

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 5 (124) 2019

Здоров'я – перше багатство,
щасливий шлюб – друге.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ:

предотвратить и обезвредить!

2



ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ: КАК ВЛИЯЕТ ПИТАНИЕ?

Знаете ли вы, что кислота цитрусовых может повреждать зубную эмаль? Как сохранить десны от воспаления и не допустить развития пародонтита? Влияет ли состав пищи на состояние десен и зубов?

6



ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З КОХАНОЮ ЛЮДИНОЮ

«Доки зустрічалися, ми багато часу спілкувалися, – згадує одна дружина. – Ми були найкращими друзями. Я могла розповісти йому все, і він ділився зі мною всім. Зараз ми практично не говоримо...»

12



ПРОРОЩЕННЫЕ СЕМЕНА: В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ И ПОЛЬЗА?

В процессе роста семени количество витаминов-антиоксидантов в нем начинает резко возрастать: в пшенице – почти в три раза, во ржи и семенах льна – в четыре раза, в гречихе – в два.

14

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ: ПРЕДОТВРАТИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!



Высокое артериальное давление (АД) считается основным фактором риска, приводящим к смерти. Оказывается, ежегодно в мире от последствий гипертонии умирают около 9 млн человек! И это при том, что на рынке существует великое множество препаратов, снижающих повышенное АД. Почему развивается это заболевание? Что происходит в организме при повышении давления? Как не попасть в группу риска развития гипертонии? Что делать, если заболевание уже развилось?

ЧТО СЧИТАЕТСЯ НОРМОЙ?

Скорее всего, если вы читаете эту статью, вы уже знакомы с понятием АД, и вам, наверняка, уже его измеряли. Напомним, что из двух полученных цифр верхняя указывает на давление крови в сосудах во время сокращения сердца и выброса из его камер крови в сосуды (систолическое давление), а вторая – во время его расслабления и наполнения камер кровью (диастолическое давление).

Оптимальным АД считается давление не выше 115/75 мм рт. ст. Общепринятое мнение, что нормой является 120/80 мм рт. ст., уже устарело. Давление выше 115/75 и вплоть до 139/89 мм рт. ст. считается предгипертонией, а начиная с 140/90 мм рт. ст. – гипертонией.



«**Всего один прием пищи, богатой солью, повышает АД и/или ухудшает эластичность сосудов уже через 30 минут после такой трапезы, а длиться этот эффект может несколько часов.**»

Недостаточная медицинская грамотность населения, экономическое неблагополучие и недоработки медиков в образовании пациентов относительно сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) привели к тому, что Украина заняла лидирующие места по смертности вследствие ССЗ в Европе и мире. А гипертоническая болезнь поразила более трети граждан страны, но при этом от 32 до 40 % гипертоников не считают себя больными и, соответственно, не получают лечение. Из тех же, кто осведомлен о

своей болезни и прошел обследование, всего 15 % добросовестно следуют рекомендациям врача. Удивительная и просто убийственная халатность! Почему же такое происходит?

Дело в том, что при повышении АД человек длительное время не ощущает физически, что с ним происходит что-то неладное, и потому не бьет тревогу. Повышенные показатели могут быть случайной находкой при плановом медосмотре или эпизодически появляться на фоне чрезмерной эмоциональной нагрузки. А если повышение давления случается в возрасте старше пятидесяти, то это и вовсе считается нормой.

Да, фундамент для многих заболеваний мы закладываем еще в молодости, а в старшем возрасте они просто уже обретают стены и крышу. И чем старше мы становимся, тем тяжелее багаж и больше нарушений в организме. Но так не должно быть. Исследования показывают, что на нашей планете существуют целые регионы, где пожилые люди практически не страдают гипертонией и ишемической болезнью сердца со всеми вытекающими последствиями.

Такими счастливицами в начале 1920-х годов были кенийцы. У них в возрасте старше 60 лет давление было в среднем 110/70 мм рт. ст., в то время как у жителей Европы и Америки в том же возрасте оно составляло 140/90 мм рт. ст. и более. Племя индейцев яномамо также не знакомо с гипертонией благодаря своему образу питания и физической активности. А еще стоит вспомнить китайцев из сельской местности, которым также не ведомы такие проблемы со здоровьем. И секрет здесь не в генетике, а в образе жизни. Почему бы и нам не попробовать дожить до старости с оптимальными показателями давления? Как вам такая перспектива?

ЧЕМ ОПАСНО ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Повышение давления крови на стенку сосудов приводит к травматизации последних, вызывая их перерастяжение, уплотнение, неравномерное расширение и истончение, а также способствует отложению в них атеросклеротических бляшек. Особенно страдают мелкие сосуды глаз, почек, мозга и сердца. Сердце же, как насос, нагнетающий повышенное давление крови в сосудах, страдает от перегрузки

и изнашивается быстрее. В итоге, гипертония увеличивает вероятность развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности – критически опасных для жизни состояний.

Если АД ниже 115 мм рт. ст. принять за единицу, то давление свыше 160 мм рт. ст. увеличивает риск смерти от инфаркта в 4 раза, а от инсульта – почти в 9 раз.¹ Сколько бы жизней можно было сохранить, если бы мы не допустили возникновения гипертонии и если бы больные получали адекватное лечение? Тысячи и тысячи людей по всему миру!

ЧТО ВЕДЕТ К РАЗВИТИЮ ГИПЕРТОНИИ?

К факторам, способствующим развитию гипертонической болезни, относят: избыточный вес, избыточное потребление соли, повышение уровня холестерина в крови и атеросклероз, эмоциональное перенапряжение, употребление алкоголя и курение, гормональные нарушения, травмы головного мозга и др. Давайте обсудим некоторые из них подробнее.

1. ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Избыточный вес – это увеличение длины сосудов на целые километры, перегрузка сердца, вынужденного обслуживать этот дополнительный трубопровод, нарушение гормонального фона, нарушение обмена веществ, а ведь все это способствует развитию гипертонической болезни. Снижение массы тела на каждые 5 лишних килограммов способствует снижению АД на 5 мм рт. ст.

Чтобы узнать, каким может быть ваш максимальный вес, воспользуйтесь следующей формулой: $\text{рост}^2(\text{м}) \times 24,9$. Например, при росте человека 1,7 м расчет будет выглядеть следующим образом: $(1,7 \times 1,7) \times 24,9 = 71,9$ кг. Но это максимально допустимый вес! Если вы хотите узнать массу тела, при которой будете чувствовать себя в безопасности, умножьте квадрат роста не на 24,9, а на 22-23. В нашем примере получится следующее: $(1,7 \times 1,7) \times 22 = 63,6$ кг.

2. ИЗБЫТОК СОЛИ

В мире от избыточного потребления соли умирают около 4 млн человек в год.² «Что же в ней такого убийственного? – спросите вы. – Ведь соль – это простое соединение натрия и хлора!» В связи

с гипертонией нас больше интересует натрий. Он способен задерживать воду в организме, что ведет к переполнению кровеносного русла и повышению АД.

Больше всего соли мы употребляем из промышленно приготовленной пищи и когда досаливаем уже приготовленные блюда. Всего один прием пищи, богатой солью, повышает АД и/или ухудшает эластичность сосудов уже через 30 минут после такой трапезы, а длиться этот эффект может несколько часов. Соль ухудшает циркуляцию крови именно в самых мелких сосудах, которые так важны для поддержания оптимального АД, поскольку дают возможность уменьшить застой крови в крупных сосудах. Соль подавляет активность фермента *супероксиддисмутазы* – главного фермента, который блокирует образование и негативное воздействие на сосуды свободных радикалов, и тогда они безнаказанно повреждают их изнутри.

Оказывается, что если бы мы снизили потребление соли до 0,5 ч. л. в день, то тем самым предотвратили бы 22% смертей от инсульта и 16% смертей от инфаркта, а это тысячи и тысячи спасенных жизней. И это не новое открытие. Еще в 1940-х годах доктор Уолтер Кемпнер с помощью одной лишь бессолевой и низкокалорийной растительной диеты добивался снижения АД с 240/150 до 105/80 мм рт. ст.

Нормой потребления соли считается $\frac{3}{4}$ ч. л. соли в день (около 3,5 г).

Чтобы победить свою привычку употреблять много соленой пищи, постарайтесь сделать следующее:

- не досаливайте готовую пищу, которая вам кажется недосоленной;
- солите еду во время приготовления как можно меньше, чтобы вкус соли практически не ощущался. Попробуйте у себя на кухне заменить часть соли пряными травами и лимонным соком;
- избегайте употребления полуфабрикатов и промышленно переработанных продуктов (особенно продуктов мясопереработки), именно из них мы получаем большую часть всей потребляемой соли. Выбирайте продукты, в которых содержание соли в миллиграммах равно или меньше, чем вес продукта в граммах. Например, в продукте весом 100 г должно содержаться не более 100 мг соли.

3. НЕДОСТАТОК РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Можете ли вы представить, что увеличение потребления цельных зерновых может спасти около 1,7 млн жизней в год, а увеличение потребления фруктов – 4,9 млн, овощей – 1,8 млн, орехов и семян – 2,5 млн жизней! Три порции цельных злаков в день оказались практически такими же эффективными в плане снижения риска инфаркта на фоне гипертонии, как и лекарства от давления, только без побочных эффектов. Напомним, что цельными можно назвать: киноа, бурый, черный и красный рис, дикий рис, ячмень, рожь, овес, пшено, пшеницу, пшеницу сортов шпелть и камут (=хорасан). Вы скажете, что они слишком калорийны для человека с избыточной массой тела?

Если ваше питание основано на растительных продуктах с ограниченным



«**Нестрогие вегетарианцы, которые употребляют мясо не более нескольких раз в месяц, страдают гипертонией в 23% случаев, а те, кто полностью отказался от мяса, снижают риск развития гипертонии на 55%. Те же, кто отказался от мяса, молочных продуктов и яиц, – на 75%.**»

количеством жира, тогда эти цельные крупы вам никак не повредят, и более того – помогут контролировать вес, уровень сахара в крови и холестерина. Белый рис, манку и кус-кус цельными назвать нельзя, поэтому их лучше употреблять редко и в небольшом количестве, так как наряду с высокой калорийностью их питательная ценность низка. Напомним, что картофель, хотя и является овощем, по своей калорийности больше сравним со злаками, а не с овощами, поэтому злоупотреблять им также не стоит, особенно тем, кто нуждается в снижении веса и калорийности питания.

Растительное масло также требует ограничения в применении, поскольку это продукт рафинации, то есть отделения/очистки цельного продукта от клетчатки и других веществ. В столовой ложке растительного масла содержится около 120 калорий из жира. Старайтесь заменить его цельными растительными жирами: содержащими продуктами (оливки, орехи, семечки, авокадо) или же маслами с маркировкой extra-virgin, которые более цельны и богаты питательными веществами.

Нестрогие вегетарианцы, которые употребляют мясо не более нескольких раз в месяц, страдают гипертонией в 23% случаев, а те, кто полностью отказался от мяса, снижают риск развития гипертонии на 55%. Те же, кто отказался от мяса, молочных продуктов и яиц, – на 75%.² Разве это не удивительно?! Так мало нужно сделать, чтобы уберечь себя от столь грозного заболевания.

4. ИЗБЫТОК ЖИРОВ И КАЛОРИЙ

Избыток потребления продуктов, богатых насыщенными жирами, холестерином и транс-жирами, способствует сужению просвета сосудов атеросклеротическими бляшками. Также жирная еда уменьшает способность сосудов производить оксид азота, обеспечивающий расширение сосудов, а значит, способствующий снижению АД в сосудах. Избыток калорий из углеводов или белка способствует повышению уровня холестерина и триглицеридов, что также провоцирует ускорение развития атеросклероза. Суженные, слабо эластичные и жесткие сосуды не способны достаточно расширяться, чтобы поддерживать оптимальные показатели давления.

5. МАЛОПОДВИЖНОСТЬ

Низкая физическая активность способствует накоплению избыточного веса. Лишние килограммы – это дополнитель-

ные километры добавочных сосудов, которые также заполнены кровью, а их обслуживание является тяжелой ношей для сердца, которое генетически рассчитано на оптимальную массу тела и определенный километраж сосудов. Естественно, от перегрузки «насос» начинает ломаться, а сосудистый «трубопровод» портится.

Работающие мышцы выполняют роль дополнительного насоса, облегчая тем самым работу сердца. Если мы не активны, то вся нагрузка ложится на сердце. Доказано, что при умеренной активности (темп быстрой ходьбы) в течение 90 минут в день риск преждевременной смерти снижается на 14%, а если активность составляет всего 30 минут в день, то всего на 3%.

Полезными видами активности является ходьба в умеренно быстром темпе, езда на велосипеде, плавание. А вот от силовых упражнений, которые сопровождаются натуживанием и требуют задержки дыхания, придется отказаться. Занятия йогой и упражнения типа «планка» лучше заменить пилатесом.

6. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ

Сужение сосудов, сгущение крови, нарушение нейроэндокринной регуляции работы сосудов и сердца, учащение сердцебиения, повышение АД и недостаток в организме кислорода, увеличение риска развития рака легких – вот далеко не полный перечень негативных влияний на организм человека.

Итак, если вы хотите быть хозяином своего здоровья и жизни, начните действовать! Обнаружив у себя повышенное АД, измените питание в пользу цельного растительного, устранив из своей жизни вредные воздействия, насколько это возможно, и будьте более физически активными, оптимизируйте массу тела, наслаждайтесь каждым новым днем жизни и стремитесь к лучшему! Такая практика уже через достаточно короткое время значимо улучшит ваше общее самочувствие, и показатели АД приблизятся к норме. Будьте здоровы, ведь быть здоровым – просто!

¹ Житникова Л. М. Артериальная гипертония: курс на эффективное комбинированное лечение // РМЖ, № 26 от 30.11.2011. С. 1667.

² Michael Greger M.D., Gene Stone. How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease, Flatiron Books, 2015. 576 p.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

БЕРЕЗОВИЙ СІК

Березовий сік – прекрасний напій, що очищає кров і тканини нашого організму. Його особливо рекомендують при захворюваннях нирок, подагрі,



хворобах суглобів, а також усім хворим як загальнозміцнювальний засіб. Він також видаляє з організму шкідливі продукти обміну речовин при шкірних захворюваннях (золотусі, екземах, лишаях, фурункулах) та порушеннях функції печінки.

Денна норма вживання березового соку: 0,5-1 склянка вранці та ввечері до їди впродовж 2-3 тижнів.

Свіжий березовий сік добувають ранньою весною (коли на березі ще немає листя, а тільки бруньки), роблячи надрізи чи отвори діаметром до 2 см на стовбурі дерева на висоті не більш ніж метр від землі. В отвір вставляють трубочку або подовжений жолобок, щільно притискаючи до отвору, і підвішують посудину.

Дерева з товстими стовбурами щедріші на сік. До того ж вони легше відновлюються після процедури збору.

Не варто збирати сік з дерев, що ростуть уздовж дороги, вони активно вбирають у себе пил, вихлопні гази й інші екологічно шкідливі сполуки.

Після отримання соку отвір потрібно заткнути та убезпечити (замазати олійною фарбою, припекти «рану» розжареним залізом та ін.), щоб береза не «стікала кров'ю». Сік берези рекомендують пити свіжим. Не варто вживати мутний сік, зібраний більш ніж 2-3 доби тому. Ємність із соком потрібно зберігати в холодильнику із закритою кришкою.

Коли немає свіжого соку, можна приготувати відвар з молодого березового листа, але він діє слабше: 2 столові ложки листа залити 2 склянками окропу, кип'ятити 3 хвилини. Пити двічі-тричі на день по півсклянки між прийомами їжі.

Автор: Едіта Уберхубер

ЛИМОННА ВОДА запобігає утворенню тромбів

Лимонна вода (сік, розведений з водою 1:5) здатна виводити з організму солі урати та оксалати, а також при тривалому вживанні розчиняє ниркові камені, що утворюються із цих солей. Цитрати, всмоктовуючись у кров, справляють також антиагрегантну дію й перешкоджають утворенню тромбів, сприяючи їхньому розсмоктуванню. Цю особливість лимонного соку успішно можна застосовувати при тромбофлебії, атеросклерозі, підвищеному згортанні крові та інших захворюваннях зі схильністю до тромбоутворення.

Плоди лимонів рекомендовані людям, котрі хворіють на анемію. Хоч у них міститься небагато заліза, але вони значно підвищують його засвоєння з продуктів рослинного походження. Лимонний сік стимулює виділення шлункового соку та жовчі, завдяки чому посилюється апетит. Людям, що страждають від зниженої кислотності або відсутності апетиту,



рекомендують за 20-30 хвилин до їжі випити 0,5-1 склянку лимонної води. Лимонний сік корисно додавати до зелених листових овочів, рису та бобових. Завдяки цьому з них краще засвоюються поживні речовини.

Вживати лимони не рекомендують при загостренні панкреатиту, гастриту, виразці шлунка. У великій кількості лимони не бажані маленьким дітям, літнім людям і тим, у кого діагнований низький рівень кальцію.

Домашні засоби від неприємного Запаху з рота

- Полощіть рот антисептичними рідинами. Антисептичний розчин для ополіскування можна приготувати самостійно, розвівши в склянці води 3-4 краплі олії шавлії, олії чайного дерева або чебрецю звичайного.

- Пийте достатньо води, щоб підтримувати вироблення слини (6-8 склянок на день). Зневоднення організму спричиняє появу неприємного запаху з рота.

- Відмовтеся від тютюну, кави та алкогольних напоїв.

- Кілька разів на день капайте на язик кілька крапель лимонного соку, щоб збільшити вироблення слини.

- Розсмоктуйте таблетки з хлорофілом або жуйте листя петрушки.

- Жуйте кріп або листя анісу.

- Розсмоктуйте шматочок імбирного кореня або «зірочки» гвоздики (вона володіє антисептичними та протизапальними властивостями).

Джерело: Дж. Памплон-Роджер. Здорове тело. С. 177.

ВИНОГРАД проти хвороб СЕРЦЯ

Плоди винограду містять багато флавоноїдів, особливо темні сорти багаті на ці надважливі фітохімічні речовини. Регулярне вживання винограду, виноградного соку або родзинок запобігає розвитку атеросклерозу та формуванню тромбів у артеріях. При ураженні серцевих артерій флавоноїди винограду сприяють розширенню



судин, що покращує кровообіг у серцевому м'язі. Крім того, відбувається розрідження крові, тому поліпшується її протікання навіть по звужених артеріях.

Людям, які перенесли інфаркт або інсульт, потрібно постійно вживати виноград. Це допоможе їм швидше відновитися.

Виноград уже тривалий час є визнаним лідером серед корисних продуктів для серця. Його позитивний вплив посилюється за рахунок умісту простих цукрів – глюкози та сахарози, які швидко засвоюються й, потрапляючи в кров, забезпечують енергією серцевий м'яз.

У свіжому винограді серед різноманітних вітамінів міститься помірна кількість аскорбінової кислоти та великі запаси вітаміну В₆. А ось сушений виноград є прекрасним джерелом калію, кальцію та заліза. Тому вживати родзинки корисно людям, що страждають від серцевої аритмії, остеопорозу та анемії.



Почему есть яйца КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВРЕДНО для ЗДОРОВЬЯ?



Как часто вы едите яйца? Если каждое утро вы предпочитаете готовить себе исключительно омлет или яичницу, то подумайте еще раз, прежде чем вновь начинать день с полюбившегося вам блюда.

В яйцах содержится высокий уровень холестерина, а потому частое употребление их в большом количестве может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти.

Ученые установили, что яичные желтки являются одним из самых богатых источников пищевого холестерина. Желток одного большого яйца содержит 186 мг холестерина. Чем меньшее количество холестерина вы употребляете, тем

ниже у вас риск возникновения сердечных заболеваний.

В исследовании, которое длилось почти 31 год, приняли участие более 29,5 тысячи людей. Ученые изучали питание добровольцев и следили за изменением уровня холестерина в их крови. В итоге было обнаружено, что у людей, которые ежедневно поглощали порядка 300 мг пищевого холестерина, на 17% увеличился риск появления нарушений в работе сердечно-сосудистой системы, и на 18% — риск преждевременной смерти.

Ученые пришли к выводу, что холестерин был движущим фактором возникновения проблем со здоровьем, не зависящим от потребления насыщенных жиров.

Кроме того, у людей, которые потребляли 3-4 яйца в неделю, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний увеличился на 6%, а преждевременной смерти — на 8%.

На сегодняшний день во многих странах яйца являются неотъемлемой частью правильного питания. Однако нужно знать норму, при которой они не станут очередной угрозой для здоровья.

Учеными запрещается потреблять свыше 250 мг холестерина в сутки. При этом специалисты призывают помнить, что помимо яиц человек за время бодрствования потребляет множество другой пищи, в которой может содержаться холестерин.

Источник: www.medicinform.net

Список НЕОЧЕВИДНЫХ СИМПТОМОВ высокого давления

Многие знают, что распознать высокое давление можно по головной боли, болям в груди, а также по наличию крови в моче. Но существуют и менее известные, но не менее тревожные симптомы. По словам врачей, именно эти симптомы обычно игнорируют.

Медики определяют любое артериальное давление выше 180/120 мм рт. ст. как гипертонический криз. И этот факт нередко вызывает повреждение сосудов. Поэтому ощущение слабости мышц половины лица может быть признаком высокого кровяного давления.

Врачи подчеркивают: необходимо срочно обратиться за помощью, если наблюдаются дрожь, внезапная потеря контроля над мышцами с сопровождающимся падением, проблемы с речью или пониманием речи, помутнение или потеря зрения, слабость или онемение лица.

Источник: www.livestrong.org

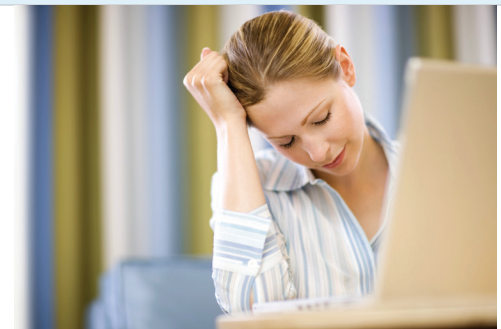


Чем опасен СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Женщины, не пренебрегающие физической активностью, в значительной степени защищены от проблем с сердцем по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни. Ученые Университета Калифорнии установили: если уменьшить время, проводимое сидя, всего на час в день, риск заболеваний сердечно-сосудистой системы удастся снизить более чем на 10%, а риск болезней сердца — более чем на 25%.

Эти выводы ученые сделали, пронаблюдав примерно за 5600 женщинами в возрасте 63-97 лет, у которых в прошлом не было ни инсульта, ни сердечного приступа. Анализ показал: каждый дополнительный час физической активности в день снижал риск болезней сосудов и сердца на 12% и 26% соответственно.

Женщины, проводившие сидя 11 часов в день и более, чаще страдали диабетом или гипертонией по сравнению с теми, кто делал это минимальное количество времени в день. Причем, если женщина проводила сидя длительное время без



перерыва, риск болезней сердца увеличился на 52% по сравнению с женщинами, которые делали перерывы и иногда вставали.

Таким образом, положительный эффект можно получить от любых занятий. Пользу принесут даже 1-2 минуты физической активности. Сидячий образ жизни снижает объем крови, поступающей к сердцу. Также страдает эндотелий — выстилка кровеносных сосудов.

Источник: www.meddaily.ru

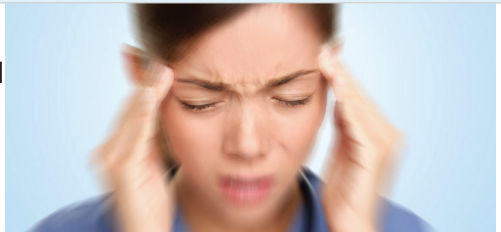
Нездоровый рацион имеет связь с ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Результаты исследований университета Лома Линда показали, что плохое психическое здоровье связано с плохим качеством питания, независимо от личных характеристик, таких как пол, образование, возраст, семейное положение и уровень доходов.

Исследование, опубликованное в феврале этого года в «Международном журнале пищевых наук и питания», показало, что взрослые в Калифорнии (США), которые потребляли больше нездоровой пищи, сообщали о симптомах умеренного либо тяжелого психологического расстройства чаще, чем их сверстники, придерживающиеся более здоровой диеты.

Доцент школы общественного здравоохранения Университета Лома Линда Джим Э. Банта, ведущий автор исследования, сказал, что результаты аналогичны предыдущим исследованиям, проведенным в других странах. Было обнаружено, что повышенное потребление сахара связано, например, с биполярным расстройством, а потребление жареных или содержащих большое количество сахара и обработанных зерен продуктов — с депрессией.

В своем исследовании Банта и его команда изучили данные более чем 240 000 телефонных



опросов, проведенных в период с 2005 по 2015 г. в рамках многолетнего опроса по вопросам здравоохранения штата Калифорния (CHIS). Набор данных CHIS включает в себя обширную информацию о социально-демографических данных, состоянии здоровья и поведении в отношении здоровья.

Исследование показало, что почти 17% взрослых в Калифорнии могут страдать от психических заболеваний: 13,2% — с умеренным психологическим стрессом и 3,7% — с тяжелым психологическим стрессом.

Выводы исследователей предоставляют дополнительные доказательства того, что государственная политика и клиническая практика должны более четко ориентироваться на улучшение качества питания среди тех, кто борется за психическое здоровье.

Источник: James Ponder. Public Health Study Links Unhealthy Diet to Mental Illness // Loma Linda University Health News, 22 FEB 2019

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ: КАК ВЛИЯЕТ ПИТАНИЕ?

Знаете ли вы, что самой лучшей пищей в плане профилактики развития рака ротовой полости являются сырые растительные продукты: зеленые листовые овощи, томаты, цитрусовые и морковь? А как насчет того, что кислота цитрусовых может повреждать зубную эмаль? Как сохранить десны от воспаления? Как не допустить развития пародонтита? Влияет ли состав пищи на состояние десен и зубов?



ФРУКТОВЫЕ КИСЛОТЫ И КАРИЕС

Что для зубов хуже: фруктовый сок или фрукты? Как оказалось, для зубной эмали нет разницы, воздействует ли на нее сок или цельный плод, богатый кислотой. И те и другие при длительном воздействии могут нанести существенный вред этому самому твердому, но все же столь уязвимо-му покрытию зубов. Оказалось, что употребление плодов даже более выражено-но меняет структуру эмали, чем употребление соков, так как контакт еды с зубами более интенсивный и продолжительный.

Люди, которые больше всего употребляют кислотосодержащих плодов (особенно фруктов, помидоров, сырых овощей), а это в основном вегетарианцы, имеют повышенный риск развития кариеса по сравнению с теми, кто употребляет меньше таких продуктов даже при равной степени гигиенического ухода за зубами в обеих этих группах. На зубах вегетарианцев стоматологи обнаружили больше белых пятен – мест уменьшения минерализации эмали в силу воздействия пищевых кислот.¹ Однако **разрушительное действие кислот не сопоставимо с действием сахара из сладких прохладительных напитков, которые лидируют в скорости и интенсивности разрушения зубной эмали.**

Каков выход? Отказаться от фруктов? Самое масштабное на сегодня исследование данного вопроса показало, что если человек употребляет цитрусовые 2 раза в день, то риск развития кариеса увеличивается в 37 раз по сравнению со степенью риска у тех, кто потреблял эти плоды реже. Употребление яблочного уксуса, спортивных напитков один раз в неделю или чаще, а также безалкогольных напитков ежедневно увеличивает риск развития эрозии эмали в 10, 4 и 4 раза соответственно по сравнению с отсутствием таких привычек. Поэтому отказ от фруктов – это не та мера, которая однозначно спасет нас от кариеса. Исследователи, доказавшие, что у детей, употребляющих много фруктов, выше риск появления кариозных полостей в зубах, утверждают, что это не повод отказываться от столь ценных в питательном плане продуктов. Но...

Немаловажно для эмали то, как мы ухаживаем за зубами после употребления продуктов, которые ее размягчают. Уход за

зубами может либо нейтрализовать негативное влияние кислот, либо усилить его, как ни странно это прозвучит. Мы много слышали о том, что после еды нужно сразу тщательно почистить зубы и таким образом мы сохраним их от негативного воздействия пищи, предотвратим размножение болезнетворных бактерий и т. д. Однако в борьбе с кислотным разрушением эмали ситуация немного отличается.

Оказывается, чем раньше после употребления кислой пищи вы почистите зубы щеткой, тем хуже для ваших зубов! Почему? Во-первых, когда вы трете щеткой размягченную кислотой эмаль, вы действуете подобно наждаку, травмируя ее еще больше, чем сделала это кислота, и разрушение эмали происходит в 2-3 раза быстрее. **Если вы почистите зубы щеткой через 30 минут, а лучше – через час после еды, то за это время кислота успеет нейтрализоваться, перестанет размягчать эмаль и вреда от щетки практически не будет.** Чтобы ускорить эту нейтрализацию и обезопасить зубы как можно раньше, достаточно ополоснуть рот водой. Во-вторых, следует использовать пасты с фтором, они лучше защищают эмаль.²

« Потребление большего количества насыщенных жиров способствует увеличению риска потери зубов. »



ВЛИЯНИЕ ЖИРНОЙ ПИЩИ

Как вы знаете, употребление насыщенных жиров (а это в основном жиры животного происхождения, рафинированное пальмовое и кокосовое масло) вызывает развитие воспалительного про-

цесса в сосудах организма, а также увеличивает вероятность поражения периодонта – ткани, окружающей зуб, а значит, и преждевременной потери зубов. Если уменьшить потребление мяса и молочных продуктов, то этот процесс можно замедлить. Увеличение же потребления растительных продуктов оказывает защитный эффект на сосуды и пародонт. Что об этом говорят исследования?

Ученые провели исследование с участием более 1000 младенцев в возрасте 7 месяцев, затем их обследовали на протяжении жизни вплоть до 20-летнего возраста. Их разделили на две группы. Одна группа питалась без каких-либо ограничений в выборе продуктов, а вторая – более здоровой едой с меньшим содержанием холестерина и насыщенных жиров. У них оценивали риск развития сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте в соответствии с предпочтениями в питании.

Питание с меньшим потреблением насыщенных жиров дало возможность сохранить сердечно-сосудистую систему в лучшем состоянии. Кроме того, оказалось, что группа, питающаяся более здоровой пищей, имела более высокую производительность слюны. А слюна, как известно, омывает зубы от остатков кислоты и сахара, обладает дезинфицирующим действием и таким образом уменьшает риск заболеваний зубов. **Здоровая еда = здоровое сердце и здоровые зубы!**

Возможно, такой эффект исследуемые получили за счет того, что были привлечены к более интенсивному жеванию пищи, богатой клетчаткой? Похоже, что так. Более интенсивное жевание является стимулятором производства слюны. Кроме того, во время интенсивного жевания улучшается микроциркуляция тканей зуба, что улучшает восстановление зубов.

Своеобразный массаж десен во время жевания пищи, богатой растительными волокнами, также улучшает кровообращение в самих деснах, что сохраняет их от повреждения и разрушения. Как видите, и здесь клетчатка отличилась! Наряду с пользой ее потребления для кишечника, сердечно-сосудистой системы, поддержания оптимальной массы тела, профилактики диабета и многих других плюсов она также бережет наши зубы!

Люди с высоким уровнем холестерина в крови имеют в 2 раза выше риск пораже-

ния пародонта по сравнению с теми, у кого уровень холестерина в норме. Таким образом, потребление большего количества насыщенных жиров способствует увеличению риска потери зубов.

Исследование, проведенное на крысах в Японии (стране, которая потребляет в полумиллион раз меньше мяса и молочных продуктов по сравнению с США), показало, что увеличение потребления насыщенных жиров способствовало ускорению разрушения костной ткани челюстей. Оптимизация питания возвращала вспять данное расстройство, также при этом отмечалось улучшение состава микрофлоры как ротовой полости, так и кишечника.

Немецкие ученые также провели исследование. Женщин, страдающих хроническим пародонтитом в течение года, побуждали сделать свое питание более цельным, преимущественно растительным, менее жирным и сладким. Через 12 месяцев такой практики состояние их десен было значительно лучше, чем до начала эксперимента. Содержание воспалительных химических веществ в кармане между десной и зубом, которые ответственны за развитие заболевания, снизилось на 75%, причем гигиенические мероприятия по уходу за ротовой полостью никак не изменялись во время эксперимента.

Фитохимический состав пищи также значительно меняет здоровье десен. Употребление зеленых листовых овощей, даже в виде сока, в исследовании оказывало значительное лечебное воздействие на воспаленные десна (гингивит). В группе испытуемых отмечались явления гингивита разной степени выраженности, которые уменьшились вдвое или даже исчезли вовсе на фоне двух недель приема сока из зеленых листовых овощей. Подобный эффект был получен и от приема сока свеклы. У группы, принимавшей плацебо, никакого положительного эффекта обнаружено не было.

КОГДА ЗУБНОЙ ЩЕТКИ ЕЩЕ НЕ БЫЛО...

Если по какой-либо причине человек перестает чистить зубы, через несколько дней такой практики на них начинают образовываться налет, буквально кишаший бактериями, что приводит к воспалению десен в прилежащих к зубу участках. Это явление называется гингивит. Он проявляется покраснением, отеком и повы-

шенной кровоточивостью десен в местах воспаления. Если не предпринять своевременных мер ликвидации гингивита, он может трансформироваться в пародонтит (воспаление более глубоких тканей десен), который грозит оголением зуба в прикорневой зоне, расшатыванием его и преждевременным выпадением.

А как же жили люди до изобретения зубной щетки, зубной нити и пасты? Они были беззубыми уже в молодости? Нет, напротив. Даже в пожилом возрасте люди имели свои зубы, и притом в хорошем состоянии, о чем свидетельствуют археологические находки. Значит, скорее всего, не в щетке секрет, а в том, какого качества пища. Этот вопрос заинтересовал и ученых.

Группу людей поместили в такие условия, где им в течение месяца были недоступны щетка и паста, но также и рафинированные, промышленно приготовленные продукты. Люди питались только тем, что могли собрать в растительном мире, иногда они находили мед, ловили дичь и рыбу. В конце эксперимента у них оценили толщину зубного налета и степень воспаления десен. Налета на зубах было достаточно много, но вот десны стали намного здоровее! При этом многие болезнетворные бактерии просто исчезли из ротовой полости. Парадокс!

Явилось ли это следствием отсутствия рафинированного сахара, который мы обвиняли ранее? Скорее всего, нет, ведь мед также сладок, хотя испытуемые употребляли его все-таки меньше, чем раньше сахара, поэтому можно сказать, что сладости были все-таки ограничены. Кроме того, возможно, столь положительный эффект оказало обилие антиоксидантов и фитохимических веществ, поступающих из растительных продуктов, а также обилие клетчатки.

Дефицит потребления витамина С, а им, как вы знаете, богаты именно продукты растительного происхождения, также способствует развитию пародонтита. Вспомните, цингу – заболевание, которым страдали матросы в плавании в давние времена. Это как раз и является следствием дефицита витамина С. Спасает ли искусственный, дополнительно принимаемый витамин С наши десны от гингивита? Не особо.

Более эффективным оказалось употребление помидоров. Один помидор в день оказывал на десны даже более выраженное действие, чем стандартное медикаментозное лечение – 30% и 10-20% улучшения соответственно за период всего в одну неделю. Подобное положительное воздействие выявили у помидора и при явлениях пародонтита. Но вот томатная паста в дозе 0,5-1 ч. л., в которой столько же ликопина (сильный антиоксидант, которому приписывали успех), как и в одном помидоре, не оказывала такого действия. По-видимому, не ликопин самостоятельно, а именно жевание помидора, богатого ликопином, дало столь положительный эффект. Поэтому да здравствует цельная растительная пища!

КЛЕТЧАТКА И ГАЛИТОЗ

Один прием пищи, богатой клетчаткой, уменьшает неприятный запах изо рта на несколько часов. Напомним, что столь неприятное явление, как гали-

ЯБЛОКИ ПРОТИВ ЗУБНОГО НАЛЕТА

Эксперимент, проведенный в Германии, показал, что употребление одного сырого яблока устраняет зубной налет на 15,9 %, а чистка зубов – на 14,9 %.

Согласно этому, съесть яблоко так же полезно, как и почистить зубы. Высокое содержание клетчатки в яблоке помогает очищать зубы от бактериального налета.



тоз – дурной запах из рта, – является следствием избыточного производства бактериями содержащих сероводород газов. Эти бактерии живут в области корня языка и на его спинке.

Когда мы употребляем пищу, богатую клетчаткой, то «счищаем» ею часть этих пахучих бактерий и тем самым уменьшаем их производительность. Чем меньше клетчатки в нашей пище, тем меньше жевания она требует и тем большее количество бактерий остается прилипшим к языку, а значит, они произведут большее количество газа.

Исследователи измерили уровень серных соединений во выдыхаемом воздухе разных людей до еды, а затем спустя 2 и 8 часов после еды. Одним людям предлагали цельнозерновой рулет, сырое яблоко и джем, а другим – белый хлеб с желе и вареные яблоки. Первые были вынуждены дольше и интенсивнее жевать пищу по сравнению со второй группой. И вот что выяснилось. Первая группа выдыхала меньше серных соединений и через 8 часов после еды по сравнению с участниками второй группы, хотя и у вторых после употребления пищи уровень газов снижался, но не так интенсивно и не так надолго.

Итак, для того чтобы сохранить зубы и десны от разрушения и иметь свежее дыхание, нам следует употреблять свежую растительную пищу, уменьшить потребление сахара, насыщенных жиров и рафинированных продуктов, а также вовремя чистить зубы. Что может быть проще?

¹ K. Herman, A. Czajczyńska-Waszkiewicz, M. Kowalczyk-Zajac, M. Dobrzyński. Assessment of the influence of vegetarian diet on the occurrence of erosive and abrasive cavities in hard tooth tissues. Postepy Hig Med Dosw (Online). 2011 65(NA): 764 – 769.

² P. Moynihan, P. E. Petersen. Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. Public Health Nutr. 2004 7(1A):201 – 226.



« Увеличение потребления растительных продуктов оказывает защитный эффект на сосуды и пародонт. »

ТЕСТ: ОЦЕНИТЕ свой риск развития ГИПЕРТОНИИ



Оцените свой риск развития гипертонии и узнайте вероятные причины ее развития. Для этого отметьте в каждой колонке ячейки, которые лучше всего характеризуют вашу ситуацию.



Риск	Колонка А	Колонка Б	Колонка В
1. Раса	Негроидная 10	Монголоидная 5	Европеоидная 0
2. Возраст	60 лет и старше 10	40-59 лет 5	Младше 40 лет 0
3. Генетика	Два близких родственника с высоким давлением 10	Один близкий родственник с высоким давлением 5	Нет близких родственников с высоким давлением 0
4. Алкоголь	Употребляю часто, 3 и более порций алкогольных напитков в день 10	Употребляю алкогольные напитки, но не больше 1-2 порций в день 5	Не употребляю алкогольных напитков 0
5. Масса тела (ИМТ = вес (кг)/ рост² (м))	Лишний вес (ИМТ > 30) 15	Избыточный вес (ИМТ = 25-29,9) 5	Нормальный вес (ИМТ = 18,5-24,9) 0
6. Физическая активность (быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, теннис, аквааэробика, фитнес и др.)	Редко или никогда, нет регулярной физической активности 10	30 минут физической активности по крайней мере 2-3 раза в неделю 5	30 минут и более физической активности большую часть дней в неделю 0
7. Употребление фруктов и овощей (кроме картофеля), особенно богатых витамином С	Мало или нет фруктов и овощей в меню в день 15	Ежедневно употребляю фрукты и овощи, но менее 600-800 г в день 10	Ежедневно в обилии ем фрукты и овощи, не менее 600-800 г в день 0
8. Соль	Много соленой пищи (чипсы, консервация, мясопродукты, твердый сыр), досаливаю готовую еду 10	Соленой пищи не очень много и достаточно редко, иногда досаливаю готовую еду 10	Практически нет богатой солью пищи, практически не досаливаю готовую еду 0
9. Пища, богатая насыщенными жирами	Часто/много красного мяса и мясопродуктов, твердого сыра, сала, сливочного масла 10	Только рыба, птица без кожи или немного нежирного мяса 5	Много растительной белковой пищи: бобовые, зерновые, орехи 0
Сумма баллов	Высокий риск ____	Умеренный риск ____	Низкий риск ____
Показатели артериального давления	Высокое артериальное давление 140/90 мм рт. ст. + или прием препаратов для снижения давления	Предгипертония 120-139/80-89 мм рт. ст.	Менее 120/80 мм рт. ст.

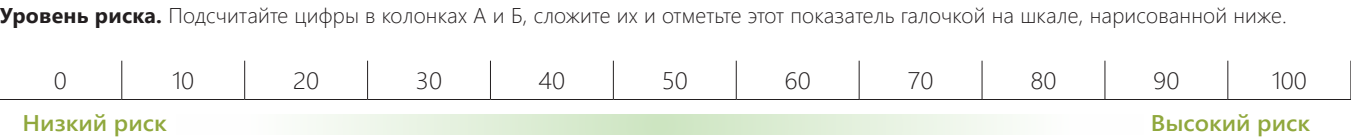


Таблица адаптирована из издания Creation Health Seminar Personal Study Guide, 2016

ПАМ'ЯТКА ГІПЕРТОНІКА

1

Відмовтеся від тютюну, алкоголю та кави.

2

Уживайте менше продуктів, багатих на білки тваринного походження (м'яса, яєць, сиру тощо).

3

Зменште загальний обсяг споживаних калорій (їжте меншими порціями й намагайтеся не наїдатися досхочу).

4

Уживайте достатньо природних антиоксидантів (не менш ніж 5 порцій овочів та фруктів).

5

Більш ніж половину вашого денного раціону має становити сира їжа (пророщені зерна, фрукти, овочі, насіння, горіхи), включно зі свіжим овочевим салатом щонайменше раз на день.

6

Щодня з'їдайте 2-3 зубчики сирого часнику або вживайте часниковий екстракт чи капсули без аромату.

ГІМНАСТИКА ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ ШИЇ

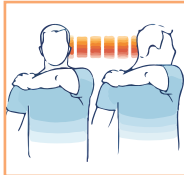
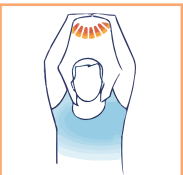
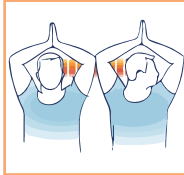
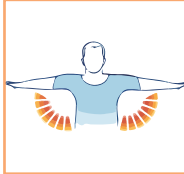
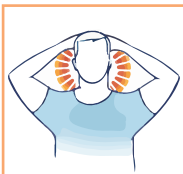
Як зазвичай розвивається гіпертонічна хвороба? М'язовий спазм стискає судину, унаслідок чого вона пропускає менше крові. І щоб отримати необхідну дозу кисню, мозок подає сигнал серцю качати більше крові. Зрештою, серце працює швидше, щоб через затиснуті судини прокачати потрібну кількість крові. Отже, тиск підвищується, а в разі стресової ситуації зростає ризик інсульту.

Позбутися гіпертонії можна за допомогою гімнастики або безпосереднього впливу на спазм – масажу. Часто пацієнт із чималим гіпертонічним стажем скаржиться

на погане самопочуття, розповідає, скільки таблеток випив. Лікар кладе його на кушетку, торкається шиї, а вона кам'яна. Розминає – пацієнт кричить. Проте минає кілька секунд після масажу, і його самопочуття поліпшується. Показники тиску – у нормі.

Таблетки діють інакше. Одні заважають серцю працювати в прискореному режимі. Інші посилено виводять з організму воду, що також знижує тиск. Треті заспокоюють мозок. Четверті покращують здатність мозку засвоювати з крові кисень. Як бачимо, завдання таблеток – усунути симптоми, а не лікувати причину.

Існує спеціальний комплекс вправ для розслаблення м'язів шиї, регулярне виконання яких допоможе тим, хто страждає від підвищеного тиску, головного болю, запаморочень, безсоння, порушень пам'яті, болю в плечах та шиї. Перші два тижні рекомендовано виконувати гімнастику щодня. Далі можна займатися двічі-тричі на тиждень. Під час заняття слід тримати спину прямо – це запорука правильного виконання вправ. А щоб відточити техніку, спочатку тренуйтеся перед дзеркалом. Час на кожну вправу – 3 хвилини.

1. Вправа «МЕТРОНОМ» Нахилийте голову по чергово то вправо, то вліво, тягнучись до плеча й щоразу фіксуючи положення шиї на 10 секунд.		5. Вправа «РАМКА» Покладіть ліву руку на праве плече, повернувши голову вліво. Зафіксуйте положення тіла на 10 секунд. І зробіть те ж саме в інший бік.		9. Вправа «ДЕРЕВО» Підніміть руки догори, щоб долоні були паралельно до стелі, а пальці лівої та правої руки злегка стикалися. Кожні 10 секунд ненадовго опускайте руки й повторюйте знову.	
2. Вправа «ПРУЖИНА» На 10 секунд втягніть підборіддя в себе, потім на 10 секунд максимально витягніть його догори. Повторіть кілька разів.		6. Вправа «ФАКІР» З'єднайте долоні над головою пальцями догори. І кожні 10 секунд повертайте голову по чергово вліво-вправо.		10. Вправа на розтягування. Нахиліть голову максимально до лівого плеча, допомагаючи лівою рукою, а потім до правого, допомагаючи правою рукою. Змінійте положення кожні 10 секунд.	
3. Вправа «ГУСАК» Витягніть голову вперед, потягніться підборіддям униз до лівого плеча, зафіксуйте це положення на 10 секунд, потім на такий самий час до правого плеча. Спину не згинайте.		7. Вправа «ЛІТАК» Витягніть руки в різні боки. Стежте за тим, щоб вони не згиналися в ліктях. Через кожні 10 секунд опускайте на мить, щоб відпочити, і повторюйте знову.		11. Завершальна вправа. З'єднайте пальці в «замок» і закріпіть за потилицею, нахилиючи руками голову вперед, уліво, вправо.	
4. Вправа «ПОГЛЯД У НЕБО» Максимально поверніть шию вбік і зафіксуйте на 10 секунд. Повторюйте по черзі вліво-вправо, витримуючи зазначений інтервал часу.		8. Вправа «ЧАПЛЯ» Максимально витягніть підборіддя догори, опустивши руки вниз. Через кожні 10 секунд повертайтеся у вихідне положення, та лише на 1-2 секунди, не більше.		Цей гімнастичний комплекс нормалізує кровопостачання головного мозку, знижуючи ризик інсульту. Спазми минають, шия та плечі стають більш розслабленими. Проте якщо у вас є серйозні захворювання хребта та шиї, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Гімнастика лікаря-реабілітолога О. Ю. Шишоніна vp.donetsk.ua	

ПАМ'ЯТКА ГІПЕРТОНІКА

7 Зменште кількість солі в їжі або повністю відмовтеся від неї.		9 Як основне джерело жиру використовуйте оливкову олію.		11 Відпочивайте під променями сонця, споглядаючи красиві краєвиди лісу чи поля або сидячи на узбережжі моря.	
8 Знизьте вживання незбираного молока, твердого сиру, масла та молочних продуктів загалом.		10 Щонайменше 30 хв на день виконуйте активні фізичні вправи, які супроводжуються рясним потовиділенням. Регулярно відвідуйте сауну.		12 Вдихайте заспокійливі ароматичні ефірні олії, як-от: лавандову або з квітів апельсина.	

ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТОНІЇ

При 1-й стадії гіпертонії зміна способу життя досить швидко дає відчутні результати. Лікування гіпертонічної хвороби 2-ї та 3-ї стадій, як правило, не мінає без лікарських препаратів, які доводиться приймати постійно. Та й у цій ситуації, якщо дотримуватися рекомендацій, поступово спостерігається стабілізація тиску. Особливо в лікуванні гіпертонії допомагає рослинна дієта.

Помічено, що в людей, які тривалий час практикують вегетаріанське харчування, артеріальний тиск (АТ) значно нижчий, ніж у невегетаріанців. До кінця пояснити цей феномен учені не можуть, але факт залишається фактом. Крім того, вживання буряка та бурякового соку, плодів чорноплідної горобини та соку з них, часнику, плодів калини, синього винограду та виноградного соку з темних сортів сприяє зниженню тиску.

Застосовуйте трав'яні настої:

● **Настій № 1:** 1 ст. л. собачої кропиви + 1 ст. л. плодів або квіток глоду + 1 ч. л. м'яти перцевої + 1 ч. л. насіння кропу.

● **Настій № 2:** 1 ст. л. материнки + 1 ст. л. сухоцвіту болотної + 1 ч. л. кореня кульбаби + 1 ч. л. буркуну жовтого.

● **Настій № 3:** 1 ч. л. кореня валеріани + 1 ст. л. плодів глоду + 1 ст. л. трави та кореня суниці.

● **Настій № 4:** 1 ст. л. собачої кропиви + 2 ст. л. хвоща польового + 1 ч. л. м'яти перцевої + 1 ч. л. шишок хмелю.

Настояйте 2 ст. л. збору на 0,5 л води у вигляді чаю або на водяній бані протягом 40-60 хвилин. Уживайте протягом трьох тижнів, потім зробіть тижневу перерву й знову продовжуйте лікування.

Якщо ви регулярно приймаєте ліки, тоді для підтримки функції печінки вживайте подрібнене насіння розторопші: по 1 ч. л. тричі на день протягом 30 днів – двічі на рік, а також екстракт артишоку: по одній капсулі тричі на день – 30 днів двічі на рік.

Використовуйте гідропроедтури:

① Найефективнішою (80% випадків) є гаряча ванна для ніг. Необхідно опустити ноги в ємність із водою, температура якої 39°C, і поступово підвищувати її до 42-44°C. Використовуйте глибокі відро або миску, щоб голілки занурилися у воду. Можна одночасно покласти гарячу грілку на поперек. Тривалість процедури становить 20-30 хв.

② Покладіть гарячу грілку на ділянку литкових м'язів. Тривалість процедури – 20-30 хв.

③ Поставте гірчичники на задню поверхню голілок на 5-15 хв.

④ Прикладіть грілку на шию-комірцеву зону на 20-30 хв.

⑤ Прийміть ванну до пояса або сядьте в таз на 20-30 хвилин. Температура води – до 40°C. Ці процедури можна застосовувати при нормальному переносимості тепла.

⑥ Загальна тепла ванна (температура – 37°C, 20-30 хв) ефективна на початковій стадії гіпертонії, пов'язаної зі стресовою ситуацією або в разі підвищення артеріального тиску в клімактеричний період. Щоб перевірити вплив водної процедури та її ефект, вимірюйте артеріальний тиск до і після її проведення, а також кілька годин потім.



« Вживання буряка та бурякового соку, плодів чорноплідної горобини та соку з них, часнику, плодів калини, синього винограду та виноградного соку з темних сортів сприяє зниженню тиску. »

Протипоказанням для теплових процедур є варикозне розширення вен, набряки на ногах, пухлинні захворювання органів малого таза (фіброміома та ін.), онкологічні захворювання. У разі зміни способу життя потреба в медикаментах починає зменшуватися. Проте скасовувати вживання лікарських препаратів потрібно поступово. Щодня вимірюйте АТ. Пам'ятайте: автоматичні прилади можуть істотно відхилятися від справжніх показників. Враховуйте також, що різка зміна погодних умов та коливання атмосферного тиску можуть викликати стрибки артеріального тиску.

Якщо ви втомилася від «Лізіноприлу» (лікарського препарату, що знижує тиск), не впадайте в розпач, вихід є.

ГІПЕРТОНІЯ – НЕ ВИРОК

Сучасна медицина стверджує: «Підвищений тиск не лікується, а лише тимчасово знижується медикаментозно. Вживайте препарати все життя». Я не ставлю під сумнів необхідність контролю високого тиску лікарськими препаратами, щоб уникнути серйозних ускладнень. Проте вважаю: діагноз гіпертонія – ще не вирок. Працюючи вже понад 10 років у галузі

лікувально-профілактичної медицини, я переконався, що зміна способу життя та використання природних засобів лікування здебільшого дають хороші результати й допомагають нормалізувати артеріальний тиск або істотно знизити його. Спостерігаючи за людьми, що страждають від гіпертонічної хвороби 1-го ступеня, ми бачимо результат уже в перші дні або тижні дотримання такої методики. Тим, у кого 2-й або 3-й ступінь гіпертонії, потрібно більше часу, але й у цих людей невдовзі відбуваються позитивні зміни.

Якось до нашого санаторію приїхав 50-річний чоловік, звали його В'ячеслав. Привіз він із собою пристойний стаж гіпертонічної хвороби 3-го ступеня, перенесений у минулому інфаркт, 25 зайвих кілограмів і 20-річну пристрасть до куріння. Провівши огляд, я виявив у нього АТ – 180/120, при цьому він не вживав жодних медикаментів. Оскільки тиск був підвищеним, особливо нижній показник, то, крім рекомендацій щодо простих засобів лікування, мені довелося призначити йому антигіпертензивні препарати. Утім, на мій подив, вони не подіяли, його тиск залишався так само високим. Не бачачи жодного результату, В'ячеслав перестав пити ліки. Та оскільки його загальний стан був прийнятний, я не наполягав.

За кілька днів перебування в санаторії чоловік кинув палити, багато гуляв, виконував усі призначення. Рано-вранці, коли ще всі спали, він вставав і проходив до сніданку 11 км. Крім того, він багато ходив протягом дня. У цей період у нашій місцевості зацвіла материнка. В'ячеслав робив собі настій із цієї рослини. До обіду або ввечері він повертався з прогулянки з повним оберемком трави, а потім стелив її під накриттям для сушки.

До кінця тижня загальне самопочуття В'ячеслава помітно покращилося, зникли задуха та набряклість на голітках, але тиск майже не знижувався. Я побоювався за нього, що він так багато ходить, і навіть просив його скоротити тривалість маршрутів. Та ніхто не змивав його утримати: щоранку він проходив свої 11 км і потім ще стільки ж у пошуках материнки. Крім призначених процедур, чоловік робив собі природний гідромасаж у водах місцевої річки.

Час заїзду добігав кінця. Щодня я вимірював йому тиск, але він був стабільно високим. За три дні до від'їзду я зайшов до кімнати В'ячеслава та, як зазвичай, накачав стрілку тонометра до 200 одиниць. Поступово вона почала опускатися до низу: 180, 160, 140, 120. Я не міг повірити своїм вухам, тільки на цифрі 110 почувалися



перші стуки серця, нижній показник був 80. Вимірявши ще раз, я отримав такий самий результат. Це справді було загадкою. Нижній підвищений тиск завжди доволі складно піддається зниженню, але він був у нормі. Навіть якби він становив 100 або 90 одиниць, то це вже був би непоганий результат, але ж 80! Потім я вирішив уважно оглянути пацієнта, послухати легені, серце та зробити ЕКГ. Можливо, його серце ослабло й перестало нормально перекачувати кров, тому тиск упав. Утім, на ЕКГ все було стабільно, без змін, якщо не враховувати, що залишився рубець на серці після інфаркту.

Наступного дня тиск у В'ячеслава був 120/80. А від'їжджаючи, він трохи хвилювався, тож показники підвищилися до 140/80. Для мене цей випадок досі залишається загадкою. Звичайно, наш пацієнт кинув курити, харчувався рослинною їжею, багато гуляв і отримував безліч позитивних емоцій. Проте все одно відповісти на запитання: «Що допомогло В'ячеславу?» – складно. Якщо ви страждаєте від підвищеного тиску, пам'ятайте, що це не вирок. Можливо, ваші показники не нормалізуються так швидко, як в описаному випадку, але головне – не припиняйте докладати зусиль і вірте, що все можливо.

Автор: Олексій Хацинський, лікар лікувально-оздоровчого центру «Наш Дім»



● **МЕЛЕНЕ НАСІННЯ ЛЬОНУ** показало найвищу ефективність у зниженні артеріального тиску порівняно з будь-якими іншими харчовими продуктами. Додавайте регулярно до свого меню 1-2 ст. л. меленого насіння льону. Дослідження, які порівнюють ефективність зниження тиску після застосування препаратів (наприклад, блокаторів кальцієвих каналів та інгібіторів АПФ) з ефективністю дії насіння льону, засвідчили, що останнє удвічі-втричі ефективніше. Крім того, після вживання меленого лляного насіння в пацієнтів також поліпшувалися показники рівня тригліцеридів, глюкози крові та холестерину.

● **КАРКАДЕ** – пелюстки гібіскусу, або троянди суданської. За вмістом антиоксидантів рівного йому немає, він безсумнівний лідер. Дослідники Інституту Тафтса з'ясували, що три чашки цього чаю в день істотно знижували показники тиску в людей з передгіпертонією на 6 пунктів порівняно з контрольною групою. Дві чашки міцного каркаде (5 чайних пакетиків) знижували артеріальний тиск не гірше за початкову дозу такого препарату, як каптоприл, уживаного двічі на день. Утім, після вживання цього чаю бажано

ПРОДУКТИ для нормалізації ТИСКУ

ополіскувати ротову порожнину водою, щоб зберегти зубну емаль від дії його кислот.

● ОВОЧІ, БАГАТІ НА АЗОТ.

Оксид азоту (NO) – речовина, яку виробляє внутрішня оболонка судин для розслаблення їхнього м'язового шару та подальшого збільшення діаметра. Тож уживаючи продукти, багаті на азот, ви постачаєте в судини сировину для виробництва натуральних судинорозширювальних ліків – оксиду азоту. Його дія за своїм механізмом схожа з нітрогліцерином – препаратом, який призначають для вгамування болю в серці при стенокардії.

Велика кількість вільних радикалів і нездатність організму їм протистояти блокують утворення оксиду азоту. До збільшення кількості вільних радикалів призводить вживання жирної, солодкої та рафінованої їжі.

Що ціліснішою рослинною їжею ви харчуєтеся, то більше зростає антиоксидантна здатність вашого організму, а отже, збільшується й утворення NO. Продуктами, багатими на азот, є буряк і зелені листові овочі. Уживання навіть півсклянки бурякового соку на день справить неабиякий цілющий вплив на ваші судини, а отже, і на тиск крові в них.

Якщо порівнювати різні продукти щодо вмісту в них азоту, то в напрямку зниження отримаємо наступний список:

1. Рукола – незаперечний лідер! 480 мг азоту на 100 г продукту, що в 4 рази більше, ніж у буряку.
2. Ревінь.
3. Коріандр (кінза).
4. Качановий салат-латук.
5. Месклан (мікс із салатного листя).
6. Базилик.
7. Бурякова гичка.
8. Дуболистий салат.
9. Мангольд (листовий буряк).
10. Столовий буряк.

Отже, великий пучок різноманітної зелені на день забезпечить вас азотом для повноцінної роботи ваших судин.

● **Кавун:** близько 900 г кавуна на день у сезон – саме враз для поліпшення показників тиску.

● **Виноградний сік,** але ніяк не алкогольне вино.

● **Бобові:** квасоля, сочевиця, нут, багаті на магній та клітковину.

● **Цілісні рослинні продукти з мінімальним доданням солі.** Пам'ятайте: зменшення вживання солі на третину може сприяти зменшенню ймовірності інфарктів та інсультів на 80 %.

● **Цілісні злаки.**

Три причини серцево-судинних захворювань

Наше серце – це надзвичайно витривалий орган, але є три стріли способу життя, які можуть зупинити його завчасно, викликавши інфаркт.

● **Перша стріла – це надлишок холестерину в їжі.** Якщо його кількість у крові перевищує норму, він прилипає до внутрішньої стінки серцевих артерій, утворюючи так звані бляшки. Проблема викликає харчовий холестерин, а не той, який виробляється

в організмі. Продуктів, у яких багато цієї речовини, краще не вживати. До них належать вершкове масло, печінка, нирки, мізки, ікра риби. М'ясо й риба містять холестерин у менших кількостях, але за частого вживання теж завдають шкоди. Яйця вживайте не частіше, ніж двічі на тиждень, оскільки в жовтку міститься багато холестерину. Необхідно обмежити й жирні молочні продукти. Періодично рекомендується вимірювати рівень загального холестерину в крові. Його норма – 3,2-4,5 ммоль/л.

● **Друга стріла – це куріння.** Експерти обстежили 27 089 людей з 52 країн і оцінили ризик серцевого нападу залежно від куріння. Виявилося, що в активних курців ризик серцевого нападу в середньому втричі вищий. Кожна викурена сигарета не тільки звужує судини, а й збільшує згортання крові, провокуючи утворення небезпечних для життя тромбів. З огляду попередження інфаркту, відмова від куріння відразу ж позитивно позначається на здоров'ї. Якщо людина не курить хоча б рік, ризик знижується удвічі.

● **Третя стріла – це малорухливість.** Деякі дослідники вважають, що за останнє десятиріччя фізичне навантаження людини знизилось майже в 100 разів. Тривале обмеження фізичної активності робить м'язову стінку серця в'ялою, кров застоюється, підвищується ризик утворення тромбів. Щоб серцевий м'яз був здоровим і сильним, його необхідно тренувати, змушуючи серце битися частіше. Найкращим засобом є звичайна ходьба. Вважається, що для збереження серця здоровим людині необхідно проходити від трьох до п'яти кілометрів на день.



ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З КОХАНОЮ ЛЮДИНОЮ

«Доки зустрічалися, ми багато часу спілкувалися, — згадує одна дружина. — Ми були найкращими друзями. Я могла розповісти йому все, і він ділився зі мною всім. Зараз ми практично не говоримо, а коли говоримо, весь час сперечаємося». Коли пари, які переживають труднощі спілкування, намагаються обговорити проблему, здебільшого це призводить до ще більшого нерозуміння, плутанини та роздратування. Як розв'язати цю проблему?



Справжня причина полягає в тому, як чоловік і жінка розмовляють одне з одним. Слова, тон голосу, невисловлений підтекст, припущення, приховані значення, образа минулих досвідів — усе це впливає на їхню надіслану та отриману інформацію. Манера розмовляти одне з одним може або будувати, або руйнувати взаємини.

УБИВЦІ РОЗМОВИ

Багато хто з нас використовує відчужливі вислови, до того ж навіть не помічаючи, наскільки образливими вони можуть бути. Такі слова дуже доречно називають «убивцями розмови».

- **Вислови-повеління** обтяжують мову наказами, інструкціями та командами: «Підійди сюди», «Поквапся». Те ж саме стосується погроз: «Якщо ти ще раз так зробиш, я...»

- **Вислови-моралізатори** зазвичай використовують люди, які беруть на себе роль батька або вчителя: «Любий, не можна так себе поводити на людях» або «Ти ж досить розумний, щоб не вчинити так». Більшості з нас не подобається, коли нам говорять, що ми повинні, а чого не повинні робити.

- **Вислови-кривдники** передають осуд, критику та звинувачення: «Непогана ідея, зважаючи на те, що ти сам до неї додумався» або «Це було нерозумно. Чому ти ніколи не можеш зробити все як слід?»

- **Вислови-психоаналітики** неправильно перефразовують і ставлять діагнози: «Ти говориш так, просто тому що...»

- **Вислови-коректори** мають на меті докопатися до істини, не гребуючи запевченнями: «Ні, це сталося не так...»

- **Вислови-знавці** намагаються вгадати, що станеться потім: «І як зазвичай, ти не звернув уваги, чи не так...? Можна було б здогадатися...»

- **Вислови-перемикачі** змінюють тему ще до початку змістовної розмови.

Джеймс Добсон розповідає про гру, у яку часто грають чоловіки та дружини. Він називає її «Знищити коханого». У цій деструктивній грі гравець (зазвичай чоловік) намагається покарати свою дружину, висміюючи й ставлячи її в незручне становище перед своїми друзями. Він може завдати їй болю, коли вони наодинці, чи в присутності друзів він її фактично знищує. Бали додаються, якщо йому вдасться довести її до сліз.

Ви не можете контролювати висловів-убивць, які чуєте від своїх коханих, але здатні пильнувати за своїм мовленням. Коли жодному з подружжя не доведеться

боротися з наслідками болю, заподіяного убивчим спілкуванням, взаємини стануть значно ближчими.

ПОКАРАННЯ МОВЧАНКОЮ

Мовчання, втеча від труднощів або відмова обговорювати ситуацію насправді спричиняють більше проблем, ніж будь-який вислів-убивця. Проте чоловіки й жінки використовують покарання мовчанкою як зброю або форму контролю. Коли мовчить чоловік, це означає, що в ньому вириють сильні емоції, наприклад, гнів чи страх. Або ж він може використовувати мовчання як прийом сили. З мовчазним чоловіком неможливо сперечатися. Жінка використовує мовчання найчастіше, щоб звести рахунки за завдані їй образи, несправедливості, або ж коли вона доходить до межі розпачу та безвиході.

«Жінка повинна пам'ятати: чоловік швидше заговорить згодом, якщо вона дасть йому час відновити сили після денних стресів.»



Неговіркий чоловік, за словами деяких сімейних консультантів, є винуватцем половини всіх проблемних шлюбів. Багато жінок скаржаться на те, що їхні чоловіки не розмовляють з ними і їх неможливо підштовхнути до цього. Та чоловічому мовчанню є причини, і мудра жінка прагнутиме зрозуміти свого чоловіка в цей період.

Деякі чоловіки, особливо трудоголіки, вважають, що всі життєві проблеми треба розв'язувати діями, а не розмовами. Інші настільки догматичні та авторитарні, що відмовляються продовжувати діалог на тему, щодо якої вони вже колись винесли свій вердикт. А треті не люблять обговорювати «дрібниці».

Ще одна причина чоловічого мовчання полягає в тому, що чоловік, переживаючи сильний емоційний стрес, зазвичай занурюється в себе. Він шукає шляхи розв'язання своїх хвилювань, зосереджуючи увагу на зовнішніх об'єктах, наприклад, що показують по телевізору, пишуть у газетах, соцмережах, щоб перефокусувати енергію й поставити свої проблеми в перспективу. Мудра жінка дасть спокій чоловікові в такому стані. Вона впевнена, що він повернеться, щойно впорядкує свій внутрішній світ.

Ви не зможете зробити багато чого, щоб упоратися з мовчанкою партнера. Благання, вмовляння, образи або аналогічну поведінку на зло навряд чи можна вважати дієвим засобом. Натомість спробуйте такий підхід: «Інколи тобі важко розмовляти зі мною. Мабуть, я роблю дещо таке, що ускладнює наші стосунки. Я б хотіла обговорити це з тобою, щоб можна було щось змінити».

Якщо ви ставите запитання й не отримуєте відповіді, спробуйте ще: «Що ти думаєш з приводу того, про що я щойно запитала?» Або: «Твоє мовчання говорить мені про те, що ти дуже розгніваний (ображений, засмучений) чимось. Це те, що ти намагаєшся сказати мені?»

Жінка повинна пам'ятати: чоловік швидше заговорить згодом, якщо вона дасть йому час відновити сили після денних стресів. Усвідомлюючи свою схильність до небалакучості, він має попередити дружину, що йому зараз може знадобитися певний час, але трохи згодом він буде готовий до розмови. І хоча чоловік може не відчувати особливого бажання говорити, проте зуміє продемонструвати розуміння потреби своєї дружини в спілкуванні й буде уважним слухачем.

Я-ТВЕРДЖЕННЯ

Одна з найбільших проблем у шлюбі — як розмовляти з чоловіком про те, що вам не подобається або дратує. Протягом тижня виникають різні ситуації, коли потреби та інтереси конфліктують. Якщо це відбувається, не звинувачуйте й не судіть, а використовуйте так звані **я-твердження**.

Я-твердження прямо передають ваші почуття, коли ви засмучені або розлючені через поведінку партнера. Я-твердження дають вашому чоловікові зрозуміти, що ви, не нападаючи й не висміюючи його, відчуваєте негативні почуття щодо його поведінки. У такому разі більше ймовірності, що він вас почує,

оскільки ці твердження несуть меншу загрозу. Вони встановлюють відкритість, чесність і є чудовим засобом прояву почуття роздратування.

Порівняйте різні реакції на два твердження, висловлені дружинами після того, як чоловіки відмовилися запросити їх на вечерю.

Дружина 1: «Ти такий неухайний! Ти ніколи не думаєш ні про кого, окрім себе. Найулюбленіше твоє заняття – дивитися телевизор. Я так втомилася від тебе!»

Дружина 2: «Мені боляче, коли ти не запрошуєш мене хоч іноді на вечерю. Мені необхідно бути з тобою наодинці, щоб ми могли нормально поспілкуватися й стати ближчими».

Дружина 1 звинувачує, засуджує й принижує свого чоловіка. Це дає йому привід сперечатися, пручатися та захищатися.

Дружина 2 говорить тільки про те, що вона відчуває, із чим чоловік навряд чи зможе сперечатися. Вона добирає відповідні слова, щоб дати йому знати, що в неї є почуття, які він, на її думку, ігнорує.

Ефективні я-твердження мають три складові:

1. Твердження про те, які почуття викликає у вас поведінка чоловіка: «Я відчуваю себе пригніченою/обуреною...»
2. Незвинувачувальний опис поведінки партнера: «...коли ти не запрошуєш мене на вечерю...»
3. Пояснення реального впливу цієї поведінки на вас: «Мені необхідно бути з тобою наодинці, щоб нормально поговорити...»

Нижче наведені деякі приклади того, як ефективно використовувати я-твердження.

● Чоловік вмикає телевизор під час вечері, хоча подружжя домовилося не робити цього. Дружина каже: «Мене засмучує, коли ти порушуєш нашу домовленість не дивитися телевизор під час їди, адже це один з тих небагатьох моментів протягом дня, коли ми можемо поспілкуватися».

● Дружина тривалий час не розмовляє з чоловіком. Він говорить: «Мене обурює, коли ти уникаєш мене, бо я навіть не знаю, що зробив не так, чим викликав таку реакцію».

● Чоловік критикує дружину в дуже жорсткій манері. Дружина каже: «Я відчуваю глибоку образу, коли ти критикуєш мене так несправедливо, це нашкодує мене на думку, що ти мене не поважаєш і не любиш».

Я-твердження приводять до позитивних змін у поведінці, тому що не містять звинувачень і вказівок, що робити іншому. Багато людей з любові та турботи про коханого змінюють свої звички, усвідомивши негативний вплив своєї поведінки. Та не в цьому основне призначення я-тверджень. Головна мета – дати правильний вихід почуттю роздратування.

Ваш партнер може змінити, а може й не змінити своєї поведінки, зате ви звільнитеся від негативних почуттів, висловивши їх у конструктивній манері, замість того щоб придушувати їх. «Запущені» невеликі

«Я-твердження дають вашому чоловікові зрозуміти, що ви, не нападаючи й не висміюючи його, відчуваєте негативні почуття щодо його поведінки. У такому разі більше ймовірності, що він вас почує.»

образи та роздратування можуть перерости у великі гіркі сутички. «Пар», що часто виникає між подружжям, можна «випустити» щодня, навчившись спілкуватися у такий відкритий і прямий спосіб.

Нижче наведені деякі рекомендації щодо я-тверджень:

1. Використовуйте їх, коли вперше відчули роздратування. Не чекайте, доки та чи інша проблема остаточно позбавить вас самовладання.

2. Уникайте пропонувати рішення й не вказуйте коханим, що їм робити. Це викличе тільки захисну реакцію.

3. Тон вашого голосу має відповідати силі вашого твердження. Не підвищуйте його й не знижуйте.

4. Якщо ваш партнер не реагує на ваше перше я-твердження, перефразуйте, доки вас не почують і не зрозуміють. Не дозволяйте відхилятися від теми. І не здавайтеся тільки тому, що не отримали бажаної відповіді. У вас просто немає стільки конструктивних альтернатив, коли ви роздратовані. Навіть якщо ваш обранець нехтує вами, усе ж прийміть рішення не нехтувати ним.

ЙОГО ТА ЇЇ МАНЕРИ ГОВОРИТИ

Чи існує різниця між тим, як розмовляють чоловіки та жінки? Тільки прислухайтеся – і ви помітите деякі відмінності.

Чи справді жінки говорять більше, ніж чоловіки? Так. Дослідження Гарвардського університету свідчать, що дівчатка вчать говорити раніше, ніж хлопчики, і вимовляють слова краще. Підраховано, що середній чоловік промовляє близько 12 500 слів на день, тоді як середньостатистична жінка – удвічі більше, 25 000! Цим можна пояснити, чому багато чоловіків, прийшовши ввечері додому, не налаштовані на розмови. Вони вже вичерпали свій ліміт.

Ця тенденція не проявляється до весілля, тому що під час побачень чоловіки охоче проводять час у спілкуванні, щоб побудувати взаємини. Одружившись, чоловік починає більше уваги приділяти роботі. Жінки хочуть розмовляти про свої проблеми, щоб відчути, що їх розуміють, підтримують, співчують, тоді як чоловіки не вважають обговорення труднощів способом зближення й не відчувають потреби в тому, щоб постійно ділитися думками, почуттями та хвилюваннями. Кожна зі статей досягає відчуття близькості по-різному.

Чи справді чоловіки та жінки говорять на різні теми? Так. Їй часто

стає нудно, коли він багато говорить про спорт, машини та бізнес. Жінки зазвичай сприймають це як лекції: «Я вчитель, а ти студент. Тому вчися!» Чоловік же перестає слухати дружину, коли вона без кінця розповідає про своїх друзів, яких він навіть не знає. Для неї природно говорити про людей, взаємини. Якщо цей вид спілкування ігнорувати, життєво важлива частинка її душі блокується.

Чи справді розмовна функція в чоловіків і жінок діє на різних каналах?

Так. У чоловіків активніше функціонує ліва півкуля мозку, що забезпечує логічне, фактичне, аналітичне та агресивне мислення. У жінок домінує права, яка є центром відчуттів, мовлення та навичок спілкування. Коли дружина ділиться якоюсь проблемою з чоловіком, вона шукає співчуття та підтримки. А чоловік реагує на це логічними порадами, не усвідомлюючи, що їй не це потрібно.

Чи відрізняються манери розмови чоловіків і жінок? Так. Жінка схильна драматизувати ситуацію тоном голосу, жестами. Розповідаючи, вона переживає її заново. Чоловік же більш схильний передавати версію події в оглядовому стилі футбольного репортера. Він викладає факти у формі короткого резюме, без зайвих емоцій і подробиць. Якщо вона наполягає на деталях, він відчуває себе так, ніби його допитують. Хай там як, найімовірніше, він просто не запам'ятав більше, ніж розповідає.

Чи відрізняються дві статі у використанні сили та стратегії взаємин у своїх розмовах? І знову – так! Наприклад, коли в ресторані чоловік скаже: «Ця страва жакхлива», – це просте стверджувальне речення. Жінка сказала б інакше: «Ця страва жакхлива, чи не так?» Останньою частиною вона прагне до підтримки своєї думки. Це її спроба згоди та ввічливості, але це часто інтерпретують як ознаку нерішучості та підпорядкованості чоловікові, чия мета в діалозі – здаватися компетентним.

Чоловіки та жінки, схоже, просто крокують під різні барабани. Нерозуміння, як наслідок нестачі знань про манери розмови чоловіків і жінок, може призвести до розчарування та страждань. Не думайте, що з вашим коханим не все гаразд, коли ваші погляди різняться. Чому б вам просто не прийняти ці відмінності як частину Божого прекрасного плану для чоловіка та жінки? Зміни у взаєминах можуть щедро винагородити вас.

Автор: Ненсі Ван Пелт, сімейний консультант

ПРОРОЩЕННЫЕ СЕМЕНА: В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ И ПОЛЬЗА?



В период весеннего авитаминоза всем нам необходимы хороший отдых, умеренные физические нагрузки и, конечно же, полноценное питание. Употребление в пищу проросших семян – один из самых древнейших и подтвержденных способов укрепить здоровье.



ЗАЧЕМ ПРОРАЩИВАТЬ?

Дело в том, что в процессе роста семени количество витаминов-антиоксидантов в нем начинает резко возрастать. При проращивании зерен пшеницы содержание витамина С в нем, по сравнению с сухим семенем, на вторые сутки увеличивается в шесть раз, во ржи и подсолнечнике – в три раза, в чечевице – почти в 20 раз. Общее количество антиоксидантов, куда входят не только витамины А, С и Е, но и тысячи биофлавоноидов, увеличивается в пшенице на вторые сутки почти в три раза, во ржи и семенах льна – в четыре раза, в гречихе и тыкве голозерной – в два.

При проращивании семени интенсивно синтезируются рибофлавин, фолиевая кислота, пиридоксин и тиамин. Большое количество витаминов придает особую ценность употреблению проростков в зимне-весенний период, когда содержание полезных веществ даже в свежих, хранящихся с осени продуктах заметно снижается.

Прорастающие семена – это не только уникальный продукт, содержащий концентрат витаминов и антиоксидантов, но и огромное количество работающих ферментов. Ученые доказали, что интенсивность работы ферментов достигает максимума на 3-4 сутки после начала проращивания, а спустя пять суток их содержание заметно снижается. Поэтому прием проросших зерен приносит наибольшую пользу в первые пять дней.

В проростках некоторых культур количество ферментов увеличивается по сравнению с непроросшими семенами в 43 раза, а иногда и больше. Эти свойства проростков делают их весьма полезным продуктом, особенно в питании болеющих и престарелых людей, чья ферментная система организма существенно ослаблена. Употребляя свежие овощи и фрукты, мы получаем вместе с ними важные ферменты, улучшающие переваривание этих продуктов. Подобное действие оказывают ферменты, находящиеся в разнообразных проросших семенах.

Регулярное потребление проростков стимулирует обмен веществ и недостаток минералов, повышает иммунитет, восполняет витаминную и минеральную недостаточность, способствует эффективному пищеварению, повышает потенцию, укрепляет зубы, ногти и волосы. Для кормящей матери – это хорошая диетическая добавка, восполняющая значительные потери витаминов,

макро- и микроэлементов. Проростки рекомендуются людям, переживающим хронический стресс или депрессию, принимающим медикаменты и спортсменам.

МЕТОДИКА ПРОРАЩИВАНИЯ СЕМЯН

Для проращивания следует приобретать семена высокого качества. Они не должны быть протравленными и поврежденными амбарными вредителями. Вначале семена следует перебрать. Разложив их на столе, отбрасывают половинки зерен, зерна с выеденным зародышем и потемневшие. Затем зерна замачивают в воде, при этом шелуха, мусор и высохшие безжизненные семена всплывают на поверхность. При уборке урожая и хранении семена загрязняются большим количеством микроорганизмов и грибами, при проращивании зерна

семян была чистой и хорошего качества. Через 10-12 часов, когда зерна хорошо набухнут, воду нужно слить и промыть семена 2-3 раза чистой водой. Затем зерна выкладывают для проращивания.

● **Первый способ.** Слив полностью воду после последней промывки, распределите зерна внутри банки так, чтобы их основная масса находилась на дне. Количество семян в сосуде должно быть не более 1/4-1/5 от объема. Верхнюю часть банки обмотайте марлей и положите ее на бок в теплое место, погружив кончик марли в емкость с водой, чтобы она всегда оставалась влажной. В течение первых 12-24 часов, когда семена будут прорастать, их рекомендуют 2 раза промыть чистой водой или слабым раствором марганцовки. Непосредственно перед приемом в пищу семена также промывают чистой водой.

● **Второй способ.** Набухшие после замачивания семена выкладывают на поднос или тарелку, прикрывая их сверху влажной марлей или влажным фланелевым полотенцем, и ставят в теплое место для проращивания на 12-24 часа. На протяжении этого времени зерна промывают 2-3 раза водой и увлажняют сверху ткань, прикрывающую их.

Для получения проростков льна после дезинфекции семян распределите между двумя слоями влажной ткани, периодически ее смачивая. Семена прорастут на второй-третий день.

Когда проростки уже готовы к употреблению, храните их в холодильнике в банке при температуре 5-7° С. Не закрывайте банку пластмассовой крышкой, но стеклянной, чтобы проростки дышали. Хранить их таким способом можно 3-5 дней, при этом даже в холодильнике они будут расти, улучшая свои качества. За это время в семенах и дальше будет происходить активный синтез ферментов, разложение сложных питательных веществ до более простых и увеличение количества антиоксидантов. Каждое утро всю порцию проросших семян промывайте водой, после чего используйте их для еды.

Рекомендуемое минимальное количество проросших семян для взрослого человека составляет 20 г в день (1 ст. л.), для ребенка от 8 до 14 лет – 10 г в день (1 дес. л.), от 5 до 8 лет – 5 г в день (1 ч. л.). Детям порции увеличивать не следует, а взрослым постепенно можно довести до 70 г. Принимать проростки можно ежедневно или периодически в течение

« В проростках некоторых культур количество ферментов увеличивается по сравнению с непроросшими семенами в 43 раза, а иногда и больше. Эти свойства проростков делают их весьма полезным продуктом. »



могут портиться и покрываться плесенью. Поэтому после промывания водой их дезинфицируют, обрабатывая раствором марганцовки.

Для приготовления раствора берут несколько кристалликов марганцовки и бросают в кипяченую воду, тщательно перемешивают до получения раствора бледно-розового цвета. В банку помещают необходимое количество семян, заливают полученным раствором марганцовокислого калия и оставляют на 3-5 минут. Затем раствор марганцовки процеживают через марлю и трижды промывают семена чистой водой. После последней промывки семена заливают и ставят в любое место, но не под прямые солнечные лучи. Позаботьтесь, чтобы вода для промывания и замачивания

2-3 месяцев. Проросшие зерна можно съедать целыми с холодной едой: салатом, винегретом и др. При добавлении их в горячие блюда ценность проростков заметно снижается. Можно приготовить вкусный и полезный коктейль из проросших зерен, взбив их в блендере с соевым молоком и бананом. Существует масса рецептов для приготовления блюд из проросших семян, используйте их и не сомневайтесь, что это принесет вам пользу.

СВОЙСТВА ОТДЕЛЬНЫХ ПРОРОСТКОВ

● **Проростки пшеницы и ржи являются совершенным питательным продуктом.** Они рекомендованы при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, когда нарушено усвоение пищевых нутриентов: дисбактериозе, хроническом колите, гастродуодените, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Важно учесть, что при вышеописанных заболеваниях их принимают в тщательно измельченном виде и не в период обострения. Проростки пшеницы и ржи улучшают кровотворение и работу нервной системы, помогают при аллергии, сахарном диабете, улучшают состояние кожи и рост волос. Проросшие зерна ржи немного мягче пшеницы и имеют сливочный вкус.

● **Проростки гречихи обладают наиболее ценными свойствами,** количество антиоксидантов, содержащееся в них на вторые сутки прорастания, больше, чем в пшенице и ржи, приблизительно в три раза. Гречиха содержит 18 аминокислот, из которых восемь являются незаменимыми. Проросшие зерна гречихи рекомендованы при атеросклерозе, гипертонии, варикозном расширении вен, тромбозе, геморрое. Полезны

они и при сахарном диабете, заболеваниях щитовидной железы, кровотечениях из десен и носа, склонности к частой простуде. Недостаток гречихи заключается в ее более сложном проращивании. Проростки можно получить только из свежих семян зеленой гречихи, с которых предварительно аккуратно снимают темные оболочки так, чтобы не повредить зародыш. Проросшая гречиха очень мягкая и почти безвкусная.

● **Проростки чечевицы отличаются высоким содержанием калия, железа (больше, чем в мясе и яйцах, приблизительно в 4,5 раза), цинка, фолиевой кислоты и клетчатки.**

Количество витамина С при прорастании увеличивается в них в 16 раз. Проросшие семена чечевицы рекомендованы при нарушениях сердечного ритма и атеросклерозе. Особую ценность они представляют при анемии, слабом кровотворении, повышенной кровоточивости сосудов и маточных кровотечениях. Рекомендованы проростки ослабленным, часто болеющим детям и взрослым. По вкусу они чем-то напоминают свежий зеленый горошек. Кроме чечевицы среди бобовых проращивают горох нут, фасоль, маш и сою.

● **Проростки тыквы содержат много белка, полезных жирных кислот, цинка, магния и витамина Е.** Их регулярное употребление благотворно влияет на репродуктивную систему, стимулирует функции половых желез, улучшает работу мочеполовой системы, у мужчин повышает потенцию. После 45 лет мужчинам стоит потреблять каждый день проросшие семена тыквы для профилактики и лечения простатита, аденомы предстательной железы. Употребляя проростки тыквы, мы питаем свой мозг, тем самым улучшая его умственную

деятельность, память и сон. Семена тыквы становятся горькими через 7-8 дней, поэтому их лучше использовать в течение 3-4 дней после начала проращивания. Наиболее удобным является проращивание голозерной тыквы. Подобными свойствами обладают и проростки подсолнечника, которые чрезвычайно питательны и высококалорийны. Особенно они рекомендованы людям, занимающимся спортом, и детям.

● **Проростки рапсуса, как и цельные семена, незаменимы при заболеваниях печени.** Биофлавоноиды, находящиеся в рапсусе, улучшают функцию печени в обезвреживании токсинов, стимулируют процессы регенерации печеночных клеток. Рапсус усиливает образование желчи и сокращение желчного пузыря. Ее проростки рекомендованы при гепатитах, жировом гепатозе, сахарном диабете и алкоголизме. Они помогают в очищении организма при различных пищевых отравлениях, людям, длительно принимающим медикаменты, а также работающим на вредных производствах. Проростки рапсуса принесут пользу тем, кто прошел курс лучевой и химиотерапии, при кожных заболеваниях, связанных с нарушенной функцией печени. Проращивать проростки следует до 1,5-3 см в течение 8-10 суток, употреблять по 7-10 семян в день. Противопоказана рапсус при беременности, декомпенсированном циррозе печени и непроходимости желчных путей.

Чтобы получить пользу от проростков, их важно употреблять регулярно. Если делать это время от времени, то результат будет небольшим.

Источник: Хацинский А. Н. Секреты здоровья и долголетия. С. 186-192.

• РЕЦЕПТЫ •

ВЕГАНСКИЙ ШОКОЛАД

Ингредиенты:

- Кэроб – 3 ст. л.
- Корица – 1/2 ст. л.
- Кокосовое масло – 200 мл
- Щепотка розовой соли – 1/4 ч. л.

Начинка

- 5 ст. л. замоченных на ночь семечек подсолнечника или орехов, сухофрукты, например, изюм (что-то одно или всего понемногу).

Приготовление

Масло греем на водяной бане (в кастрюльке кипит вода, а сверху стоит металлическая эмалированная мисочка, и масло от нее нагревается). Добавляем к нему кэроб, корицу, щепотку соли. Перемешиваем комочки до однородной массы. Добавляем по вкусу семечки/изюм/орехи (предварительно замоченные на ночь и промытые). Можно и без начинки. Все перемешиваем, даем чуть остыть и разливаем по формочкам, ставим в холодильник на пару часов, а лучше на ночь.

МАНТЫ С ГРИБАМИ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

- Мука – 350 г
- Вода – 100 мл
- Чечевица – 100 г
- Грибы – 200 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль, специи – по вкусу

Приготовление

Муку просеять, добавить по частям воду, щепотку соли и замесить крутое тесто. Замотать его в пищевую пленку и дать «отдохнуть» 30 минут. Замоченную на ночь чечевицу промыть холодной водой и поставить вариться. Когда чечевица сварится (через 20-30 минут), лишнюю воду слить.

Протушить порезанные грибы и лук, пока лишняя влага не испарится. В конце добавить растительное масло, соль, измельченный чеснок, специи. Соединить чечевицу с грибами.

Тесто раскатать на присыпанном мукой столе, вырезать круги или квадраты (в зависимости от способа лепки), ложкой положить в середину начинку и сформировать манты. Готовить манты желательно в пароварке 20-25 минут. Подавать горячими с зеленью и томатным соусом.

ЗАБИРАЙТЕСЯ НА ГІЛКУ – ПЛІД САМЕ ТАМ

«Усе можно в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі Христі!» (Филп. 4:13)

Озирнувшись на прожите життя, ви шкодуватимете про незроблене значно більше, ніж про те, що зробили. Стикаючись зі складним завданням, дійте так, ніби зазнати невдачі неможливо. Якщо ви збираєтеся зійти на Еверест, беріть із собою прапор своєї країни. Припиніть дивитися на те, що ви можете бачити, і починайте вірити в те, що ви можете мати.

«Коли ви беретеся за щось складне, це йде вам на користь. Якщо ви не намагаєтесь зробити щось понад те, що вже опанували, ви ніколи не зможете зростати», – вважає Рональд Е. Осборн. Важко сказати, що насправді неможливо. Те, що сьогодні ми сприймаємо як самоочевидне, ще вчора здавалося неможливим. Кажуть, що Наполеонові належить вислів: «Неможливо» – це сло-

во, яке можна знайти тільки в словнику невдач». А які слова можна знайти у вашому словнику?

Той, хто боїться робити занадто багато, завжди робить занадто мало. Вчіться не боятися мріяти про велике. «Чи для Господа є річ занадто трудна?» (Бут. 18:14).

Готовність ризикувати – ось наше розуміння віри. Бог нічим не обмежує нашу віру, і віра нічим не обмежує Бога. «А без віри догодити Богові неможливо» (Євр. 11:6). Ваше бачення має бути більше, ніж ви самі. Скажімо кожен Господові: «На скелю, що вища від мене, мене попровадь» (Псал. 60:3).

Якщо ви не беретеся за більше, ніж ви здатні зробити, то ніколи не зробите всього того, що можете. «Брати, будьте великими віруючими. Невелика віра принесе ваші душі на



Небеса, а велика віра принесе Небеса в ваші душі», – сказав Чарльз Сперджен.

Найрозчарованіші люди у світі – ті, хто бере тільки те, що йде їм до рук, і не більше. Існує безліч способів стати невдахою, але найуспішніший з них – ніколи не ризикувати. Є речі, у які необхідно повірити, щоб їх побачити. Ваше бачення визначає вашу потенційну цінність.

Автор: Джон Мейсон

ВІДСТУПАЙТЕ, ЩОБ ІТИ ВПЕРЕД

Іноді найважливіше й найтерміновіше, що ми можемо зробити, – це відступити в тихе та благословенне місце.

Усамітнюючись на якийсь час, ми значно ясніше бачимо й чуємо, як нам далі рухатися вперед. Ісус робив це багато разів за період Свого земного життя, особливо перед ухваленням важливих рішень. Біблія говорить: «У навершенні й спокої ви спасетеся; у тиші та в довірі – ваша сила» (Ісаї 30:15, пер. І. Хоменка). Є якась натхнення та оновлювальна сила в місці відпочинку та спокою на віддалі. Тиша – це середовище, де народжуються великі ідеї.

Буває час, коли вам слід відійти від людей і повністю спрямувати свою увагу на Бога. Кожна людина повинна мати якусь місце за межами свого звичайного

проживання, де вона може зосередитися, залишившись сам на сам з Богом.

Дуже важливо якомога частіше концентруватися на високих думках. В Ісаї 40:31 ми читаємо: «А ті, хто надію складає на Господа, силу відновлять, крила підіймуть, немов ті орли, будуть бігати і не потомляться, будуть ходити і не помучаться!» Навчіться залежати від Бога.

Домовтеся про регулярні зустрічі із собою. Нехай це будуть найважливіші з усіх ваших зустрічей за тиждень або місяць. Прийміть рішення відступати, щоб потім знову йти вперед. Ви побачите, як зрештою ваш рух з Богом стане яснішим і виразнішим.

«Чимало з тих, кого Бог щедро обдарував талантами для виконання великої та складної роботи, досягли дуже незначних результатів саме через те, що вони не намагаються досягти більшого. Тисячі людей проходять життям так, ніби в них немає ані визначеної мети в житті, ані висоти, якої вони прагнули б досягти. Вони отримують за плату згідно зі своїми вчинками.

Пам'ятайте: ви ніколи не досягнете більшого, ніж те, до чого готуетесь. Потрібно ставити найвищі цілі й крок за кроком – часом з болем, самозреченням і жертвою – підійматися сходами прогресу. Не зупиняйтеся ні перед чим! Мінливості долі ще нікого не обплутали настільки міцно, щоб залишатися в стані безвиході та розпачу. Ворожі перешкоди повинні викликати в нас тверду рішучість перемогти їх.

Якщо ви припустилися помилок, але усвідомлюєте їх і бачите в них застереження, то ви здобули перемогу. Так поразку ви перетворюєте на перемогу, розчаровуючи ворога й прославляючи свого Викупителя. >>>

Е. Уайт. Наочні уроки Христа. С. 332.



Лікувально-оздоровчий центр
«НАШ ДІМ»

Набридло хворіти? Потребуєте допомоги компетентного й уважного медичного персоналу? У центрі «Наш Дім» вам допоможуть покращити самопочуття за принципами медичного способу життя – науково обґрунтованого немедикаментозного підходу до лікування.



Заїзди:
13.05-23.05,
27.05-06.06,
10.06-20.06

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

с. Нові Обіходи,
Немирівський р-н,
Вінницька обл.

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

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 5 (124) 2019

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»

Василь Джулай
Головний редактор
видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Ганна Борисовська

Редколегія
Сергій Луцький – директор Відділу
здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор
«Благодіяного фонду здорового
життя»
Петро Сироткін – директор
Відділу сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний
лікар лікувально-оздоровчого
центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк – доктор
медичних наук, професор
Орест Паламар – кандидат
медичних наук

Коректори
Олена Білоконь
Олена Мехоношина

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
відповідальний редактор
(044) 425 69 06 –
замовлення книг і газет

Редакція залишає за собою
право друкувати матеріали
в дискусійному порядку,
не поділяючи поглядів автора,
а також редагувати
та скорочувати тексти.
Авторські оригінали
не рецензуються
та не повертаються.
Оголошення, реклама та листи
читачів друкуються мовою
оригіналу. Відповідальність за
зміст статей несе автор.

Якщо ви бажаєте пожертвувати
кошти на розвиток газети, ви
можете зробити це через банк.

Наші реквізити:
Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
р/р 26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк
Аваль» у м. Києві
Призначення платежу:
добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifefsource.com.ua

Контактні дані
розповсюджувача: