пигмент), каротиноиды (желтый и оранжевый пигменты) являются мощными защитниками печени. Старайтесь съедать 5 фруктов и овощей различных цветов каждый день, чтобы получить полный спектр полезных для здоровья веществ.



РАСТОРОПША

В современной фитотерапии расторопша является одним из ключевых растений для поддержания функций печени. Ее активные ингредиенты относятся к группе биофлавоноидов с общим названием силимарин. Исследования показывают, что они защищают от болезней печени. Силимарин активизирует выработку печенью глутатиона, который является одним из ключевых агентов в детоксикации. Кроме того, расторопша усиливает способность клеток печени к регенерации.



КУРКУМА

Куркумин, присутствующий в куркуме, усиливает ферменты детоксикации на втором этапе, что позволяет увеличить выделение желчи. Это помогает разрушать токсины и переваривать жиры. Куркума также проявляет сильную антиоксидантную активность в отношении ряда токсичных для печени химических веществ и препаратов. Всего одна чайная ложка порошка куркумы в день обеспечивает все эти эффекты.

Источник: www.orthodox.od.ua

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ПРОРОСШИЙ КАРТОФЕЛЬ?



Независимо от того, как вы приготовите проросший картофель, есть его может быть опасно. Но как же определить, какой овощ можно есть, а какой лучше сразу выбросить? Ответ прост: по внешнему виду картофеля!

Когда картофель прорастает, то вместе с ростками в нем появляется и вредное вещество под названием соланин. Чем больше в картофеле проростков — тем больше в нем яда. Следовательно, мягкий, полежавший картофель со множеством проростков следует сразу же выбросить. Если

вы попытаетесь вырезать пораженные места, яд все равно останется даже на внешне здоровых частях картофеля. Если же вы обнаружили только несколько проростков и сам овощ выглядит свежим и не увядшим, тогда его спокойно можно употреблять в пищу.

Эксперты советуют не есть картофель, на котором больше пяти проростков, если он маленького размера, если большого — больше восьми. Соланин, который находится в проросших клубнях, может вызвать у человека расстройство пищеварительной системы, стать причиной головных болей и даже проблем с дыханием.

ГІДНА ДРУЖИНА: ЯКИМИ ЧЕСНОТАМИ МАЄ ВОЛОДІТИ ЖІНКА?

Чоловіки бажають бачити поруч із собою дружин з гідним характером, яких вони могли би поставити на п'єдестал і милуватися з трепетом та повагою. Вони хочуть, щоб дружина була не просто хорошою, але й кращою за них самих.



Чоловіки сподіваються, що вона буде добрішою, терплячішою, зможе більше пробачати, не буде егоїстичною й виявлятиме більше твердості в принципових питаннях. Іноді чоловік намагається похитнути цей п'єдестал, але він може зробити це умисно, щоб переконатися в тому, що його обраниця справді гідна партія і йому це не здалося. Якщо вона зостанеться стояти на п'єдесталі, то це її законне місце. Якими ж чеснотами має володіти жінка, аби полонити серце свого обранця?

САМОКОНТРОЛЬ

Щоб досягти успіху в житті, потрібно навчитися контролювати себе, виконувати взяті на себе зобов'язання, уміти розпоряджатися часом і фінансами, контролювати власні думки та слова, стримувати бажання, виховувати почуття, долати спокуси й досягати поставленої мети.

Коли ви приймаєте рішення вдосконалити своє життя чи досягати високої мети, виникає опір у вигляді сумнівів у собі, розпачу та спокуси відступити. Потрібно навчитися самоконтролю, щоб перемагати цей опір і рухатися вперед. Ось методи, здатні допомогти вам у цьому:

- **Самооцінка.** Якщо ви знаєте, хто ви і яку цінність становите в очах Бога, то очікуватимете від себе більшого, станете впевненішими в собі й вам легше буде контролювати себе. Ви повинні бачити в собі позитивний образ, щоб розвивати непохитне почуття власної гідності.

- **Піст і молитва.** Це означає стримання від будь-якої їжі та пиття на певний період часу. Коли ви контролюєте свої фізичні потреби, дух буде більше налаштований на небесне. Супроводжуйте піст молитвою та просіть у Бога сили для досягнення своїх життєвих цілей.

- **Тренуйте волю.** Щоб досягти повного самоконтролю, потрібно тренувати силу волі. Наприклад, щодня робити одну або більше вправ з наведених нижче:

- а)** робіть що-небудь із того, що вам не подобається: приймайте холодний душ, виконуйте фізичні вправи або споживайте здорову їжу, яка вам не завжди до смаку;

- б)** робіть щось складне – працюйте над виконанням важкого завдання, припиніть пити каву, їсти цукерки, сядьте на дієту тощо;

- в)** поставте перед собою конкретні завдання: прокидайтеся о 5.30, виконуйте конкретні види робіт у точно встановлений час тощо.

- **Будьте непохитні.** На додачу до всього вам слід набратися рішучості. Постійно пам'ятайте про свої цілі й упевнено крокуйте до них. Нікому не дозволяйте відволікати чи збивати вас, даремно витрачаючи час. Запасіться рішучістю робити те, що необхідно. Так ви досягнете мети й оволодієте мистецтвом самоконтролю.

БЕЗКОРИСЛИВІСТЬ

Безкорисливість – це готовність відмовитися від власних зручностей чи переваг задля добробуту інших. В істинно безкорисливому вчинкові має бути елемент жертви. Це відмова від задоволення, комфорту, переваги, матеріальної винагороди чи дій, які потягнуть за собою хвилювання чи незручності заради блага інших.

Існують дії, які можна вважати безкорисливими, але насправді вони такими не є. Це, наприклад, відмова від речі, яка вам не потрібна, чи вчинок, який не завдає вам ні зайвих клопотів, ні витрат. Добрий вчинок безкорисливий тоді, коли він потребує самовідданості чи жертви. Наприклад, ви віддаєте іншій людині те, що вам самим потрібне й дуже подобається, але хтось має в цьому більшу потребу, ніж ви. Або ж це ситуація, коли ваша допомога іншій людині вартує вам зусиль, переживань і незручностей.



«Готовність жертвувати часом, коштами чи особистим комфортом для людей, які опинилися в біді, – важлива риса гідної дружини.»

Безкорисливість відрізняється від милосердя тим, що милосердя продиктоване почуттям любові й турботи про інших людей, і це почуття спонукає нас діяти в потрібний момент, а безкорисливість не обов'язково продиктована любов'ю. Вона може бути чеснотою, котру людина визнає як свій моральний обов'язок чи принцип, якого вона дотримується. Безкорисливість – це перший крок у розвитку почуття

милосердя в тому сенсі, що воно допомагає нам відмовитися від зосередженості на собі й сфокусуватися на потребах інших людей.

МИЛОСЕРДЯ

Милосердя – це найвища, найшляхетніша й найсильніша форма любові й турботи, які ми виявляємо до інших людей. Воно не має меж і доступне представнику будь-якої нації, релігії чи культури. У милосерді відображається чиста любов нашого Небесного Отця до кожного з нас. Милосердя – головна мета кожного істинного християнина та тих, хто щиро шукає Бога. Ця чеснота спонукає нас служити нужденним. Проте служіння не завжди продиктоване почуттям милосердя. Люди можуть служити з почуття обов'язку.

Ви передусім повинні виконувати свої зобов'язання перед своїми домашніми, створивши щасливу сім'ю. Утім, окрім цього, ви також маєте послужити світові, задовольнивши нагальні потреби ближніх. Ми всі відповідаємо за розв'язання проблем у суспільстві. Успішні й здорові мають допомагати менш успішним і слабким. Ніщо так не збагачує життя жінки, як її дбайливе ставлення до інших людей поза сімейним колом. Ось три ключі до милосердя:

- **Співчуття.** Навчіться цінувати людське життя. Кожна людина – це Божа дитина, яка є цінністю в Господніх очах. Коли ви бачите когось у депресії, смутку чи стражданнях, виявіть до нього любов і подбайте про його добробут. Співчуття спонукатиме вас зробити щось задля добра інших. Це і є діла милосердя.

- **Розуміння потреб людей.** З'ясуйте, чого справді потребують інші. Немає жодної заслуги в тому, щоб служити людям тим, що їм не потрібно, не задовольняючи водночас їхніх реальних нагальних потреб. Також дізнайтеся, коли саме їм потрібна допомога. Не підведіть їх у той момент, коли вони справді її потребують.

- **Жертва.** Коли нужденна людина опиняється в кризовій ситуації, їй може знадобитися ваша особиста жертва. Часто людина не може чекати, тому допомогти їй потрібно надати вчасно. Можливо, для цього вам доведеться припинити роботу або змінити свої плани. Та пам'ятайте: служіння іншим майже завжди пов'язане з особистими незручностями.

Часто доводиться чути такі ремарки: «Перепрощую, що турбую», «Сподіваюся, вам це не завдасть клопотів».

Насправді ми повинні бажати того, щоб терпіти незручності заради добра інших. Готовність жертвувати часом, коштами чи особистим комфортом для людей, які опинилися в біді, – важлива риса гідної дружини.

В одній оповіді наведений приклад родинного милосердя. Різдвяного ранку сім'я приготувала смачний сніданок з улюблених страв. Коли стіл уже був накритий, мама повернулася з відвідин бідних. В одній сім'ї хтось захворів, і їм дуже була потрібна їжа. Мама попросила доньок допомогти їй зібрати все, що було на столі, покласти в кошик і віднести цій родині. Розчаровані дівчатка неохоче виконали доручення матері. Зробивши свій внесок у цю жертву, вони зрозуміли істинне значення милосердя.

Найбільший ворог милосердя – наш егоїзм, надто велика зосередженість на самому собі та на всьому власному. Ми надто багато думаємо про своїх дітей, про свій дім, свого чоловіка та свої проблеми. Проте довкола нас багато людей, які перебувають у скрутних обставинах. Вони чекають нашої руки допомоги, наших грошей, слів мудрості чи моральної підтримки.

СМИРЕННЯ

Смирення – це свобода від гордощі чи зарозумілості. Смирenna людина усвідомлює свої чесноти, таланти та переваги, але й розуміє свої слабкості, промахи й обмеження. Вона не звеличується, але й не принижує себе. Смирenna людина оцінює себе правильно.

Якщо ви смиренні, то не думаєте, що ви кращі, розумніші чи успішніші, ніж інші. Ви можете бути кращі в одному, але гірші в іншому. І хоч у вас можуть бути здібності,

таланти й досягнення, якими ви чесно можете пишатися, ви поки що не такі, якими можете чи повинні бути. Кожній людині завжди є чого повчитися чи що виправити в собі.

Наш Спаситель показав нам досконалий приклад смирення. Він був вибраним і безгрішним Сином Божим і подолав усі спокуси, але жив серед людей і їв з грішниками. Його учні поклонялися Йому, бо Він не звеличувався над ними, не демонстрував Свою вищість. Більше того, у глибокій покорі Він схилювався перед ними, омив їм ноги й витер їх рушником, котрим був підперезаний. Цим жестом Ісус показав, що насправді означає смирення.



«Смирenna людина усвідомлює свої чесноти, таланти та переваги, але й розуміє свої слабкості, промахи й обмеження. Вона не звеличується, але й не принижує себе.»

Смирення також можна краще зрозуміти, порівнявши з пихатістю чи гордістю. Зарозумілість – це необґрунтоване почуття вищості, нездатність бачити власні слабкості й обмеження. Щоб подолати схильність до гордощів, нагадуйте собі, що ви не можете судити про переваги інших чи власні. Люди можуть здатися

вам слабкими чи безвідповідальними, але вони можуть бути гідними людьми. У них можуть бути приховані якості, які не помітні на поверхні чи ще не були випробувані на практиці.

Бог категорично засуджує гордощі. Ми читаємо в Прип. 6:16-19: «Оцих шість не-навидить Господь, а ці сім – то гідота душі Його: очі пишні, брехливий язик, і руки, що кров неповинну лють, серце, що плекає злочинні думки, ноги, що сквапно біжать на лихе, свідок брехливий, що брехні роздмухує, і хто розсіває сварки між братів». Цікаво, що Бог називає пиху гідотою поряд з брехнею, злими думками й навіть убивством.

Чи може смирення зцілити схильність до осуду та критики? Коли ви упокорюєтеся перед Богом, коли ви усвідомлюєте свою людську слабкість і недосконалість, то вже не відчуваєте бажання критикувати інших і постійно нагадуєте собі, що хоч їхні недоліки можуть бути доволі серйозними, але в деяких аспектах життя вони мають перевагу. Істинне смирення характеризується терпінням, прощенням, прийняттям і вдячністю. З такими якостями вже неможливо критично ставитися до інших людей.

Усі істинно великі люди були смиренними й скромними особистостями, не зважаючи на своє становище чи видатні таланти. Вони бачили себе в істинному світлі, визнавали свою велич і водночас усвідомлювали свої слабкості й обмеження. Жодна людина не може бути настільки великою, щоб не мати потреби в смиренні.

Продовження в наступному номері

Автор: Хелен Анделін

СИЛА ВЛИЯНИЯ

Вокруг каждого человека возникает своя особая атмосфера: либо это атмосфера животворящей веры, мужества, надежды и любви; либо это тяжелая и холодная атмосфера мрачного недовольства и себялюбия, атмосфера, отравленная смертоносным влиянием взлелеянного в сердце греха. Окружающей нас атмосферой мы вольно или невольно воздействуем на каждого человека, вступающего с нами в контакт.

Ето ответственность, от которой мы не можем освободиться. Наши слова, поступки, наша одежда, манеры, даже выражение лица – все это оказывает влияние. Впечатление, которое мы таким образом производим на других, приводит к результатам – как хорошим, так и плохим, которые невозможно измерить и оценить.

Каждое побуждение, исходящее от нас, является семенем, посеянным в других, которое, в свою очередь, даст свои плоды. Это лишь одно звено в длинной цепи событий в жизни самых разных людей. Если своим примером мы помогаем другим развить в себе принципы добра, мы тем самым даем им силу делать добро. Они,

в свою очередь, окажут такое же влияние на других, а те передадут его еще дальше. Поэтому наше неосознанное влияние может оказаться благословением для тысяч людей.

Бросьте камешек в озеро, и одна за другой по глади побегут волны, образуя расширяющийся круг, пока не достигнут другого берега. Так и наше влияние – даже неосознанное и непреднамеренное, оно может стать для других душ благословением или проклятием.

Только через благодать Божью мы можем правильно использовать этот талант. В нас нет ничего, что могло бы оказать доброе воздействие на других. Отдавая себе отчет в собственной беспомощности и осознавая потребность

в Божественной силе, мы не станем полагаться на самих себя.

Мы не можем знать, какие последствия может принести день, час или даже момент, и поэтому никогда не следует начинать день, не вручив свои пути нашему Небесному Отцу. Его ангелы наблюдают за нами, и если мы отдадим себя под их руководство и защиту, то в минуту всякой опасности они будут одесную нас. Когда, сами того не осознавая, мы окажемся перед угрозой пусть невольной, но недоброго влияния на кого-то, ангелы встанут рядом, чтобы направить нас к лучшему решению, подсказать нам нужные слова и повлиять на наши действия.

Автор: Эллен Уайт

Психология жизни



КАКАЯ ПИЩА ЗАЩИЩАЕТ ВАШИ АРТЕРИИ?



Френк Сакс

«Замена насыщенных жиров более здоровыми жирами может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний», — утверждает Американская ассоциация сердца. Мы говорим с Френком Саксом.

— Есть ли веские доказательства того, что насыщенные жиры в мясе, сливочном масле и сыре вредны?

— Доказательства того, что насыщенные жиры способствуют развитию атеросклероза и ишемической болезни сердца (ИБС), очень убедительны. Они получены благодаря рандомизированным исследованиям, большим обзорным эпидемиологическим исследованиям и экспериментам на животных. Насыщенные жиры повышают уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), которые являются причиной ИБС. Это не фактор риска, а прямая, абсолютная причина. Правильным решением будет заменить насыщенные жиры ненасыщенными, особенно полиненасыщенными жирами, такими как соевое масло, орехи и рыба (если только вы не вегетарианец).

— Почему в последнее время говорят, что доказательства в пользу вреда насыщенных жиров не такие уж веские?

— В некоторых последних исследованиях в этой области использован эпидемиологический подход, который не совсем объективен. Насыщенные жиры на самом деле только кажутся безвредными в этих исследованиях, потому что эффект от их потребления сравнивали ошибочно с типичной американской диетой, которая богата рафинированными углеводами, которые также связаны с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

— Почему эпидемиологических исследований недостаточно?

— Предположим, вы даете совет человеку уменьшить потребление насыщенных жиров. Что же ему теперь есть? Если он только снизит употребление насыщенных жиров, он потеряет в массе тела, так как будет получать меньше калорий, но это нежелательно. Так что же делать? Большинство людей, ограничивающих насыщенные жиры, для удовлетворения чувства голода начинают употреблять больше рафинированных углеводов: белый хлеб, рис, сладости, сладкие напитки. Но Вальтер Виллет и Френк Хью из Гарварда разработали новый инновационный подход в эпидемиологических исследованиях в области замены продуктов питания. Они разработали метод, при котором, при прочих равных условиях, сравнивали людей, употреблявших много насыщенных и мало ненасыщенных жиров, с теми, кто употреблял мало насыщенных и много ненасыщенных жиров.

Было выяснено, что высокое потребление насыщенных жиров и низкое потребление ненасыщенных — далеко не самый лучший вариант.

— Может ли быть низкожировая диета здоровой?

— Да, если пища здоровая, то есть в рационе много зерновых, овощей, фруктов и бобовых. Питание будет нездоровым в случае высокого содержания рафинированных углеводов.

— Вы пересматривали клинические исследования с 1960-х, в которых людям давали пищу с разными жирами и затем оценивали уровень заболеваемости ССЗ?

— Да, мы разделили их на ключевые и неключевые исследования, потому что некоторые из них были очень высокого качества (ключевые), а некоторые — очень низкого (неключевые). Мы разработали критерии оценки качественных клинических исследований, которые не вызывают возражений. Например, в ключевых исследованиях люди придерживались рекомендуемой диеты по крайней мере 2 года. У них оценивался уровень биомаркеров в крови, таких как холестерин, чтобы показать, что люди на самом деле придерживались назначенной диеты.



«Правильным решением будет заменить насыщенные жиры ненасыщенными, особенно полиненасыщенными жирами, такими как соевое масло, орехи и рыба (если только вы не вегетарианец).»

— И что же обнаружили ключевые исследования?

— Риск ССЗ был на 30% ниже у людей, которые употребляли полиненасыщенные жиры вместо насыщенных. Если учитывать и неключевые наряду с ключевыми исследованиями, то получится, что риск ССЗ снижается только на 20%, но даже и это статистически значимо.

— Откуда мы знаем, что ЛПНП являются причиной развития ИБС?

— Мы знаем, что ЛПНП являются основными переносчиками холестерина в крови. Они внедряются в стенки

крупных артерий и оставляют холестерин там. Это вызывает хроническое воспаление, которое способствует образованию бляшек. У людей, у которых генетически обусловлен более высокий уровень ЛПНП, отмечается повышенный риск развития ССЗ. Это нехарактерно для людей, у которых генетически обусловлен более низкий уровень липопротеидов высокой плотности (ЛПВП — «хороший» холестерин). Большинство лекарств, снижающих уровень ЛПНП, таких как статины, эзетимиб, ингибиторы PCSK-9 или холестирамин, также понижают риск развития ССЗ.

— Как действуют лекарства?

— По-разному. Но статины и ингибиторы PCSK-9 увеличивают количество рецепторов к ЛПНП. У многих людей отмечается высокий уровень ЛПНП, потому что они имеют очень мало рецепторов ЛПНП, очищающих от них кровь.

— Действительно ли крупные молекулы ЛПНП более безопасны, чем мелкие, как некоторые утверждают?

— Нет. Эти утверждения бездоказательны. Если у вас присутствует много крупных молекул, это не лучше, чем много мелких. Крупные молекулы даже хуже, так как они способны переносить больше холестерина.

— Действительно ли высокий уровень триглицеридов способствует развитию ССЗ?

— У нас нет таких же убедительных доказательств того, что триглицериды повышают риск развития ССЗ, как мы имеем относительно ЛПНП. Но доказательства касательно триглицеридов в связи с ССЗ становятся все более убедительными. Высокий уровень триглицеридов означает высокий уровень ЛПОНП — липопротеидов очень низкой плотности. Подобно ЛПНП, они также могут проникать в стенки сосудов, формировать отложения холестерина и запускать воспалительную реакцию. А АРО С-III, белок, являющийся частью ЛПОНП, повреждает стенки артерий. Но все же триглицериды оказывают меньшее влияние на ССЗ, чем ЛПНП. Это частично обусловлено ЛПОНП, так как они переносят значительно меньше холестерина.

— Является ли низкий уровень ЛПВП фактором риска, так как он выводит холестерин из артерий?

— Мы знаем, что у людей с низким уровнем ЛПВП отмечается повышенный риск развития ССЗ. Этот фактор риска абсолютно доказан. Но, если вы повы-

сите уровень ЛПВП, повысит ли это выведение холестерина из артерий и снизит ли риск возникновения ССЗ? Есть несколько примеров, когда этого не происходило.

– Защищают ли препараты, повышающие уровень ЛПВП, от ССЗ?

– Да. ЛПВП являются очень широко исследуемым предметом в науке. Моя лаборатория сфокусирована на исследовании ЛПВП, так как в этой области можно еще многое изучать.

– Почему полиненасыщенные жиры лучше мононенасыщенных?

– Доказательств больше в пользу полиненасыщенных жиров (не только омега-3 жиров из рыбьего жира, но и омега-6 из сои и других масел), чем мононенасыщенных (оливкового масла и масла канолы). Полиненасыщенные жиры снижают уровень ЛПНП больше, чем мононенасыщенные, и оказывают противовоспалительный эффект.

– А как насчет кокосового масла?

– Некоторые из короткоцепочечных насыщенных жирных кислот в кокосовом масле не повышают уровень ЛПНП, но они не противодействуют эффекту длинноцепочечных жирных кислот, которые повышают таковой, поэтому кокосовое масло повышает уровень ЛПНП таким же образом, как и сливочное.

– Проводились ли масштабные исследования кокосового масла в связи с ССЗ?

– Нет. Ввиду отсутствия крупномасштабного исследования (от 10 тыс. участников и выше) мы пользуемся лучшими доказательствами из доступных. Они показывают, что кокосовое масло повышает уровень ЛПНП и не обладает свойствами, которые бы противодействовали этому.

– А что в отношении молочных жиров?

– Сливочное масло повышает уровень ЛПНП так же, как и другие насыщенные жиры. Оно действует таким же образом, что и кокосовое масло. Разница лишь в том, что вред сливочного масла для сердечно-сосудистой системы доказан больше в клинических исследованиях. Люди, употребляющие большое количество насыщенных жиров, как правило, получают их из молочных продуктов.

– Как людям избежать путаницы в понимании вопроса о жирах?

– Если вы хотите отделить доброкачественные исследования от недоброкачественных, обратитесь за руководством к публикациям Американской ассоциации сердца, Американской диабетической ассоциации, Американскому обществу рака. Они являются хорошо организованными структурами, которые тщательно отбирают материалы для своих рекоменда-

Процент общего содержания жиров в продукте (%)

МАСЛА				
Рапсовое	7	64		29
Сафлоровое	8		79	13
Миндальное	9		73	18
Льняное	9	18		73
Грецкого ореха	10	24		66
Подсолнечное	10		86	4
Авокадо	12		74	14
Кукурузное	14	29		57
Оливковое	14		75	11
Кунжутное	15		42	43
Соевое	16	24		60
Арахисовое	18		49	33

ТВЕРДЫЕ ЖИРЫ				
Лососевый жир	22	33		45
Куриный жир	31		47	22
Свиное сало	41		47	12
Пальмовое масло		52	39	9
Говяжье сало		52	44	4
Какао-масло		62		34
Сливочное масло		66	30	4
Пальмоядровое масло			86	12
Кокосовое масло			91	7
0 20 40 60 80 100				
■ Насыщенные ■ Мононенасыщенные ■ Полиненасыщенные				

ций. Для СМИ часто знания являются скучными. Они гонятся за чем-то новым, «жареным». Но для вашего здоровья это может быть бесполезно.

Беседовала Бонни Либман. Перевод с английского Алексея Остапенко



ГРЕНКИ С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольших баклажана
- 1 луковица
- 45 мл растительного масла
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки томатного сока
- 2 ст. ложки панировочных сухарей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны нарезать кубиками, посолить и выдержать некоторое время для удаления горечи. Затем слить образовавшуюся жидкость, посыпать их мукой и запечь в духовке на противне, смазанном маслом.

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, сбрызнуть водой и подсушить в духовке каждый ломтик с одной стороны, положить их неподсушенной стороной на противень, смазанный растительным маслом.

Лук нарезать средними кубиками, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок, и тушить в собственном соку на самом малом огне, в конце добавить растительное масло и тушить еще 3 минуты.

Запеченные баклажаны поместить в глубокую сковороду. Добавить лук, соль и томатный сок. Все тщательно перемешать и тушить 10-15 минут. Эту массу выложить на гренки, разровнять, обсыпать сверху сухарями и поставить в нагретую духовку на 10-15 минут. Подавать в горячем виде.



• РЕЦЕПТЫ •

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК 4-6 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г тыквы
- 1 стакан воды
- 10 яблок
- 4 ст. ложки сахара (если яблоки неслладкие)
- 4 ст. ложки кукурузной или обычной манки
- 0,5 стакана светлого изюма
- 200 г подсушенного пшеничного хлеба
- 2 ст. ложки кукурузного масла
- Щепотка соли



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву нарезать мелкими кубиками, залить водой и поставить на огонь. Варить 10-15 минут до полного размягчения. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и вместе с промытым изюмом и сахаром добавить к тыкве. Через 10 минут добавить манку,

сухари и масло. Перемешать и снять с огня.

Форму для запекания смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить фруктовую смесь толщиной 1,5-2 см. Разровнять, сверху смазать маслом и запекать в духовке при температуре 200 °C 20 минут.





МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 9 (116) 2018

Издатель – издательство
«Джерело життя»

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

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Ответственный редактор
Анна Борисовская

Редколлегия
Сергей Луцкий – директор отдела
здоровья УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко – директор
«Благотворительного фонда
здоровой жизни»
Петр Сироткин – директор отдела
семейного служения УУК
Татьяна Остапенко – семейный
врач пансионата «Наш Дом»
Рита Заморская – магистр
общественного здравоохранения
Мирослава Луцкая – провизор

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

Корректоры
Елена Белоконь
Людмила Шаповал

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: zdroruvij@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.lifesource.com.ua

**Контактные данные
распространителя:**

ТАЛАНТ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

Ни об одном таланте, данном нам Богом, мы не должны будем дать Ему такого строгого отчета, как об использовании дарованного нам времени. Время бесценно. Мы не можем вернуть назад ни одного прожитого мгновения. Единственный путь, которым мы можем хоть как-то возместить убыток, – использовать оставшееся у нас время как можно лучше.

Наш успех в приобретении знаний и развитии умственных способностей обуславливается тем, как мы распоряжаемся нашим временем. Развитию интеллекта не могут препятствовать ни бедность, ни скромность происхождения, ни отсутствие благоприятных условий. Необходимо лишь уметь ценить каждый момент жизни.

Несколько кратких мгновений здесь, несколько минут там, время, которое растрачено впустую в бесцельных разговорах; утренние часы, так часто проводимые в постели, время в поездках, в ожидании транспорта, в простаивании в необъятных очередях, в ожидании тех, кто не является вовремя на назначенную встречу, – всего не перечислить. Если бы под рукой всегда была книга и эти отрезки времени были бы посвящены изучению, чтению или размышлению, сколько всего можно было бы сделать.

Настойчивость в движении к намеченной цели, упорство в труде и тщательная экономия времени позволяют людям приобрести знания и такую дисциплинированность, которые приготовят их к любому положению, открывающему их полезность и влияние. Праздность, отсутствие цели в жизни открывают двери тысячам искушений.

Обязанностью каждого христианина является выработка привычки к порядку, тщательности и быстроте в выполнении работы. Нет никакого серьезного оправдания затягиванию какой бы то ни было работы.

Если человек всегда в работе, но работа все-таки не продвигается, значит, он не отдает своему делу всего ума и сердца. Тот, кто медлителен в работе и причиняет ущерб делу, должен осознать необходимость преодолеть эти недостатки. Ему следует развивать свой разум, приобретая навыки правильного планирования своего времени для достижения наилучших результатов. Правильное планирование работы позволяет одним выполнить за пять часов то, на что у других уйдет десять.

**Настойчивость в движении
к намеченной цели, упорство
в труде и тщательная экономия
времени позволяют людям приоб-
рести знания и такую дисциплини-
рованность, которые приготовят
их к любому положению, открыва-
ющему их полезность и влияние.**

Многие люди, занятые домашними делами, обречены работать непрерывно и нескончаемо не потому, что у них непомерные обязанности и нагрузки, а потому, что они не планируют дела так, чтобы экономить время. Своей медлительностью, растягиванием работы они способны превратить очень маленькое дело в большую работу. Но тот, кто действительно захочет, сможет рано или поздно победить привычку к медлительности. Для этого нужно только, приступая к работе, поставить перед собой вполне опре-

деленную задачу. Решите для себя, сколько времени может потребовать данная работа, и затем приложите все усилия к тому, чтобы завершить ее в это заданное время. Подобная тренировка силы воли приведет к тому, что и руки станут более проворными.

Из-за недостатка упорства, неспособности взять себя в руки и перестроиться люди порабощаются стереотипами неверного образа действий; развивая же свои способности и укрепляя силу воли, они могут

научиться выполнять взятые на себя обязанности самым лучшим образом. Тогда они становятся нужными везде и всюду. Их будут высоко ценить по их заслугам и достоинствам.

Какова же ни была работа, Слово Божье учит нас: *«В усердии не ослабевайте; духом пламенейте; Господу служите»*. *«Все, что может рука твоя делать, по силам делай»*, *«зная, что в воздаяние от Господа получите наследие; ибо вы служите Господу Христу»* (Рим. 12:11; Еккл. 9:10; Кол. 3:24).

Автор: Эллен Уайт

Центр оздоровления и отдыха «Барвінок»

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



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

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

e-mail: info@barvinok.name