

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 6 (125) 2019

1 червня –
Міжнародний день
захисту дітей

ВАШ РЕБЕНОК часто болеет? 2



ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Независимо от того, какой возраст указан в вашем паспорте, физическое состояние организма может указывать на то, что вы гораздо старше или моложе своих лет. Попробуйте определить.

4



АСТМА: ОСТАННІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Найважливішим чинником виникнення астми є не те, що потрапляє до легенів людини, а те, що в її шлунку. Чи можна зменшити частоту нападів астми, збільшивши кількість овочів і фруктів у раціоні?

10



«НЕПРЕСТАННАЯ КАПЕЛЬ» РАЗРУШАЕТ СЧАСТЬЕ

«Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена – равны» (Притч. 27:15), – написал мудрый царь Соломон. Почему мудрец относит это нелестное сравнение именно к женщинам?

12

ВАШ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ?

«Мой ребенок не пропускает ни одного вирусного заболевания! Мы с ним больше на больничном, чем в садике! Все дети, как дети, а мой – без конца болеет!» – сетуют обеспокоенные мамочки. Почему же одни дети болеют чаще, чем другие, и что с этим делать?



Часто болеющим считается ребенок, который в течение первого года жизни болел острыми заболеваниями 4 и более раз или в возрасте 1-3 лет – 6 раз, а в возрасте старше 4 лет – до 9 раз в год. Однако все эти цифры достаточно условны.

Во многом заболеваемость детей зависит от того, посещают ли они детский сад, школу или нет. Чаще всего болеют дошкольники, посещающие организованные детские коллективы. Со временем, к 12-14 годам, частота заболеваний снижается. Однако важна не сама частота заболеваний, а то, насколько хорошо и быстро ребенок восстанавливается после болезни, появляются ли осложнения.

Оказывается, что проблема с частыми ОРВИ – это не пожизненный приговор, и со сложившейся ситуацией стоит побороться. Ведь в противном случае частые острые инфекции могут стать фоном для развития хронической патологии, с которой борьба не столь успешна, как с острой.



«Коррекция режима дня, труда и отдыха поможет нервной системе лучше адаптироваться к возрастающим потребностям растущего ребенка.»

Многие мамочки отмечают, что с началом посещения детского сада у их малышей возрастает частота заболеваний. Не спешите паниковать! Так происходит практически у всех детей, начинающих коллективную жизнь. Ведь ребенок сталкивается с новыми микроорганизмами, температурными, психологическими и другими непривычными ему влияниями. И это норма! Это так называемые условно часто болеющие дети. Такие детки переносят болезни без осложнений, и практически никогда заболевания не переходят

в хронические. Однако, чтобы все же помочь ребенку пройти этот этап адаптации, следует знать, на что именно стоит обратить внимание.

«Истинно» часто болеющий ребенок, как правило, болеет достаточно тяжело, с частыми осложнениями и зачастую с переходом острых заболеваний в хроническую форму. Причиной этого чаще всего является генетическая предрасположенность, влияние неблагоприятных факторов еще во внутриутробный период развития ребенка или в раннем младенчестве. Наиболее часто появляются заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов, а также аллергические заболевания.

ТИПЫ ПРОЯВЛЕНИЙ У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Соматический тип

Такие дети болеют более 8-10 раз за год. Заболевания протекают с высокой температурой, признаками интоксикации (головная боль, ломота в теле, отказ от еды, рвота и др.). При высокой температуре могут наблюдаться судороги. Отмечается затяжной кашель, насморк. Достаточно часто на фоне изначальной вирусной инфекции развиваются бактериальные бронхиты (часто с проявлениями бронхоспазма) и пневмонии.

Для таких деток характерны снижение мышечного тонуса, нарушение осанки, увеличение лимфатических узлов, склонность к запорам или поносам, головные боли и боли в животе, повышенная потливость, метеозависимость, возможна также задержка физического развития. У них снижен аппетит, беспокойный сон, повышена возбудимость и подвижность, рассеяное внимание, характерна тревожность и страхи, говорить они начинают позже.

Такой тип проявлений нередко является следствием неблагоприятного воздействия на мозг ребенка в период с 28-й недели беременности, во время родов и в первые часы после них, а также на фоне экссудативно-катарального диатеза.

Дети из этой группы чаще склонны к формированию хронических заболеваний дыхательной, пищеварительной, почечной и сердечно-сосудистой систем.

ЛОР-тип

Такие дети болеют немного реже, чем дети первого типа (4-6 раз за год). За-

болевания протекают без столь высокой температуры (до 38 градусов), однако эпизоды болезни длительны и склонны к волнообразному течению с периодическим ухудшением/улучшением состояния. У таких деток часты воспаления уха (отиты), приносовых пазух (синуситы), затяжной насморк.

Данный тип формируется на фоне лимфатико-гипопластического диатеза и осложнений внутриутробного развития в ранние сроки беременности. Напомним, что лимфатико-гипопластический диатез – это состояние организма ребенка, причиной которого является наследственная слабость вилочковой железы (тимуса). Может проявляться увеличением лимфатических узлов, миндалин, аденоидов, нарушением функции надпочечников, склонностью к аллергическим реакциям и частым инфекциям. Такие детки при рождении крупные, вялые, малоподвижные, склонны к опрелостям, говорить начинают чуть позже обычного и, как правило, требуют логопедической коррекции речи. Они имеют повышенный аппетит и склонны к избыточному весу.

Чаще всего хронические заболевания у таких детей развиваются со стороны ЛОР-органов: хронические тонзиллит, синусит, отит.

Смешанный тип

Для детей этой группы характерны особенности как первого, так и второго типа. Считается, что это наиболее тяжелый вариант. Развивается он на фоне сочетания неблагоприятных факторов во время внутриутробного развития (хроническая гипоксия плода, фетоплацентарная недостаточность, резус-конфликт и др.) и генетической предрасположенности к заболеваниям. К сожалению, больше всего при таких обстоятельствах страдают иммунная и нервная системы, что проявляется в виде частых респираторных заболеваний и расстройств поведенческой сферы.

Эти дети очень чувствительны к вирусным инфекциям, стрептококковой инфекции, гемофильной палочке, стафилококку. Это связано с тем, что иммунная система этих деток отличается относительной незрелостью, особенно страдает местный иммунитет слизистой оболочки дыхательной системы – первого барьера для инфекции. У них отмечается снижение выработки интерферонов – веществ, обладающих противовирусной активностью.

Возраст	Промежутки между кормлениями	Кратность приемов пищи	Бодрствование между кормлениями	Сон	Ночной сон	Дневной сон
1-1,5 года	4-5 ч	4-5 раз	3,5-4 ч	13,5-14,5 ч в сутки	10-11 ч	2 раза в день по 1-2,5 ч
1,5-2 года	4,5-5 ч	4 раза	5-5,5 ч	13-14 ч	10-11 ч	1 раз по 3 ч
2-3 года	3,5-4,5 ч	4 раза	5,5-6,5 ч	12-13 ч	10-11 ч	1 раз по 2-2,5 ч
3-5 лет	4,5-5 ч	3 раза	6,5-7 ч	11-12 ч	10 ч	1 раз по 1-1,5 ч
5-7 лет	4,5-5 ч	3 раза	7-7,5 ч	11-11,5 ч	10 ч	1 раз по 1-1,5 ч

Зачастую отмечается меньшее количество Т-лимфоцитов, а лейкоциты менее активны. Проще говоря, их иммунная система как бы не полностью созрела на момент рождения ребенка и по мере его роста не успевает «расти» вместе с ним, а значит, не может адекватно отвечать на внешние влияния.

К счастью, все эти отклонения в работе иммунной системы проходящие и достаточно хорошо корректируются при грамотном подходе.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Очень важным является не только коррекция отклонений в работе иммунной системы, но также создание оптимальных условий для ее полного «созревания».

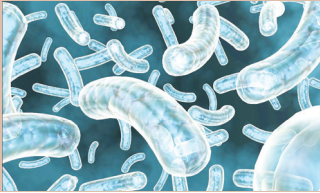
Средствами оздоровления часто болеющего ребенка будут следующие:

- оптимизация режима дня;
- оптимизация режима труда и отдыха;
- рациональное сбалансированное питание с обилием свежих фруктов, овощей, ягод;
- дозированная физическая активность в соответствии с возрастом;
- закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры;
- проведение профилактических прививок по индивидуальному графику;
- водные процедуры (сауна, бассейн);
- массаж и лечебная физкультура курсами 2 раза в год;
- исключение постоянного пребывания в организованных детских коллективах в раннем и дошкольном возрасте;
- повышение адаптационных способностей организма перед поступлением в школу;
- психологическая и педагогическая помощь.

Коррекция режима дня, труда и отдыха поможет нервной системе лучше адаптироваться к возрастающим потребностям растущего ребенка. Эти меры также дадут возможность иммунной системе лучше справиться с инфекциями.

Очень важным моментом в помощи таким деткам является контроль здоровья и своевременная помощь со стороны ЛОР-врача, психолога, логопеда и узких специалистов при наличии сопутствующих заболеваний. Таким детям необходимо проводить общий анализ крови и мочи не менее 2 раз в год с интерпретацией результатов анализов врачом.

« Активность иммунной системы человека почти на 70 % зависит от микрофлоры толстого кишечника. »



Из дополнительных средств реабилитации часто болеющих детей можно выделить следующие:

● **Фитотерапия** в виде ингаляций (с 3 лет), настоев и отваров трав. Для ингаляций чаще всего используют эфирные масла мяты, аниса, лаванды, шалфея, фенхеля. Курсы (по 20 дней) ингаляций проводят 2 раза в год. Как правило, ингаляции и применение трав внутрь разделяют во времени, чтобы избежать перегрузки организма фитоаллергенами.

Травы можно применять как внутрь, так и наружно в виде орошений, промываний, полосканий и ванн. Внутрь чаще всего применяют корень алтеи, лен, лист подорожника, мать-и-мачехи, плоды черной рябины, черной смородины и черники, траву фиалки трехцветной, зверобоя, корень лопуха, солодки голой, траву череды, листья березы, плоды шиповника, облепихи, плоды и листья земляники, корень валерианы, плоды фенхеля, цветки ромашки лекарственной, листья шалфея, траву душицы лекарственной и др.

Курсы фитотерапии проводят 2-3 раза в год. В связи с высокой частотой аллергических заболеваний начинают с одной травы и постепенно добавляют другие травы.

● **Галотерапия** (соляные пещеры, соляные комнаты). Особенно полезен данный метод для детей с аллергическими реакциями и заболеваниями ЛОР-органов. Применяется у детей с 2-летнего возраста и проводится курсами по 20 процедур 2 раза в год.

● **Витаминотерапия** (витамины А, С, Е). Аптечные витаминные препараты назначает врач по показаниям, однако обогащение рациона ребенка естественными витаминами из цельных продуктов питания желательнее для всех детей. Напомним, что богатыми источниками бета-каротина (предшественник

витамина А) являются все оранжевые и темно-зеленые овощи и фрукты: тыква, хурма, дыня, абрикос, зеленые листовые овощи и др. Витамин Е богаты семечки и орехи, а витамином С – ягоды и фрукты.

● **Пробиотики и пребиотики.** Пробиотики – это препараты, содержащие полезные бактерии тех видов, которые живут в пищеварительной системе здорового человека. Пребиотики – это компоненты растительной пищи, которые использует микрофлора кишечника в качестве пищи и среды для обитания. Назначением пробиотиков занимается врач, но, употребляя много овощей, фруктов, бобовых и зерновых, мы сами можем сформировать здоровую среду для жизни и размножения полезных микроорганизмов кишечника. Напомним, что активность иммунной системы человека почти на 70 % зависит от микрофлоры толстого кишечника. Вредит этим бактериям рафинированная, преимущественно мясная (избыток белка), бедная клетчаткой пища.

Врач может также назначать глицин, лизоцим, аминокaproновую кислоту, препараты кальция, иммунокорректирующие препараты, препараты интерферона и другие.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Необходимо следить, чтобы режим дня ребенка был следующим: сон – кормление – бодрствование – сон – кормление и т. д.

Болеющие дети, а также недоношенные и с недостаточной массой тела требуют уменьшения продолжительности бодрствования и увеличения продолжительности сна соответственно режиму для детей предыдущей возрастной группы.

Очень важным элементом оздоровления является сон на свежем воздухе, прогулки и активные игры на улице. Солнечный свет обладает способностью убивать бактерии и вирусы, а также стимулирует активность иммунной и кроветворной систем, активирует синтез витамина D в организме.

Следите, чтобы дети были одеты по погоде, не перегревались и не переохлаждались. Во время физической активности необходимо, когда ребенок вспотеет, вовремя сменить одежду и беречь его от сквозняков.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИТЕ свой БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Независимо от того, какой возраст указан в вашем паспорте, физическое состояние организма может указывать на то, что вы гораздо старше или моложе своих лет. Приведенные ниже тесты помогут вам определить свой уровень физической подготовки.

Лучшее время для проведения тестов по определению биологического возраста – утром, до завтрака. В таблице указаны показатели для мужчин. Норма для женщин – на 10 % ниже указанных в таблице. Пройдя тест, проставьте против каждого возраста, который соответствует вашему результату. Затем все полученные числа сложите и разделите на 10 (количество тестов). Это и будет ваш биологический возраст.



Возраст, лет	20	30	35	40	45	50	55	60	65
1 Пульс после подъема на 4-й этаж (темп – 80 шагов/мин)	106	108	112	116	120	122	124	126	128
2 Пульс через 2 мин после подъема	94	96	98	100	104	106	108	108	110
3 Систолическое давление крови	105	110	115	120	125	130	135	140	140
4 Диастолическое давление крови	65	70	73	75	78	80	83	85	88
5 Задержка дыхания на вдохе (с)	50	45	42	40	37	35	33	30	25
6 Приседания (раз)	110	100	95	90	85	80	70	60	50
7 Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (раз)	40	35	30	28	25	23	20	15	12
8 Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	40	30	25	20	17	15	12	10	8
9 Прыжок в высоту с места (см)	50	45	43	41	39	37	35	33	30
10 Индекс грации (%)	52	50	49	48	47	46	45	44	43

Проведение некоторых тестов требует пояснений:

5. Сидя, расслабьтесь, сделайте максимально глубокий вдох, потом – такой же выдох, затем – сразу же спокойный вдох и задержите дыхание.

6. Присесть нужно, не отрывая пятки от пола, до конца, с выбрасыванием рук вперед.

7. Руки при подъеме туловища нужно держать у висков.

8. В положении стоя поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и приставьте

пяткой к колену другой ноги. Результат засчитывается до отрыва пятки от пола или потери равновесия.

9. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Нанесите на стену вертикальную разметку на высоте от 2 до 3 м (1 деление – 1 см). Встав к стене правым боком, поднимите вверх правую руку и зафиксируйте самую высокую отметку (например, 210 см). Затем подпрыгните как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в

стороне ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Отняв 210 от 245, получаем результат.

10. Индекс грации. Для его определения разделите окружность голени (в самой широкой ее части) на окружность талии и умножьте на 100 %.

Людям старшего возраста и с ослабленным здоровьем следует проходить тесты для определения биологического возраста под наблюдением специалиста.

Итак, вы определили свой истинный биологический возраст и «количество здоровья». Если цифры вас не удовлетворяют – это повод для изменения образа жизни.

ЧИ МОЖНА ВЖИВАТИ ГЕМАТОГЕН?

Гематоген – це харчова добавка, до складу якої входить кров забійної худоби (бичачої або телячої), згущене молоко (30 % загальної маси), ще майже стільки ж крохмальної патоки, щіпка ваніліну, а решта – цукор-пісок. Тобто насправді гематоген являє собою десерт, що на три чверті складається із цукру.

Що викликає питання? По-перше, Біблія забороняє вживати кров убитих тварин: «І жодної крові птаства та

худоби не будете їсти по всіх ваших оселях» (Лев. 7:26), «Тільки будь обережним, щоб не їсти крові, бо кров вона душа, і ти не будеш їсти душі разом з м'ясом» (П. Зак. 12:23).

По-друге, з огляду на надмірну кількість цукру, залізо значно здоровіше отримувати з інших джерел, як-от: хлібу з борошна грубого помелу, сиру, бобових (квасолі, чечевиці, гороху), шпинату, морської капусти, овочів (буряка, огірків, броколі), ягід (чорниці, чорної смородини), фруктів (груш, яблук, абрикос, цитрусових), гречки, горіхів, гарбузового та соняшникового насіння. Щоб підвищити засвоюваність з рослинних продуктів, потрібно збагачувати їх вітаміном С. Тобто, наприклад, подавати до гречки солодкий

перець, рис готувати з чечевицею або додавати в овочевий салат сир тофу.

Для немовлят основне джерело заліза та особливого білка лактоферина, який покращує його всмоктування, – це материнське молоко. Проте у віці 6–9 місяців запаси заліза в організмі дитини закінчуються, з молоком матері його надходить дуже мало, тому в цей період рекомендують зробити загальний аналіз крові, щоб не пропустити анемію.



Підготувала Марта Рудко

ТЕЛЕВИЗОР в спальне НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ на РЕБЕНКА



Для многих детей и подростков телевизор и компьютер стали неотъемлемой частью жизни. Канадские ученые рассказали о негативном влиянии телевизора в спальне не только на развитие ребенка, но и на его вес.

По словам исследователей, из-за отвлечения внимания существует риск недостаточных физических и социальных взаимодействий для обеспечения надлежащего физического и социально-эмоционального развития. Ученые долгое время наблюдали за 1859 детьми, родившимися в период с весны 1997 года по весну 1998 года, в возрасте 4 лет и в дошкольный период, который критически важен для развития нервной системы. Эти дети координировались в рамках исследования развития ребенка под патронатом Института статистики Квебека.

Результаты исследования показали, почему наличие телевизора в спальне в возрасте 4 лет повышает вероятность того, что у ребенка впоследствии будет значительно выше индекс массы тела, более нездоровые привычки питания, более низкий уровень общительности и более высокий уровень эмоционального стресса, депрессии. Также возможна физическая агрессия, независимо от индивидуальных и семейных факторов, которые предрасполагают к такому поведению.

Ученые убеждены, что телевизор не должен находиться в комнате ребенка. А многие педиатры и вовсе рекомендуют оградить детей от него, как не советуют долгое время проводить перед телевизором и взрослым. Вместо этого рекомендуется проводить больше времени на свежем воздухе в активных играх.

Источник: www.orthodox.od.ua

Почему возле роутера Wi-Fi ГИБНУТ РАСТЕНИЯ

По словам медиков, вредное воздействие Wi-Fi распространяется на сосуды головного мозга и мужскую репродуктивную функцию. Давно известно, что радиоволны, транслирующие сигнал, вызывают головную боль.

Недавно в Дании были проведены эксперименты. В первом случае группа школьников провела ночь с телефоном под подушкой со включенным Wi-Fi. Наутро у детей наблюдалась сниженная концентрация внимания, у большинства из них болела голова.

Второй эксперимент был еще более примечательным. Шесть растений поставили в комнату, где круглосуточно был включен Wi-Fi, а шесть других цветов стояли в комнате без Интернета. Спустя какое-то время первые стали коричневыми, а вторые выглядели как обычно.

Позднее выяснилось, что около 70 % деревьев, находившихся в зоне сигнала Интернета в крупных городах, также были больны или вовсе высохли. Кроме того, специалисты заметили, что у некоторых деревьев проявляются признаки лучевой болезни, а на листьях возникает свинцовый блеск. Подобного рода эксперименты заставляют задуматься о том, какую серьезную опасность несет использование различных гаджетов с Wi-Fi модулями.

Еще в 2006 году 30 ученых из разных стран мира подписали резолюцию, призывающую сделать независимое обозрение научных доказательств опасного воздействия электромагнитного поля. Как считают ученые, наибольшему риску подвергаются дети, так как у них более



тонкие кости черепа и нервная система находится в стадии формирования.

Источник: informing.ru

ДАЖЕ КАПЛЯ спиртного или кофеина может ОТРАЗИТЬСЯ НА СОСТОЯНИИ будущего ребенка

Сотрудники Мюнхенского института терапевтических исследований (IFT) уверены: многие не воспринимают всерьез последствия употребления алкоголя для беременных. Этот эффект сравним с пассивным курением. Как показали исследования, даже незначительное употребление спиртного было связано с уменьшением роста детей, наличием дефектов лица, отклонений в поведении, работе памяти, внимании и способности к обучению.

Кстати, беременным небезопасно пить чай и кофе. Беременные женщины, потребляющие кофеин (кофе или чай), рожают детей со сниженными показателями роста и массы тела. Даже если женщина потребляла менее 200 мг кофеина (принятый в США безопасный стандарт), риск преждевременных родов или рождения ребенка со сниженным весом возрастал.

Было установлено: каждые дополнительные 100 мг кофеина, потребляемые в день в первый триместр беременности, способствовали снижению массы тела ребенка на 72 г, сокращению периода внутриутробного развития, уменьшению роста ребенка и обхвата головы. Источник поступления кофеина

не имеет никакого значения. Женщины, потреблявшие больше всего кофеина, рожали детей, чей вес был примерно на 170 г меньше, чем у детей женщин, потреблявших меньше всего кофеина.

Высокий уровень кофеина может приводить к сокращенному притоку крови в плаценте, что влияет на рост плода. Также кофеин легко накапливается в плоде, поскольку плохо выводится из организма беременной женщины. Одна чашка кофе (355 мл) содержит примерно 200 мг кофеина. В чае концентрация кофеина отличается в зависимости от сорта и продолжительности заваривания. Например, в чашке черного чая Lipton содержится около 83 мг кофеина.

Источник: www.meddaily.ru



Привычка ПРОПУСКАТЬ ЗАВТРАК может с большой вероятностью привести к развитию ДИАБЕТА

Исследователь Сабрина Шлезингер проанализировала связь питания и риска развития диабета 2-го типа. Связь изучали на примере почти 100 тысяч человек, из них примерно 5 тысяч страдали диабетом. Оказалось, у лиц, регулярно пропускающих завтрак, риск развития диабета повышен в среднем на 33 %.

По сравнению с людьми, которые всегда завтракают, у лиц, пропускающих завтрак минимум четыре раза в неделю, риск диабета увеличивается на 55 %. Кстати, ранее было установлено: от завтрака часто отказываются люди с избыточной массой тела и ожирением, полагая, что это позволит сократить калорийность рациона. А ожирение напрямую связано с диабетом 2-го типа. Теперь же доказано, что индекс массы тела особо не влияет на вероятность появления диабета. Основным фактором выступал именно режим питания.

По словам Шлезингер, люди, пропускающие завтрак, чаще перекусывают в течение дня и в итоге потребляют больше калорий. «Не позавтракав, они очень много съедают в обед, что приводит к всплеску сахара и инсулина в крови, а это вредно для обмена веществ и приводит к повышению риска развития диабета 2-го типа. Полезнее всего есть на завтрак мюсли, цельнозерновые хлопья или кашу, снизив потребление мяса и сахара», — говорит эксперт.

Источник: www.meddaily.ru



ПИЩА – ЛЕКАРСТВО ИЛИ ЯД?

Перу Гиппократу приписывают следующее высказывание: «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство – пищей». Хотя есть и иная форма этого высказывания: «Пусть пища будет твоим лекарством, а не лекарство – едой». Последняя мне больше по душе, ведь никому не хочется принимать лекарства с тем же постоянством, что и употреблять пищу, хотя иногда человек просто вынужден так жить.

Все ли болезни могут вылечить лекарства или хирургия? К сожалению, ответ на этот вопрос отрицательный. Если бы современная фармакология и все достижения научно-технического прогресса в медицине были на это способны, то никто бы не болел и тем более не умирал от болезней.

Да, человечество феноменально шагнуло вперед в борьбе с инфекциями и научилось сохранять жизнь и восстанавливать здоровье людям, пострадавшим от травм, но вот с хроническими заболеваниями дело обстоит не так оптимистично. Более того, тысячи и тысячи людей по всему миру умирают или становятся инвалидами вследствие побочных действий лекарств. Смерть по этой причине в мире занимает пятую позицию среди всех причин смерти.

К примеру, в США от побочных действий препаратов ежегодно умирают более 100 тысяч пациентов, что делает лекарства шестой по частоте причиной смерти в этой стране. Еще около 7000 человек умирают из-за неправильно назначенного лечения. Ежегодно 12 тысяч американцев умирают от осложнений операций, которые были проведены неоправданно. И это все в стране с высочайшим развитием хирургии и строгим контролем за производством препаратов и их назначением, где докторов готовят к работе больше 10 лет...

Единственный шанс не пострадать от лекарств или врачебных ошибок – оставаться здоровым как можно дольше. А вот как этого достичь? Ничего мудрее, чем предложил Бог, человек пока не придумал. Оказывается, то, что мы с вами едим и насколько мы физически активны, определяет состояние нашего здоровья чуть ли не на 50 %!

О связи питания и болезней цивилизации, таких как ССЗ, диабет, онкология и ожирение, мы с вами говорили неоднократно и выяснили, что роль питания просто колоссальна. А что мы знаем о взаимосвязи питания и аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит, астма, псориаз, волчанка?

СОЛЬ И АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Пищу, богатую солью и насыщенными жирами, ученые обвиняют в увеличении

числа больных аутоиммунными заболеваниями. Причиной этого является чрезмерная активация на фоне такого питания клеток иммунной системы, а именно Th17 (Т-хелперов-17).¹ Считается, что именно этот механизм лежит в основе развития рассеянного склероза, псориаза, диабета 1-го типа, синдрома Шегрена, астмы и ревматоидного артрита.

«**Вся пища, которую вы употребляете в течение дня, не должна содержать более 0,5-1 ч. л. соли.**»



Напомним, что в промышленно приготовленных продуктах и особенно блюдах из заведений быстрого питания содержание соли иногда в 100 раз превышает таковое в пище, приготовленной в домашних условиях.

Повреждение тканей, вызванное солью, в свою очередь вызывает активацию другого вида иммунных клеток. Кроме того, избыток соли повреждает почки, вызывая кислородное голодание и поддерживая в них воспаление. Чем больше человек употребляет соли, тем больше активируются моноциты (тканевые лейкоциты). Повышение уровня моноцитов в крови, как правило, интерпретируют как признак хронического воспаления, и нередко это аутоиммунное воспаление. Более того, избыток соли не только увеличивает активность воспалительного процесса, но также подавляет активность противовоспалительных процессов.

Избыток соли в рационе увеличивает активность разрушения миелина при рассеянном склерозе в 3-4 раза и в 3 раза

увеличивает вероятность возникновения новых очагов поражения в мозге по сравнению с больными, не употребляющими избыточного количества соли.²

Что же делать людям, уже страдающим аутоиммунными заболеваниями, и тем, кто не хочет таковыми иметь? Вся пища, которую вы употребляете в течение дня, не должна содержать более 0,5-1 ч. л. соли. Особенно обратите внимание на содержание соли в продуктах промышленного производства.

КАЛИЙ

Калий нам известен как важный элемент в поддержании оптимального артериального давления, в снижении риска инсульта и поддержании работы сердца. Но оказывается, он важен и для борьбы с аутоиммунными заболеваниями. В частности, исследователи проверяли действие калия на течение ревматоидного артрита. При этом заболевании у человека наблюдается низкая выработка кортикостероидов. Напомним, что это гормоны, производимые надпочечниками, которые подавляют чрезмерную активность иммунных клеток и помогают нам справиться с воспалительными процессами. Эти же гормоны помогают почкам выводить избыток калия.

Употребляя пищу, богатую калием, мы тем самым стимулируем надпочечники производить больше кортикостероидов и уменьшаем активность воспалительных процессов. Эксперимент показал, что увеличение потребления продуктов, богатых калием, действительно оказывает противовоспалительный эффект, уменьшает боль и снижает степень активности заболевания.³ Ученые рекомендуют включать в рацион больше зеленых листовых овощей, фруктов, ягод, да и вообще всех растительных продуктов, ведь они в основном богаты калием. Это объясняет, почему растительное питание у больных ревматоидным артритом способствует улучшению состояния. Подобный эффект отмечается и у пациентов с псориазом.

ДРОЖЖИ

Исследователи предположили, что дрожжи, применяемые в приготовлении еды (пекарские, пивные, пищевые), могут усугублять состояние пациентов с болез-

нию Крона (аутоиммунное заболевание кишечника). Почему? У таких больных отмечается повышенный уровень антител к дрожжам. Но такое же повышение отмечают и у людей, больных красной волчанкой, ревматоидным артритом, анкилозирующим спондилитом, аутоиммунным тиреоидитом и др.

Возможно, исключение из питания дрожжей даст возможность уменьшить активность этих заболеваний? По этому поводу исследования пока не проводились. Но было проведено исследование связи дрожжей и гидраденита – гнойного воспаления апокриновых потовых желез, расположенных в естественных складках тела. Кстати, для его лечения применяют целый арсенал медикаментов и хирургию, однако рецидивы отмечаются в 25-50 % случаев.

Оказалось, что существует определенная взаимосвязь частоты возникновения гидраденита и болезни Крона: страдая одним, человек в 5 раз более склонен к развитию второго. Предполагают, что причиной этого может быть общий патологический иммунный ответ на что-то, в данном случае изучали влияние дрожжей. Если при болезни Крона больным становилось лучше, когда они прекращали употреблять дрожжи, то, должно быть, улучшения будут наблюдаться и у пациентов, страдающих гидраденитом? Так и происходит.

Исключение дрожжей всех видов из рациона питания приводило к улучшению у всех участников эксперимента: кожные проявления уменьшались, и все симптомы болезни начинали угасать практически сразу с момента изменения диеты и исчезали полностью через год бездрожжевой диеты. Но как только в рацион возвращали дрожжи, уже через 24-48 часов симптомы проявлялись вновь. А может, виноваты не только дрожжи? Ведь, исключая дрожжевую выпечку, вы тем самым ограничиваете потребление молока, муки, яиц и сахара, не правда ли? Похоже, что так.

Исключение молочных продуктов улучшало состояние у 5 из 6 участников эксперимента. В этом «виновны» 3 компонента молока: молочный белок казеин, увеличивающий уровень IGF-1 (инсулиноподобного фактора роста) в крови человека, лактоза и естественные коровьи гормоны (6 гормонов). К примеру, дерматолог из Нью-Гемпшира отмечал улучшение у 83 % своих пациентов с гидраденитом на фоне исключения молока, даже без ограничения муки и сахара.

Кстати, исключение молока и молочных продуктов может оказать неоценимую услугу и при акне – гнойном воспалении сальных желез. Ограничение рафинированных продуктов (белая мука, сахар) также значительно улучшало состояние больных гидраденитом.

Пока ученые докажут пользу исключения дрожжей и/или рафинированных продуктов, а также молочной продукции для людей с аутоиммунными заболеваниями, вы можете провести свой собственный эксперимент: попробуйте на 1-3 месяца исключить их из рациона и наблюдайте за симптомами своего заболевания.

ЧУДО-СПЕЦИИ

Думаю, вы слышали о том, что травы и специи имеют одни из самых высоких показателей по содержанию антиоксидантов – веществ, борющихся с повреждением наших клеток и ДНК. Но до недавнего времени никто точно не знал, сколько таких веществ из этих трав и специй наш организм может принять на вооружение. Ученые измеряли уровень антиоксидантов в крови испытуемых до и после получения определенного количества трав и специй, а также оценивали, как меняется состояние клеток иммунной системы в присутствии активных компонентов специй и трав.



« Увеличивая потребление сырых растительных продуктов, вы подселяете себе в кишечник полезные бактерии и вытесняете оттуда вредные. »

Группу испытуемых разделили на подгруппы, каждой из которых давали определенную траву или пряность (около 10 разновидностей) в течение недели. При этом количество трав и специй не превышало традиционное их потребление. Например, группа, принимавшая орегано, получала его в дозе 0,5 ч. л. в день, но делали они это ежедневно. В конце недели у испытуемых брали кровь, отфильтровывали плазму и капали ее на культуру клеток лейкоцитов в чашке Петри, которые подвергались перед этим воздействию окисленного холестерина, вызывающего воспалительную реакцию в клетках, которую оценивали по количеству выделенного ими туморнекротического фактора. Именно это вещество производится в избытке при аутоиммунных заболеваниях.

Оказалось, что черный перец не оказывал благотворного эффекта на лейкоциты, а вот имбирь, розмарин, гвоздика и куркума такой эффект возымели. Заметьте, что это были не мегадозы экстракта из специй и трав, а количество активных веществ в крови, которое мы получаем при обычном потреблении специй.

Особенно в этой связи ученые советуют обратить внимание на куркуму, так как именно она помогает защитить клетки от воспаления и разрушения. Например, в случае системной красной волчанки одним из самых грозных осложнений является поражение почек. Воспаление в почках также возникает при применении лекарств, назначаемых для лечения волчанки, – палка о двух концах, как видите. Кроме того, лекарства способны вызывать

лейкемию, рак мочевого пузыря, облысение и бесплодие, поэтому все время ведется поиск более безопасного способа борьбы с болезнью.

К счастью, ученые обнаружили, что при приеме куркумы у больных уменьшалось выделение с мочой белка, эритроцитов, наблюдалось улучшение систолического артериального давления, что свидетельствовало об улучшении работы почек при волчаночном нефрите – состоянии, которое является конечной фазой развития поражения почек при волчанке. При этом эффект оказывала вся пряность в целом, а не только куркумин – самый активный компонент, входящий в ее состав.⁴

ПИЩА – МИКРОФЛОРА – ИММУННАЯ СИСТЕМА

При изучении причин развития ревматоидного артрита ученые обнаружили, что, возможно, в этом замешана инфекция. Главным подозреваемым стал микроорганизм, живущий в нашем кишечнике, – протей. Попадая в мочевинолитическую систему, он вызывает аутоиммунный ответ со стороны клеток иммунной системы. Чем больше его в кале, тем больше его будет в моче. Что можно сделать, чтобы его количество не росло? Питание – вот что влияет на количество и состав микрофлоры нашего кишечника.

Еще 20 лет назад ученые доказали: увеличивая потребление сырых растительных продуктов, вы подселяете себе в кишечник полезные бактерии и вытесняете оттуда вредные. Если больные ревматоидным артритом придерживаются растительного питания, у них отмечается улучшение состояния. Количество антител к протее у таких людей значительно снижается, чем и можно объяснить столь желанный результат.

Кроме того, в моче этих пациентов было отмечено увеличение содержания лигнанов, растительных компонентов, которые уменьшают риск развития рака, а также подавляют размножение болезнетворных бактерий, в частности протей. Фитохимические вещества растений оказывают и антиоксидантный эффект, что также помогает в борьбе с воспалением. А вот животный белок и насыщенные жиры увеличивают активность воспаления и способствуют прогрессированию заболевания.

Итак, как видите, употребляемая нами пища может быть и нашим лекарством, и болезнетворным фактором – все зависит от того, что мы положим на свою тарелку. Выбор за нами.

¹ Binger KJ and all. Sodium chloride, SGK1, and Th17 activation. Pflugers Arch. 2015 Mar; 467(3):543-50.

² Farez MF and all. Sodium intake is associated with increased disease activity in multiple sclerosis. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2015 Jan; 86(1):26-31.

³ Rastmanesh R and all. A pilot study of potassium supplementation in the treatment of hypokalemic patients with rheumatoid arthritis. J Pain. 2008 Aug; 9(8):722-31.

⁴ nutritionfacts.org/video/fighting-lupus-with-turmeric-good-as-gold.

12 ПОСЛІДОВНИХ КРОКІВ ДО «М'ЯКОГО» ВИХОВАННЯ

Кажуть, що звичка формується за 21 день, а зміни втілюються легше та тривають довше, коли до них підходять поетапно, маленькими послідовними кроками. Ті самі принципи можна застосовувати й у спробі перетворити та змінити особливості виховання своєї дитини.



Якщо ви просто вирішите з понеділка стати лагідними, дбайливими батьками та спробуєте змінити все й відразу, то приречете себе на прикрість, розчарування й, більш ніж імовірно, невдачу, за якою прийде старий ворог миру та спокою в сім'ї – комплекс батьківської провини.

У цій статті запропоновані дванадцять кроків, які ви можете почати робити будь-коли, необов'язково з понеділка. Це практичне й ефективне керівництво, яке допоможе вам при переході до «м'якого» виховання. Однак майте на увазі, що невдачі – це природна, нормальна частина змін, тому будьте милосердними до самих себе. (Крім того, милосердя в ставленні до себе – це позитивна практика, яка допоможе вам навчитися поширювати те ж саме милосердя й на свою дитину, що є особливою рисою «м'якого» виховання!)

КРОК 1. Не поспішайте, зменшіть темп!

«М'яке» виховання, безумовно, засноване на міцному, здоровому зв'язку між батьками та дитиною, тому життєво важливо цілеспрямовано виділяти час на його створення та збереження. Почніть з того, щоб переглянути свій щоденний та щотижневий розклад і знайти можливості скоротити час на деякі заняття або взагалі відмовитися від них. Підрахуйте, скільки часу ваші діти проводять у школі, у дитячому садку, з нянею, скільки в них часу відведено на сон, спортивні заняття, уроки музики тощо, дізнайтеся, скільки вільного часу залишається або не залишається. Час для сім'ї, для спілкування з дитиною, час на ігри, час, щоб просто бути поруч, настільки ж важливий, як і перераховані вище заняття, якщо не більше! Приберіть і скоротіть те, що можна скоротити, і докладіть зусиль, щоб знайти способи підтримувати зв'язок з дитиною в тих заняттях, які ви не можете вилучити з її розкладу.

Наприклад, якщо ваша дитина щовечора виконує домашні завдання, чому б вам не сісти поруч з нею й не попрацювати над ними разом? У будь-якому разі люди вчаться краще через взаємодію, тому ви не тільки налагодите зв'язок з дитиною, а й поглибите її знання! Ще одна ланка життя, яка може тільки виграти від відновлення зв'язку, – ранкова

метушня, пов'язана зі збиранням та виходом з дому. Спробуйте розбудити всю сім'ю на півгодини раніше, щоб знизити рівень ранкових стресів, які часто призводять до конфліктів і можуть зруйнувати зв'язок між батьками й дитиною.

КРОК 2. Слухайте!

Щойно ви зменшите темп настільки, що зможете дихати, настане час для підвищення знань і професійного батьківського зростання. Як і більшість змін у житті, це не буде легким, але винагорода варта того. Любов починається з уміння слухати, тому що коли ми слухаємо, ми справді починаємо пізнавати людину, її мотивацію, розуміємо її думки, надії, мрії, біль, розчарування. В основі будь-якої поведінки лежить потреба, про яку людина за її допомогою намагається розповісти, і те, що ми дізнаємося про внутрішнє життя наших дітей, слухаючи їх, допоможе нам зосередитися на потребах, що лежать в основі поведінки, а не на простому виправленні «симптомів» (тобто самої поведінки).

Ми, батьки, іноді інстинктивно наполягаємо, щоб діти слухали нас, щоб вони виконували наші керівні інструкції щодо коригування їхньої поведінки. При цьому найчастіші скарги батьків такі: «Мої діти просто не слухають мене!» Утім, у такому разі варто запитати себе: «А я їх слухаю?»

Реальність така, що коли дитина не відчуває, що її чують, навіть якщо вона буде мовчки стояти та «слухати», доки ми читаємо її нотації, говоримо гучні слова або просто розмовляємо, у цей час подумки вона повторюватиме те, що сама хоче сказати, і пропустить наші слова повз вуха. У взаєминах з дитиною батьки повинні передусім уважно слухати, оскільки вони досить зрілі й володіють необхідними навичками самоконтролю для того, щоб уміти терпляче чекати й бути почутими.

КРОК 3. Живіть відповідно до того, чого ви прагнете навчити свою дитину!

Є один вислів: «Учинки людини говорять за неї так гучно, що не чути її слів». Найефективніший спосіб навчання

дитини – будьте такими, якими ви хочете, щоб стала вона. Робіть це свідомо, цілеспрямовано й послідовно. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина була доброю, будьте самі добрі. Якщо ви хочете, щоб вона стала ввічливою й поважала інших, поважайте її. Якщо ви хочете навчити її самоконтролю, моделюйте цю навичку на власному прикладі. Якщо ви хочете, щоб дитина була милосердною, ставтеся до неї зі співчуттям. Якщо ви хочете, щоб вона відчувала радість, радійте їй. Якщо ви хочете, щоб вона відчувала свою цінність, дорожте нею. Сенси в тому, що ваша дитина дивиться на вас і вчиться, тому намагайтеся жити так, щоб те, що вона бачить у вас, відповідало тому, що ви хочете бачити в ній!

КРОК 4. Учіться розслаблятися!

Усі ми іноді буваємо перевантаженими нескінченними вимогами життя, тому навчіться розслаблятися й свідомо зосередьтеся на любові до своїх дітей. Простий факт людської природи полягає в тому, що коли нам щось подобається, ми звертаємо на це більше уваги, більше цінуємо та ставимось до цього краще. Застосовуючи ці знання у вихованні дітей, варто цілеспрямовано приділяти час сміху й обіймам і просто перебувати поруч зі своїми дітьми.

КРОК 5. Читайте!

Кажуть, що наша цінність у тому, у що ми кладемо свій час, увагу й любов. І хоч особливі сімейні походи й заходи дозволяють нам отримувати задоволення від спілкування з дитиною, повсякденні справи й буденність – це те, від чого найбільше страждає зв'язок між батьками й дитиною.

Один з найкращих способів зберегти зв'язок з дитиною – знаходити час для щоденних «інвестицій» у неї, а одна з найкращих інвестицій – це виховання в дитини любові до читання.

Любов до читання народжується на колінах у батьків, у заспокійливій інтонації голосу матері, котра читає оповідання щовечора, у ритмічному погойдуванні крісlauchкалки й затишному шелесті гортання сторінок. Спокійний ритуал відходу до сну, який передбачає читання на ніч, не тільки зробить його більш радісним

і позитивним, а й дасть вам життєво необхідний час, щоб відновити зв'язок з вашим малюком наприкінці кожного дня.

КРОК 6. **Змініть свої «ні» на «так»!**

У будь-якій сім'ї, як і в будь-якому цивілізованому суспільстві, наявність кордонів обумовлена необхідністю безпеки й комфорту кожного її члена. При «м'якому» вихованні дітей встановлення обмежень фокусується на зв'язку й чуйному спілкуванні, а не на контролі та каральних наслідках. Спробуйте встановити обмеження, практикуючи «м'яке» виховання дітей і змінюючи свої «ні» на «так». Замість того щоб казати: «Ні, я не дам тобі морозиво до вечері», – скажіть: «Я знаю, що ти любиш морозиво. Я теж! Але зараз ми готуємося до вечері. Яке морозиво ти хочеш отримати після їди?» Ці слова запрошують до співпраці, а не викликають бажання протидіяти, що є ще однією відмінною рисою «м'якого» виховання дітей!

КРОК 7. **Грайте!**

Кажуть, що сім'ї, у яких діти та батьки грають разом, значно згуртованіші, і в цьому є велика частка правди. Гра – це мова дитинства, через яку ми пізнаємо своїх дітей і налагоджуємо зв'язок з ними на їхній території, їхньою мовою й на їхніх умовах. Важливий момент у житті батьків – коли вони раптом помічають, що їхні кумедні малюки – це самостійні, розумні й гідні люди, які можуть планувати, приймати рішення, давати розпорядження та вести за собою інших людей у подорож уявними тропічними лісами або в далекі космічні світи. Беручи участь у фантазіях дитини, намагайтеся бути веденими, а не ведучими – і ви відкриєте для себе цілий новий світ, у якому ваш малюк почуває себе сильним, упевненим і вмілим.

КРОК 8. **Харчуйтеся здоровою їжею!**

Граючи разом з дітьми, критично погляньте й подумайте про те, якою їжею виправляєте їхні маленькі двигуни й живите мозок. Правильний раціон харчування може бути далеко не першою ідеєю, яка спадає на думку в аспекті «м'якого» виховання, але дослідження довели, що багато проблем зі сном та поведінкою криються саме в шкідливих звичках харчування, бідному на поживні речовини раціоні та шкідливих харчових добавках (барвниках, консервантах тощо).

Діти, особливо маленькі, не дуже добре сприймають зміни й часто опираються нововпровадженням. Чутливі батьки, які співпрацюють з дитиною, а не борються з нею, можуть перетворити перехід до здорового харчування на веселу сімейну справу, а не на сварку з приводу продуктів. Запропонуйте дітям допомогти вам під час складання тижневого меню й закупівлі свіжих продуктів для ваших страв, готуйте разом. Якщо діти відчувають себе частиною

змін, а не їхньою жертвою, вони залюбки йдуть на співпрацю. Якщо ваші діти прискіпливі в їжі, не відмовляйтеся готувати для них ті страви, які вони їли раніше, просто використовуйте кілька додаткових здорових інгредієнтів, щоб їхня їжа стала кориснішою.



«**«Бог дає батькам не чистий аркуш, на якому потрібно щось написати, а загадки, які потрібно розгадати. Вивчайте своїх дітей, доки можете. Найбільший дар, який ви можете дати своїм дітям, – це не ваші багатства, а їхні власні, які ви допоможете їм відшукати.»**

Макс Лукадо

КРОК 9. **Не забувайте про почуття гумору!**

Часто краща порада про виховання дітей звучить просто: заспокойтеся, розслабтеся й усміхніться! Іноді ми, батьки, так зациклюємося на «виправленні» дітей, що бачимо тільки проблеми. Ми настільки сильно зосереджуємо увагу на підготовці дітей до майбутнього, що забуваємо дозволяти їм жити сьогоднішнім.

Одна з головних проблем полягає в тому, що діти за своєю природою живуть сьогоднішнім днем і повністю поглинені поточним моментом. Ми не можемо просити дитину почекати до завтра, їй це потрібно саме сьогодні. Тож дістаньте свій записаний гумор з далекої полиці власного дитинства й цілеспрямовано щодня смійтеся разом із власним малюком. Ви здивуєтеся, як порція сміху може перетворити навіть найгірший день на цілком стерпний і як гумор може залагодити дрібні сварки, які щодня трапляються між батьками й дітьми.

КРОК 10. **Будуйте разом з дітьми!**

Спільна справа може дати вам реальний шанс пізнати свою дитину з іншого боку, тому спробуйте побудувати щось разом. Виберіть те, що цікавить дитину, наприклад, модель ракети або будиночок на дереві, – і стежте за тим, як розквітає малюк, коли вчиться, будує й росте. Ваша роль полягає в підтримці. Знайдіть відповідні матеріали, допоможіть прочитати інструкцію, радьте й

пропонуйте свою допомогу, коли дитина стикається з труднощами. Просто будьте поруч, і ви збагатите ваш зв'язок з дитиною, отримаєте цінну інформацію про її інтереси й стилі навчання, що дозволить вам і надалі ефективніше допомагати їй під час виконання домашньої роботи.

КРОК 11. **Вдячність – це правильне ставлення!**

Навчати дітей бути вдячними – це більше, ніж просто просити їх: «Подякуй». Ми всі хочемо, щоб нас цінували, і діти хочуть цього не менше. Моделювання того, що ми прагнемо бачити у своїх дітях, – найдієвіший спосіб їх навчати, тому відчувайте й постійно висловлюйте вдячність, це допоможе виховати дітей щасливими та вдячними людьми. Відкрито цінують дітей, розповідайте їм про те, що вам подобається в них, і дякуйте за те, що вони роблять, – це чудовий спосіб вселити вдячне світосприйняття в їхні маленькі серця.

Цілеспрямовано шукайте приводи, щоб похвалити дитину. Не демонструйте фальшивого захоплення й не відповідайте словом «Молодець!», тільки щоб вони дали вам спокій. Чесно розповідайте дітям про те, що вам подобається в них. Кажіть «дякую», коли дитина не забуває чистити зуби без нагадувань або допомагає молодшій сестрі будувати вежу з кубиків. Нехай дитина знає, що ви вважаєте її малюнок чудовим, вдячно поплескайте її по плечу за чисто прибрану кімнату.

Пам'ятайте: голодний, а не ситий, просить їжу. Аналогічно незадоволені потреби призводять до негативної поведінки з метою залучити увагу, і саме невисловлена підтримка змушує дитину «жадати похвали», щоб задовольнити важливу потребу, притаманну всім людям, – потребу у визнанні.

КРОК 12. **Святкуйте!**

Хваліть себе за виконану роботу на шляху освоєння методів «м'якого» виховання. Привітайте себе за все, чого ви досягли, і проаналізуйте свої успіхи та невдачі. Не зациклюйтеся на помилках. Просто вчіться на них, пробачайте себе й рухайтесь вперед. Озирніться на те, якими батьками ви були ще рік тому, і порівняйте з тим, якими ви стали сьогодні. Не переймайтеся, якщо не досягли всього, чого хотіли. Те, що ви «інвестуватимете» в них далі, будуватиметься на фундаменті, який ви заклали вже зараз. Тому святкуйте власні успіхи й отримуйте задоволення від результатів своєї праці!

Отже, щоб закласти основи «м'якого» виховання, батькам важливо пізнавати дітей і захоплюватися ними як особистостями, робити цілеспрямований акцент на створенні й підтримці міцного та здорового зв'язку між собою й дитиною, демонструвати приклад тих якостей, які вони хочуть виховати у своїх дітях.

Джерело: childdevelop.com.ua

АСТМА: ОСТАННІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Астма – це запальне захворювання, що характеризується рецидивними нападами, під час яких дихальні шляхи набрякають, і це призводить до задухи, бронхолегеневої обструкції та кашлю. Вона може початися в будь-якому віці, але найчастіше з'являється в дитинстві. Астма є одним з найпоширеніших хронічних захворювань у дітей, і відсоток хворих серед них щороку зростає. У Сполучених Штатах від астми страждає 25 млн людей, з яких 7 млн – діти.



Нещодавнє епохальне дослідження продемонструвало, що показники захворюваності на астму значно відрізняються залежно від регіону світу. Проект «Міжнародне дослідження астми та алергії в дитинстві» охопив понад мільйон дітей у майже ста країнах світу і завдяки цьому став наймасовішим з усіх досліджень цієї хвороби. Дослідження засвідчило, що показники поширення астми, алергії та екземи різняться у 20-60 разів. Чому ж показники поширення ринокон'юнктивіту (свербіж очей, нежить) становлять від 1 % дітей у різних районах Індії до, наприклад, 45 % в інших країнах світу? Зрозуміло, що певну роль можуть відігравати такі чинники, як забрудненість повітря та інтенсивність куріння, але найважливішим чинником є не те, що потрапляє до легенів дітей, а те, що в їхніх шлунках.

У підлітків, які мешкають у районах, де споживають більше крохмалистих продуктів, злаків, овочів і горіхів, спостерігається значно менше проявів хронічних симптомів бронхолегеневої обструкції, алергічного ринокон'юнктивіту й алергічної екземи. Виявилось, що хлопці та дівчата, які щодня з'їдали не менш як дві порції овочів, мали вполовину менший ризик захворіти на алергічну астму. Загалом, згідно з отриманими даними, показники поширення астми та респіраторних захворювань нижчі серед груп населення, що вживають більше їжі рослинного походження.

Продукти тваринного походження асоціювалися з підвищенням ризику захворювання на астму. Обстеження понад 100 тис. дорослих в Індії показали, що люди, які споживали м'ясо щоденно чи навіть нерегулярно, значно частіше страждали на астму, ніж ті, хто взагалі вилучив м'ясо та яйця зі свого раціону. Яйця (разом з газованими напоями) завжди асоціювалися з астматичними нападами в дітей поряд з респіраторними симптомами, як-от: бронхолегенева обструкція, задуха та кашель, спричинений фізичними навантаженнями. Було доведено, що вилучення яєць та молочних продуктів з раціону значно покращило функціонування легенів у дітей-астматиків буквально за два місяці.

Їжа, імовірно, впливає на дихальні шляхи через тонку плівку рідини, що утворює своєрідну прокладку між стінками дихального тракту й довколишнім повітрям. Ця рідина є першою лінією оборони від вільних радикалів, що викликають підвищення аст-



« Найважливішим чинником є не те, що потрапляє до легенів дітей, а те, що в їхніх шлунках. »

матичної гіперчутливості дихальних шляхів, їхнє скорочення та вироблення слизу.

Отже, якщо астматики їстимуть менше фруктів і овочів, то функція їхніх легенів погіршуватиметься? Дослідники з Австралії спробували вилучити з раціону людей, хворих на астму, фрукти й овочі та подивитися, що станеться. Через два тижні напади астми в пацієнтів значно почастішали. Цікаво, що такий бідний на фрукти й овочі раціон, як той, що використовували під час цього дослідження (одна порція фруктів та дві порції овочів на день), є типовим для країн Заходу. Інакше кажучи, дієта, яку дослідники з Австралії застосовували у своїх експериментах для погіршення функціонування легенів і посилення симптомів астми, фактично була типовою американською дієтою.

А чи можна зменшити частоту нападів астми шляхом збільшення кількості спожитих овочів і фруктів?

Ті самі дослідники повторили експеримент, але цього разу збільшили споживання фруктів та овочів до семи порцій на день. Ця проста процедура додавання до щоденного раціону астматиків кількох фруктів та овочів зменшила страждання пацієнтів, удвічі скоротивши кількість рецидивів. Таку силу має здорове харчування!

« Було доведено, що вилучення яєць та молочних продуктів з раціону значно покращило функціонування легенів у дітей-астматиків буквально за два місяці. »

Якщо вся справа в антиоксидантах, то чому б тоді просто не вживати антиоксидантну харчову добавку? Зрештою, вкинути до рота пігулку простіше, ніж пережувати яблуко. Причина проста: виявляється, що харчові добавки неефективні. Вони не працюють. Дослідження не раз продемонстрували, що антиоксидантні добавки не впливають на респіраторні чи алергічні захворювання, і цей факт указує на важливість споживання цільних продуктів харчування, а не окремих їхніх компонентів чи екстрактів у вигляді пігулок. Наприклад, дослідження здоров'я медсестер, здійснене фахівцями Гарвардського медінституту, виявило, що жінки, які отримували високі дози вітаміну Е з багатого горіхами раціону, вдвічі менше ризикували захворіти на астму, ніж ті, що вітаміну Е не споживали. Проте медсестри, які вживали харчові добавки з вітаміном Е, жодного покращення не відчули.

Як ви вважаєте, хто продемонстрував кращі результати – група астматиків, які з'їдали по сім порцій фруктів та овочів щодня, чи та група, яка споживала по три порції плюс 15 «еквівалентів фруктових порцій» у вигляді пігулок? Певна річ, користі від останніх не було жодної. Покращення функціонування легенів і загального стану астматиків відбулося тільки після того, як пацієнти збільшили споживання реальних фруктів та овочів, і це беззаперечно свідчить, що вживання цільної їжі має першочергове значення.

Якщо додавання до щоденного раціону кількох порцій фруктів та овочів здатне забезпечити такий істотний ефект, то що буде, коли астматики дотримуватимуться суворої рослинної дієти?

Дослідники зі Швеції вирішили випробувати виключно



рослинну дієту в групі астматиків із запущеною формою хвороби, стан яких не покращувався попри найефективніші терапевтичні методи. Це були 35 пацієнтів із задоволеною й офіційно підтвердженою медичними фахівцями астмою, яких протягом попередніх двох років неодноразово госпіталізували через гострі напади хвороби. Одному пацієнту аж 23 рази робили внутрішньовенні вливання медпрепаратів, другого, за його ж словами, клали до лікарні понад 100 разів, а ще в одного внаслідок астматичного нападу навіть сталася зупинка серцевої діяльності, і його довелося помістити до реанімації й під'єднати до пристрою для вентиляції легенів. Отже, деякі з учасників дослідження були тяжко хворими людьми.

Стан у 70 % пацієнтів, яким запропонували рослинну дієту, покращився вже через чотири місяці, а ще в 20 % – через рік. І це були люди, яким не стало анітрохи краще протягом року, що передувало їхньому переходу на рослинну дієту.

Загалом лише за рік здорового харчування всі пацієнти, окрім двох, змогли зменшити дози протиастматичних медпрепаратів або взагалі відмовитися від стероїдів та інших ліків. Об'єктивні показники, як-от: функціонування легенів і здатність виконувати фізичну роботу, покращилися; а в суб'єктивному плані деякі пацієнти зазначали, що їхній стан істотно поліпшився й що вони почувалися так, ніби «на світ заново народилися».

Контрольної групи під час цього дослідження не було, тому, можливо, певна частина покращень пояснювалася ефектом плацебо, але прийнятним аспектом здорової дієти є те, що вона має лише позитивні побічні ефекти. На додачу до поліпшення загального стану й зменшення рецидивів астми учасники дослідження скинули в середньому по 8 кг ваги, а їхній рівень холестерину та артеріальний тиск нормалізувалися. З огляду на показник «ризик/користь» не залишається сумнівів у тому, що рослинній дієті варто дати шанс.

Такі хвороби, як астма, типово розвиваються в дитинстві й можуть пояснюватися цілою низкою чинників, зокрема замалою вагою під час народження та частими інфекціями дихальних шляхів. Ми здатні допомогти своєму організму зміцнити захист, якщо відмовимося від куріння й перейдемо до багатого рослинними продуктами раціону.

Автор: Майкл Герер, доктор медицини, засновник сайту NutritionFacts.org

ФИТОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Фитотерапия в виде чаев, ванночек, ингаляций помогают очень мягко бороться с симптомами простудных заболеваний, раздражениями на коже, бессонницей и другими проблемами у детей, если, конечно, у них нет аллергии на используемые травы.

Дозирование настоев для применения внутрь:

- ✓ **Дети 3-5 лет** – ¼ от дозировки, указанной в рецепте.
- ✓ **Дети 5-9 лет** – ½ от дозировки, указанной в рецепте.
- ✓ **Дети старше 9 лет** – указанная дозировка.

Респираторные заболевания

- **Лопух большой, репейник.** 1 ст. л. измельченного корня лопуха варить 10 минут в 0,5 л воды. Отвар процедить и пить по 1 дес. л. 4 раза в день перед едой.
- **Малина обыкновенная.** 2 ст. л. измельченных листьев залить ½ стакана кипятка, проварить 5 минут, настоять 40 минут и пить по 1 дес. л. перед едой 3-4 раза в день. Морс из плодов малины (2 ст. л. на 100 мл) пить 3-4 раза в день.
- **Мать-и-мачеха.** 1 ст. л. листьев залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить и пить по 1 дес. л. 3-6 раз в день.
- **Сосна лесная.** Отвар молодых сосновых почек в соотношении 15 почек на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 дес. л. 4-6 раз в день.
- **Алтей лекарственный.** 1 ст. л. корней залить 250 мл холодной воды и настоять на холоде 1 день, процедить, пить по 1 дес. л. каждые 2 часа.
- **Душица обыкновенная.** 2-3 ч. л. измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут. Процедить, принимать в течение дня.

Для промывания носа

- Цветки календулы лекарственной (1 ст. л.), цветки коровяка скипетровидного (1 ст. л.) на 200 мл кипятка, настоять 2 часа и процедить. Использовать в теплом виде для промывания носа 8 раз в день при остром рините.

- Листья малины обыкновенной (2 ст. л.), цветки календулы лекарственной (1 ст. л.) на 200 мл кипятка, настоять 15-20 минут. Закапывать по 3-4 капли 3-4 раза в день при хроническом рините.

Для ингаляций (с 3-летнего возраста)

- Отвар листьев эвкалипта, шалфея, травы чабреца, сосновых почек, почек березы (в смеси или отдельно): 3 ст. л. измельченного сырья на 0,5 л кипятка, кипятить в чайнике 3-4 минуты, дышать паром через рот и нос. Повторять 3-4 раза в день.
- Ингаляции над измельченным луком или чесноком по 10-15 минут 2 раза в день.

Полоскание горла

- Отвар листьев шалфея, цветков ромашки, цветков календулы: по 1 ст. л. измельченного сырья на 0,5 л кипятка. Полоскать горло 3-4 раза в день.
- Кора дуба обыкновенного (1 ст. л.), трава душицы обыкновенной (1 ст. л.), трава шалфея лекарственного (1 ст. л.), трава зверобоя продырявленного (1 ст. л.): залить 200 мл кипятка, настоять 40 минут. Полоскать горло 3-4 раза в день при ангине и хроническом тонзиллите.

Нормализация микрофлоры кишечника

Корень девясила, трава душицы, тимьяна, чабреца, зверобоя, тысячелистника, ромашка аптечная, листья шалфея, плоды черники, трава тысячелистника.

Успокоительное действие

Корень валерианы, лист пустырника, соплодия хмеля, плоды фенхеля, листья мяты перечной, цветки ромашки аптечной.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



Кей Кузьма

«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, МАЛЫШ!»

- Как справиться с плачем ребенка?
- Как помочь ребенку спать всю ночь?
- Как справиться с послеродовой депрессией?
- Как совместить работу с нуждами семьи?
- 10 мифов о воспитании детей
- Как воспитать здорового ребенка?
- Как решать разногласия в вопросах воспитания ребенка?
- Как сохранить радость супружеских отношений?

На эти и другие вопросы вы найдете ответы в книге.

Заказывайте в книжном интернет-магазине BOOKSON

bookson.com.ua
+38 (099) 45-595-45



«НЕПРЕСТАННАЯ КАПЕЛЬ» РАЗРУШАЕТ СЧАСТЬЕ

«Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена – равны» (Притч. 27:15), – написал мудрый царь Соломон. Почему мудрец относит это нелестное сравнение именно к женщинам? Ведь существует множество мужчин, вечно чем-то недовольных, бурчащих и раздражительных.



Румынский психолог Джордж Уба считает, что этот библейский текст, адресованный женам, – крик отчаяния, чтобы они не утратили настоящую красоту женственности, привнося в жизнь шум, полностью нивелирующие положительные характеристики, которыми так дорожат их мужья. Именно поэтому негативное поведение женщины – придирки, ворчание, критика – более заметно и быстрее вызывает чувство неприязни, чем подобное поведение мужчины. Господь дал женщине прекрасный дар – женственность и очарование. Потерянный однажды, он лишает семейный очаг аромата гармонии и чувствительности отношений.

КАКИЕ ЖЕ ЕСТЬ РАЗНОВИДНОСТИ «НЕПРЕСТАННОЙ КАПЕЛИ»?

● **«Все не так».** Это негативизм, другими словами, концентрация внимания на всем отрицательном. Когда муж или жена постоянно слышат в свой адрес фразы типа: «Ты никогда не можешь сделать ничего, как нужно», «Тебе бесполезно говорить» и др., – невозможно ожидать, что в такой семье будут теплые, доверительные отношения.

● **«Заботливый родитель».** «Будь осторожен, не пролей воду в ванной, когда будешь вынимать белье, и не разлей суп на пол, когда будешь ставить его в холодильник. Будь умненьким мальчиком и не забудь вынести мусор». Когда один из супругов берет на себя роль мамочки или папочки и контролирует каждый шаг своего партнера, практически невозможно избежать состояния раздраженности.

● **«Вот я тебе покажу!»** «Если ты не сделаешь это, я уйду от тебя!», «Если ты еще раз придешь домой в таком состоянии, я не открою дверь!», «Если не принесешь домой деньги, я не буду готовить

еду!» Корректировать партнера с помощью угроз – значит разрушать качество отношений, которые сохраняются только благодаря принятию друг друга с терпением и любовью.

● **«Пойди и сделай!»** Когда один из супругов берет на себя роль «начальника», которого должен понимать и слушаться весь дом, тогда в семье постоянно звучат приказы: «Иди сюда!», «Ты что, не знаешь, что нужно сделать?», «Уйди и больше не надоедай мне своими вопросами!», «Чтобы я больше этого не слышал!» Конечно же, «начальник» ожидает, что все его команды будут выполнены без обсуждений. В таких семьях очень мало общаются и обсуждают что-либо. Как правило, там проявляется только негативное отношение, выражающееся в гневе, молчании и ссорах.

● **«Кто же?»** Фразы в присутствии жены (мужа) типа: «Есть ли в этом доме хоть кто-то, кто мне поможет?», «Ты знаешь

хоть кого-то в этой семье, кто мог бы поговорить с детьми об их плохом поведении?» – не достигают своей цели, так как заменяют собой прямой разговор. Такие высказывания ранят того, кто считается ответственным за проблемы в семье.

● **«Если бы».** Выражения такого типа становятся опасными для сохранения доверительных отношений, когда приобретают предпочтительную форму общения: «Если бы я смогла найти хоть кого-то, кто будет думать и заботиться обо мне», «Если бы меня кто-то поддержал» и т. п.

● **«Нет проблем».** «Извини меня, что я не выслушал тебя», – говорит муж жене. «Нет проблем», – отвечает она с безразличным видом. Если ответ «Нет проблем» произносится в любой ситуации, приятная она или нет, то это уже становится проблемой. За таким ответом часто стоят скрытые недоразумения.

У семейной пары со здоровыми взаимоотношениями могут возникать конфликты, но при конструктивном подходе они сразу же решаются. Сердце – очень чувствительный орган. Оно не должно подвергаться ранящему воздействию безжалостных навязчивых капель, которые приносят назойливое дребезжание и удаляют гармонию из семейных отношений.

Как справиться с такой проблемой? Тот же премудрый царь Соломон сказал: «Нужное слово, сказанное в подходящее время, словно золотое яблоко в серебряной филигрании (сосуде)» (Притч. 25:11, совр. перевод). Вместо надоедливой капли – «золотые яблоки»... Как прекрасно! Пусть слова, исходящие из уст каждого из нас, будут только «золотыми яблоками» и никогда – «непрестанной каплей»!

Автор: Татьяна Кудашова, педагог-психолог

«Если ответ «Нет проблем» произносится в любой ситуации, приятная она или нет, то это уже становится проблемой.»



КУЛЬТИВИРУЙТЕ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ

Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди это себе представляют. Между психическим и физическим состояниями существует очень тесная связь. Физические заболевания влияют на состояние психики, и наоборот. Очень многие болезни являются результатом душевной депрессии. Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарования, недоверие – все это постепенно истощает жизненные

силы, вызывая расстройство здоровья и даже смерть.

Отсутствие здоровых и нежных отношений, одиночество и жизнь в изоляции оказывают на нас существенное негативное влияние. Все, что способствует здоровым и нежным отношениям, является целительным и приносит хорошее здоровье. Вот почему нам необходимо обратить серьезное внимание на отношения с людьми. **Культивация хороших отношений – это отличная профилактика физических, психических, эмоциональных и поведенческих проблем.**



Щоденні сімейні БОГОСЛУЖІННЯ ПРИНОСЯТЬ ДОРОГОЦІННІ ПЛОДИ

Обов'язок батьків-християн – уранці й увечері ревною молитвою та міцною вірою споруджувати огорожу навколо своїх дітей для захисту від зла.

Дітей необхідно навчити цінувати й шанувати молитовну годину. Перед тим як піти на роботу, уся сім'я повинна зібратися, і батько (а за його відсутності – мати) має палко помолитися, щоби Бог зберіг їх протягом дня. Приходьте до Бога в покорі, зі сповненим ніжної любові серцем, з усвідомленням спокус і небезпек, які загрожують вам і вашим дітям. Навчайте дітей підносити прості молитви. Говоріть їм, що Бог радіє, коли вони звертаються до Нього.

Як це чудово: батьки збирають своїх дітей перед сніданком, щоб разом подякувати Небесному Отцеві за Його захист уночі та просити Його про допомогу, керівництво й опіку протягом дня! Добре, щоб і увечері батьки та діти ще раз зібралися перед Ним і подякували Йому за благословення минулого дня! Невже Небесний Господь пройде повз такі сім'ї, залишивши їх без Свого благословення? У жодному разі. Ангели охоронятимуть дітей, посвячених у такий спосіб Богові.

Під час вечірнього богослужіння кожен член сім'ї має змогу дослідити своє серце. Усе скоєне зло нехай буде виправлене. Якщо протягом дня хтось погано повівся або сказав різкі слова, нехай кривдник попросить пробачення в ображеного. Часто люди виношують свої образи, через що виникають непорозуміння або сварки, чого не має бути. Якщо підозрюваному в провині дати можливість, цілком імо-

вірро, що він зуміє все пояснити й у такий спосіб відновить мир та гармонію в сім'ї. «Тому визнавайте один перед одним гріхи, молитесь один за одного» (Якова 5:16).

Вам потрібно виховувати своїх дітей так, щоб вони були добрими, лагідними, чуйними, дбали про інших, швидко відгукувалися на прохання та, найголовніше, розуміли важливість Божих вимог. Від них потрібно вимагати, щоб вони вставали рано-вранці й були присутніми на сімейному богослужінні.

Сімейне богослужіння не має залежати від обставин. Не можна молитися вранці-вранці або нехтувати молитвою, коли у вас багато роботи. Чинячи так, ви змушуєте своїх дітей зневажливо ставитися до молитви.

Години ранкового й вечірнього богослужіння мають бути найприємнішими й найкориснішими годинами дня. Якщо ж ми робимо їх нудними й утомливими, то цим ганьбимо Бога. Нехай ці богослужіння будуть короткими, але жвавими й піднесеними. Час від часу їх потрібно урізноманітнювати. Не допускайте, щоб ваші діти або хтось із рідних боялися сімейних богослужінь. Коли читають довгий розділ або вголосують довгу молитву, це дорогоцінне служіння навіє тугу, тому діти починають з нетерпінням чекати його завершення.

Батьки повинні поставити собі за мету зробити годину богослужіння якомога цікавішою. Якщо ми трохи подумаємо та ретельно підготуємося до цього,

сімейне богослужіння може стати при-вабливим і принесе плоди.

Оберіть біблійний епізод, цікавий і зрозумілий. Кількох віршів цілком достатньо, щоб скласти урок, який можна буде вивчати й утілювати в життя протягом дня... Можна заспівати принаймні кілька рядків з якогось духовного псалму, а потім піднести молитву, яка має бути короткою та конкретною. Хто молиться вголос, повинен молитися не про все на світі, а висловити конкретні потреби в простих словах та віддати Богові хвалу й подяку.

Дайте дітям зрозуміти, що ці години повинні бути вільними від хвилювання чи недобрих думок, що батьки й діти збираються разом для зустрічі з Ісусом, за-прошуючи в дім святих ангелів. Нехай усі беруть участь у читанні Біблії, вивчають і часто повторюють Божий Закон.

Цікавість дітей зростає, якщо дозволити їм іноді самим вибирати уривок для читання. Ставте запитання по уривку й залучайте дітей теж ставити запитання. Дозвольте малюкам брати участь у молитві, і нехай вони приєднаються до співу, навіть якщо це буде тільки одна строфа.

Навіть приймаючи гостей, дбаючи про зручність і спокій для них, не забуваймо про наш обов'язок перед Богом. Молитовною годиною не можна нехтувати в жодному разі.

Автор: Еллен Уайт

ЧИ ПОТРІБНО ПОСТИТИ?

«Піст і молитва корисні й доречні за деяких обставин. Це засіб у руках Божих, покликаний очистити серце й зробити сприйнятливою свідомість. Ми отримуємо відповіді на молитви, тому що упокорюємо своє серце перед Богом» (Еллен Уайт).

Піст – це те, що нам необхідно робити ПЕРЕД тим, як ми приймаємо важливі рішення, або ДО того, як збираємося рухатися вперед.

Є багато причин, через які варто задуматися про піст:

- коли ми бажаємо пізнати волю Божу в побудові важливих планів;
- коли ми просимо допомоги в Бога під час кризи;
- коли ми бажаємо очистити своє серце, духовно відродитися, впровадити зміни;
- коли ми хочемо перемогти спокуси, залежність, погану звичку;
- коли плануємо здійснити реформу здоров'я;
- коли ми прагнемо подолати хворобу;
- коли ми шукаємо небесної мудрості, яку нам обіцяв дати Господь.

Існує багато речей, які насправді не є злом, але можуть відволікати нас і позбавляти можливості проводити час у якісному спілкуванні з Богом. У такому разі корисно попустити, доки ми не

відчуємо, що ці речі не мають над нами сили. Говорячи про піст, я маю на увазі не лише стримання від вживання їжі (хоч це теж час від часу корисно), а й стримання від тієї звички чи залежності, яка створює проблеми в нашому духовному житті.

Особисто мені відновити духовний стан допомагає «сувора дієта» від усіляких соціальних медіа й різноманітних розваг, які відволікають мене від головного. Думаю, якщо це не контролювати, то такі ресурси можуть стати однією з найбільших перепон на шляху до успіху. Чому? Тому що вони притуплюють духовну чутливість потоком беззмістовних і порожніх думок, а також обкрадають нашу скарбницю часу, який би ми могли присвятити корисним справам.

Піст – це найкращий спосіб перемогти метушню буденних справ: вимкніть телевізор, не користуйтеся соцмережами, оголосіть собі інформаційний піст, доки не відчуєте, що ланцюги життєвих обставин, якими ви були скуті до цього, розірвані. Рекомендую вам відокремити один день,

узяти Біблію чи іншу духовну літературу, усамітнитися, піти на природу, поспілкуватися з Богом. Це допоможе вам зосередитися на високих цінностях і пріоритетах.

Молитва та піст тісно пов'язані! Молитва – це засіб, завдяки якому ми можемо сприймати невидиме, у той час як піст допомагає нам відкинути або ослабити вплив видимого, зовнішнього, від якого ми так часто залежні. Піст може бути справді дієвим лише тоді, коли ми прислуховуємося до голосу Бога й дозволяємо Йому скеровувати нас у житті.

Ідеальний піст той, до якого нас закликає Бог: *«Чи ж ось це не той піст, що Я вбрав Його: розв'язати кайдани безбожності, пута ярма розв'язати й пустити на волю утиснених, і всяке ярмо розірвати?.. і будеш давати голодному хліб свій, і знедолену душу наситиш, тоді то засвітить у темряві світло твоє, і твоя темрява ніби як полудень стане...» (Ісаї 58:6, 10).*

З книги Мелоді Мейсон
«Отвѣчайтеся просить о большем»

ОЖИРІННЯ СЕРЕД ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ

«Відмовтеся від калорійної їжі, підніміться з крісла, вимкніть телевізор, вийдіть на вулицю й виконайте кілька фізичних вправ. Надто велике марнотратство – нехтувати здоров'ям організму».

Арнольд Шварценеггер

Усесвітня організація охорони здоров'я вважає, що зайві кілограми в дітей – це небезпека, яка набирає розмірів епідемії. Ожиріння в дітей – це не просто зайві кілограми, але й ризик підвищення артеріального тиску, збільшення рівня ліпопротеїдів у крові, розвитку діабету, остеохондрозу, артрозу колінних суглобів, ортопедичних, соціальних та психологічних проблем, які можуть дати про себе знати згодом.

Пухленькі діти розчулюють батьків. Вони дивляться на це як на неминучий період дитинства, який проходить без негативних наслідків. Однак сьогодні вже доведено, що кожна третя дитина з надмірною масою тіла в майбутньому стає огрядним дорослим. І в такого дорослого букет захворювань значно більший порівняно з тими, у кого зайва маса тіла була набута з роками.

ПРИЧИНИ ОЖИРІННЯ

- 1 Зниження енергетичних витрат через зменшення фізичної активності. В Англії та Австралії провели дослідження за участі 970 близнюків віком від 39 до 70 років, які були повністю здорові. Результати показали, що рівень фізичної активності впливає на масу тіла та утворення жирової тканини організму більше, ніж харчування чи куріння.
- 2 У деяких випадках трапляються вроджені порушення через генетичну схильність (наприклад, синдром Прадера-Віллі або нестача лептину), але навіть у такому разі «гени тільки заряджають зброю, а стиль життя натискає курок».
- 3 Особливо важливий для формування здорової дитини спосіб життя матері під час вагітності, тобто в період внутрішньоутробного розвитку. Тому вага дитини при народженні (значно вища за норму або навпаки), а також діабет у матері під час вагітності спричиняють розвиток ожиріння, зневоднення, появу гіпертонії та діабету 2-го типу, а пізніше можуть привести до виникнення будь-якого коронарного захворювання. Так зване «харчування за двох» шкодить як матері, так і дитині. Згідно з даними професора Фейга з Університету Торонто, Канада, збільшення маси тіла під час вагітності не повинно перевищувати 7-11,4 кг.
- 4 Недостатнє годування груддю (або повна його відсутність) у перший рік життя дитини готує ґрунт для дитячого ожиріння.

Порівнюючи, скільки кілограмів набирають здорові діти, яких годують лише груддю, і ті, яких вигодовують з пляшечки, учені з'ясували, що останні набирають зайву вагу досить швидко. Річ у тім, що під час годування груддю матері значно легше взяти до уваги сигнали ситості дитини, ніж коли йдеться про годування дитини штучним способом.

У перший рік життя дитина не здатна збільшувати витрати енергії, оскільки вона обмежена в рухах. Тому будь-яке зайве надходження їжі призведе лише до того, що ця енергія почне накопичуватися в організмі дитини у вигляді жирової тканини.

Дослідження, проведене в Німеччині на підставі спостереження за 10 тисячами дітей віком від 5 до 6 років, показало, що ожиріння дуже рідко трапляється серед тих із них, кого годували природним способом – груддю.

«Кожна третя дитина з надмірною масою тіла в майбутньому стає огрядним дорослим.»



Інше дослідження, проведене в Новій Зеландії за участі 100 дітей, за якими спостерігали від народження до 18 років, показало, що коефіцієнт освіченості в тих з них, кого годували груддю, був вищим порівняно з тими, кого вигодовували з пляшечки. Що довше тривав період годування груддю, то кращими були показники в таких дисциплінах, як читання і арифметика.

5 Та найчастіше ожиріння серед дітей та підлітків виникає через харчування, насичене солодощами й жирами, яке впроваджують батьки відразу ж після періоду годування молоком.

Дослідження свідчать, що рафінована їжа викликає залежність. Продукти з високим вмістом жирів, цукру або меду (типовими прикладами можуть слугувати смажена картопля та томатний соус, картопляні чип-

си, солодкі напої) спричиняють гормональні зміни та вивільняють у мозку опіоїди, які так само, як морфін і героїн, діють як стимулятори й викликають залежність. Доведено, що людський організм може стати залежним від власних опіоїдів, які формуються в мозку, стимулюючи нас постійно вживати ці жирні й солодкі продукти.

Дорогі батьки, бабусі, дідусі та інші родичі! Пропонуйте своїм дітям різноманітні варіанти овочевих та фруктових салатів замість смаженої картоплі, випічки, молока з цукром або медом, тортів з вершками або шоколаду!

Діти візьмуть у своє життя саме ті звички, які практикуються в їхній родині. Вимагати від дітей, щоб вони з власної волі змінили своє харчування тоді, коли на столі в надлишку вищезгадані проти-показані продукти, означає вимагати від них неможливого. Стратегія запобігання ожирінню в дітей перебуває в руках батьків і керівників установ, де діти харчуються (школи, інтернати, дитячі садики).

Що більше їжі споживається поза домом, особливо в ресторанах і кафе швидкого харчування, то легше формується ожиріння в дітей. Ідеться не лише про білки й жири з м'ясних, молочних продуктів чи смаженої картоплі, а й про величезну кількість цукру в солодких газованих напоях або в магазинних фруктових соках. Це чинники, які здебільшого призводять до появи ожиріння в дітей та підлітків.

Фахівці рекомендують: після появи корінних зубів (переважно це у віці 12-14 років) дітей потрібно навчати правильно пережовувати їжу. Пропонуйте їм природні продукти: натуральні нерафіновані зернові, овочі (особливо моркву, кольрабі), свіжі та сушені фрукти, горіхи, арахіс та насіння. Підтримувати в здоровому функціональному стані жувальний апарат – ефективний профілактичний засіб проти зубних і щелепних аномалій.

6 Усі дослідження свідчать, що одним з найважливіших чинників, який викликає ожиріння серед дітей та підлітків, є телевізор і ґаджети. Вони впливають шляхом багатьох механізмів:

- під час перегляду телевізійних передач, соцмереж, роликів, фільмів витрачається зовсім небагато енергії, тому метаболічні процеси уповільнюються;
- часто під час перегляду діти їдять висококалорійні продукти, як правило, насичені жирами, а наявність реклами, що закликає до споживання таких продуктів, ще більше

закріплює у свідомості дитини правильний вибір.

Експериментальні дослідження показали: що менше годин перегляду телевізора, то нижча вага. Комп'ютерні ігри та час, проведений за комп'ютером, незалежно від мети, мають такий самий ефект, як і телевізор. При цьому з кожною додатковою годиною, проведеною перед екраном, частота ожиріння зростає на 2 %, незалежно від раси, соціально-економічного статусу чи інших сімейних та соціальних чинників.

ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ

На запитання: «Який вид лікування дитячого ожиріння є найефективнішим? Яким чином відбувається зниження маси тіла?» – не існує іншої відповіді, як тільки: «Зміна способу життя, але не лише дитини, а всієї сім'ї». Причому як фізичного, так і емоційного.

Аналізуючи життя багатьох дітей, можна сказати, що фізична активність є найважливішим терапевтичним чинником у балансі щоденних витрат енергії. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню інсулінорезистентності (стійкості до інсуліну клітин організму), поліпшенню переносимості глюкози, зниженню ризику розвитку діабету 2-го типу та атеросклерозу. Ці по-

зитивні ефекти виникають завдяки зниженню кількості вісцерального жиру та поліпшенню периферичної стійкості до інсуліну. Фізична активність покращує діяльність інсуліну, навіть якщо маса тіла не змінюється.

Фахівці дедалі частіше рекомендують фізичні тренування на витривалість по 20 хвилин щонайменше тричі на тиждень. Це дозволить за кілька місяців поліпшити тонус м'язової маси та знизити кількість вісцерального жиру.

Особливо рекомендовано тим, хто страждає від ожиріння, плавання, адже м'язові навантаження сприяють інтенсивному спалюванню калорій, але при цьому суглоби не перевантажуються надміру.

Також потрібно звернути увагу не лише на зниження маси тіла, а й на нормалізацію обміну речовин. У багатьох дітей, що мають зайві кілограми, вже підвищений артеріальний тиск, високий рівень інсуліну, ліпідів і холестерину в крові.

Дітям віком від 2 до 7 років, які мають надлишкову вагу або страждають від ожиріння, якщо в них ще немає ускладнень, необхідно досягти нормальної ваги. Дітям, старшим 7 років, що страждають від ожиріння, потрібно не тільки скинути вагу, а й пройти спеціальну терапію схуднення під наглядом педіатра.

Автор: Емілія Радулеску

Господиням на замітку



✓ Тонко розкачане тісто буває складно перекласти на лист, не розірвавши його. Це просто зробити, якщо тісто злегка посипати борошном, навернути на качалку, перенести на лист і розгорнути.

✓ Якщо випечене тісто не виймається з форми й прилипло до металевої поверхні, потрібно опустити форму на кілька хвилин у гарячу воду. Пара допоможе відокремити тісто від стінок.

✓ Найкорисніший хліб – учорашній або підсушений. Свіжий, м'який, гарячий хліб шкідливий для шлунка, тому свіжі булки краще підсушити.

✓ Приправи, як-от: гірчиця, перець, міцні прянощі, оцет, маринад, – краще не вживати. Вони подразнюють слизову оболонку шлунка й наповнюють кров збудливими речовинами. При цьому організм людини звикає до постійного подразнення, поступово вимагаючи дедалі більшої гостроти.

✓ Варена картопля буде значно смачнішою, якщо в неї під час варіння покласти лавровий листок, додати 1 ст. л. лимонного соку й часточку часнику.

• «ДИТЯЧІ» РЕЦЕПТИ •

КАНАПЕ «СОНЕЧКО»

Інгредієнти:

- нарізаний цільозерновий хліб
- помідори чері
- сир або тофу
- соєвий майонез або сметана
- часник
- кріп
- оливки чорні
- листя салату

Приготування

Хліб нарізаємо невеличкими шматочками, підсушуємо в тостері або в духовці. Готуємо намазку: змішуємо сир, сметану або майонез, зелень і часник у довільних пропорціях, але не переборщити зі сметаною чи майонезом, щоб маса не вийшла надто вологою, інакше тости швидко розм'якнуть. Намащуємо бутерброди, а зверху кладемо листочки салату.

Далі робимо самі сонечка. Помідор чері розрізаємо навпіл, робимо поздовжній надріз, розділяючи крила майбутнього сонечка, кладемо по половинці на одне канапе. Голову робимо з четвертинки оливки, сметаною або майонезом малюємо очі (можна скористатися кунжутним насінням), кружечки на спині викладаємо дрібно нарізаними оливками.

ВАНІЛЬНІ СИРКИ

Інгредієнти:

- 250 г однорідного сухого сиру
- 4 ст. л. меду
- 100 г кокосової стружки
- екстракт ванілі або 1 пакетик ванільного цукру

Приготування

У мисці з'єднати всі інгредієнти, перемішати. Якщо сир надто вологий, слід завчасно дати йому стекти, а потім добре віджати. А якщо сир зернистий, потрібно подрібнити його блендером.

Сформувати із сиркової маси сирки й викласти їх на тарілку. Поставити до морозильника на півгодини. Потім дістати, прикрасити на свій смак і подати до столу. Зберігати в холодильнику.

Такі сирки можна приготувати в різноманітних варіаціях: перед замороженням надіти їх на палички, покласти всередину горішки чи сухофрукти, а готовий десерт посипати кербом, подрібненими горіхами, насінням кунжуту чи кокосовою стружкою.

ТВОРЧИЙ ГАРНІР

Інгредієнти:

- 0,5 кг картоплі
- 1 морквина варена
- 0,5 банки квасолі (вареної чи консервованої)
- сіль за смаком
- зелень

Приготування

Картоплю почистити, відварити в підсоленій воді. Бульйон злити, розтовкти товкучкою. Розкласти готове пюре в тарілки. Прикрасити вареною нарізаною морквою, квасолею та зеленню в різних комбінаціях: можна оформити у вигляді соняшника, іжачка або риби.



НАШИ СЛОВА – ЭТО СЕМЕНА, которые мы сеем в жизни ближнего

Библія утверждає, що от избыток сердца говорят уста (Мт. 12:34). Нам необхідно переглянути свій лексикон. Ми повинні проаналізувати слова, наповнені життям і світлом.

Нам не слід бути схожими на людину, поступивши в монастир, в якому монахам дозволялося проаналізувати тільки два слова раз в сім років. Коли минули перші сім років, новачок зустрівся з аббатом, спитавши його: «Ну, якими будуть твої два слова?»

«Єда отвратительная», – відповів чоловік, якому предстояло промовчати ще

сім років, ніж він знову зустрітись з настоятелем.

«Якими твоїми двома словами тепер?» – запитав священник.

«Кровать жесткая», – відповів чоловік.

Прошли наступні сім років. Через двадцять років після свого першого появи в монастирі цей чоловік зустрівся з аббатом в третій і останній раз.

«І якими же твоїми двома словами на цей раз?» – запитав його.

«Я ухажу».

«Я не здивувався, – з досадою відповів священник, – все, що ти робив тут, так це постійно жалувся!»



Не будьте схожими на цього чоловіка; не допускайте, щоб ви знали як того, чийі слова завжди негативні. Якщо ви «член обществу ворчунов», вам потрібно подати в відставку. **«Все делайте без ропота и сомнения, чтобы вам быть неукоризненными и чистыми» (Филп. 2:14, 15).**

Слова стоять дуже дорого і мають велику силу. Те, що ми говоримо, впливає на те, що ми отримуємо від інших, і на те, що інші отримують від нас. Коли ми произносим неправильні слова, це знижує нашу здатність бачити і слухати волю Бога.

Автор: Джон Мейсон

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 6 (125) 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 «Благодійного 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

Коректор
Олена Білоконь

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.lifesource.com.ua

Контактні дані розповсюджувача:

НАЙПОТРІБНИШИЙ ВІТАМІН

Якщо ви хочете бути сильними духом, вам слід сісти на здорову вітамінізовану дієту – щодня читати Біблію, щоб зміцнювати м'язи та підвищувати витривалість духу. Ми читаємо Слово Боже передусім не для інформації, а для трансформації. І ця дивовижна сила, знайдена в Слові, – це найпотрібніший вітамін для відновлення та підтримки здоров'я нашого духу щодня.

Багато людей знаходять безліч виправдань, чому вони не можуть щоденно читати

Біблію. Найголовніша відмова: «Я не розумію її. Для мене це порожні слова». Якщо це ваша відмова, я підбадьорю вас сьогодні: продовжуйте читати! Бог зустрине вас незалежно від того, розуміє ваш розум заховану в Слові правду чи ні. Навіть якщо ваш розум одразу не збагне, ваш дух наповниться!

Ваш вибір годувати й жити дух зробить його сильним та стійким навіть тоді, коли ваші емоції пориватимуться вийти з-під контролю.



Читання Біблії регулярно щодня – це найкраща звичка, яку вам необхідно набути, щоб бути емоційно здоровою та ефективною людиною.

Автор: Керол Мак Леод

ЗМІНІТЬ СВІЙ ГАРДЕРОБ

«Якби ми більше думали й говорили про Ісуса, а менше – про себе, тоді б краще відчували Його присутність» (Е. Уайт).

Наше самолюбне й дитяче рішення йти по життю, одягнувшись у лахміття скарг і поспивавши голову попелом, призводить до втрати близьких взаємин із Царем царів! Так, звісно, ви

вірете в Бога й мрієте провести з Ним вічність, але ваша заклопотаність своїм болем позбавляє вас насолоди близького спілкування з Ним тут, на землі.

Ми помилково вважаємо, що якщо нарікатимемо досить гучно, то Бог дасть нам аудієнцію. Навпаки, справжнім ключем до Його присутності є подяка!

Цариця Естер, дізнавшись про грікий клич жалоби, який влаштував Мордехай перед воротами царя, передала йому новий одяг, однак він відмо-

вився його одягти. Святий Дух також подарував нам новий гардероб, але ми часто відмовляємося одягатися в шати вдячності, а натомість і далі крокуємо по життю в лахмітті нарікань. На жаль, ви не зможете пройти у внутрішній двір Його палацу, якщо будете вбрані в одяг розчарованості в обставинах свого життя. **«Дякуйте Господу, добрий бо Він, бо навіки Його милосердя!» (Псал. 107:1).**

Автор: Керол Мак Леод

Центр оздоровлення та відпочинку «БАРВІНОК»

Пропонує

10 днів комфортного відпочинку та ефективного оздоровлення в затишному центрі, розташованому за 60 км від Львова серед букових лісів та озер.

У програмі:

- медогляд
- гідропроцедури
- курс масажу
- гімнастика для хребта
- вегетаріанське харчування
- кулінарні майстер-класи
- лекції про здоров'я



**м. Новий Розділ
Миколаївський р-н
Львівська обл.**

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