МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 8 (127) 2019

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

ДЕТОКС-ДИЕТА:
есть ли необходимость? 2

ЯК ЦУКОР ВПЛИВАЄ НА МОЗОК, ТІЛО ТА ПСИХІКУ?

Ви бачили, щоб хтось отруївся цукром або помер, з'ївши на одну ложечку більше? Ні. Тож чи справді цукор – «солодка смерть» і чим саме він шкідливий? 4

ВОПРОСЫ ДОКТОРУ

Какой из сахарозаменителей лучше? Как поддерживать оптимальный кислотно-щелочной баланс в организме? Важно ли оценивать калорийность питания? Можно ли пить перекись водорода? 6

ЯК МУДРО УПРАВЛЯТИ ФІНАНСАМИ В СІМ'Ї?

За даними Американської асоціації адвокатів, 89 % розлучених вказували на фінансові труднощі як на головну причину свого розлучення. Як убезпечити свій шлюб від матеріальних негараздів? 12

ДЕТОКС-ДИЕТА: ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

«Ваш организм зашлакован! Вы ни разу не чистили его?! Вам просто жизненно необходимо пройти чистку! Для этого вам надо поголодать, поделать клизмы, а лучше пройти колонотерапию и попить соки, а еще...» Знакомо? Насколько эти заявления и предложения правомерны?

Разговоров вокруг темы детоксикации организма ведется предостаточно. Но человеку, не искушенному в познаниях физиологии, анатомии и медицины, разобраться в том, что правда, а что просто модная ложь, крайне сложно. Поэтому нам нужно провести ликбез по основным вопросам, касающимся выведения токсинов из нашего тела.

ЧТО? ГДЕ? КУДА? КАК?

В нашем организме постоянно происходят процессы усвоения и выведения веществ. Организм оставляет себе то, что можно использовать, и выводит то, что ядовито. Часть токсических веществ мы получаем из пищи, питья, воздуха, но часть производим сами в процессе работы клеток организма. И те и другие должны быть выведены через наши природные фильтры: печень, почки, легкие, кожу. Если поступление токсинов превышает способность организма выводить их, то они накапливаются в жировой ткани, в костях, мышцах и оказывают негативное воздействие на организм.

Итак, органы, которые выводят из нашего тела токсические вещества, – это печень, почки, кожа и легкие. Печень вылавливает яды из крови, нейтрализует их, отправляет в кишечник и далее наружу, в составе желчи. Почки, фильтруя кровь, выводят яды с мочой. А кожа выделяет их через потовые и сальные железы, в то время как легкие выводят токсины в газообразном виде при выдохе. Все эти органы тщательно выполняют свои функции без нашего сознательного контроля.

НУЖНА ЛИ НАМ ДЕТОКС-ДИЕТА?

Детоксифицирующие диеты – одно из модных направлений в непрофессиональной диетологии. Хотя вариантов таких диет великое множество, суть их в общем одна: период полного голода сменяется строгой диетой, включающей воду, сырые овощи, фрукты или их соки. Практически все детокс-диеты подразумевают исключение из рациона продуктов, которые имеют свойство вызывать аллергию: молочные, глютенсодержащие, яйца, арахис, красное мясо, курицу и рыбу, кофеин и алкоголь. Большинство рекомендует употреблять органически выращенные продукты. Отдельные диеты также дополняются настоями трав и очистительными клизмами.

Некоторые люди отмечают, что на фоне такой диеты они стали более внимательны, могли лучше фокусировать внимание, улучшилось общее самочувствие, состояние кожи, волос, ногтей, пищеварительной системы, исчез целлюлит и многое другое. Однако существует крайне мало научных свидетельств того, что за счет такой практики из организма реально выводится больше токсинов, считает эксперт Клиники Мейо Katherine Zeratsky.[1] Почки и печень способны эффективно выводить практически все токсические вещества, которые попадают в наш организм с пищей или питьем, даже при соблюдении обычной диеты.

С чем же связаны позитивные ощущения людей, попробовавших детокс-диеты? По всей видимости, это связано с исключением из рациона промышленно обработанной пищи, которая изобилует насыщенными жирами и легкими углеводами, а значит, лишними калориями, и бедна ценными питательными веществами и антиоксидантами.

Если просто устранить эти продукты из своего рациона и питаться простой домашней пищей на растительной основе, то вы получите тот же эффект, что и на фоне детокс-диеты, только без дискомфорта, связанного с ней (клизмы, касторовое масло, голод и т. д.).

«Почки и печень способны эффективно выводить практически все токсические вещества, которые попадают в наш организм с пищей или питьем, даже при соблюдении обычной диеты.»

Если вы все же решили попробовать одну из детокс-диет, прежде всего посоветуйтесь со своим доктором и обсудите с ним возможные побочные эффекты голода и очистительных клизм для вашего организма. К примеру, на фоне последних могут возникнуть воспаление и дисбактериоз кишечника, запоры, вздутие, тошнота и рвота, а также обезвоживание организма.

Продолжительная практика ограничивающих диет может привести к дефициту минералов и микроэлементов, а голод вообще угнетает способность организма выводить токсины и активность иммунной системы. Беременным и кормящим женщинам, людям с расстройствами пищевого поведения или заболеваниями обмена веществ, принимающим много медикаментов, голод противопоказан вообще. Поэтому безопаснее питаться полноценно, но без употребления высококалорийных и промышленно обработанных продуктов.[2]

СОГЛАСЕН, НО ВСЕ ЖЕ...

Если у нас все же появляется желание как-то улучшить детоксикацию организма, то нам придется каким-то образом усилить работу, к примеру, ферментов печени.

Одними из самых сильных природных стимуляторов второй фазы детоксикации являются сульфорафаны. Эти вещества можно получить из овощей семейства крестоцветных, к которым относятся все виды капусты, редька, репа и даже хрен. Лидером по их содержанию по праву признана... брокколи! Под номером два – кольраби, а на третьем месте – цветная капуста.

В клетках этих растений содержится два вещества: предшественник сульфорафанов – глюкорафанин и фермент мирозиназа, способный их активировать, но находятся они вне зоны досягаемости друг друга. И только повреждение клеток (жевание, нарезка, измельчение) дает им возможность встретиться – и неактивный сульфорафан превращается в активный. Крестоцветные используют это горькое вещество как отпугивающее средство от разного рода вредителей. И раз вы все-таки решились «помочь» печени вывести токсины, то регулярно употребляйте капусту, хорошо пережевывая, иначе потеряете большую дозу лечебного сульфорафана.[3]

Кстати, прорастив 0,5 кг семян брокколи, вы получите 75 стаканов проростков, что

по количеству полезных сульфорафанов равняется 300 стаканам брокколи.

Еще один путь выведения токсинов – с грудным молоком. К примеру, так выводятся полициклические бифенилы. При этом мама может передать ребенку с молоком около половины всех своих токсинов.[4] Несомненно, кормление грудью – наилучший вид питания для младенца, поэтому рекомендуется это делать как можно дольше. Будущая мама, которая планирует кормить ребенка грудью, должна позаботиться о том, чтобы токсических веществ в ее организм попадало как можно меньше, что обезопасит малыша и даже в определенной мере – ее внуков.

РЫБА И ТОКСИНЫ

Значительное потребление рыбы матерью до и во время беременности ведет к увеличению поступления в ее организм длинноцепочечных омега-3 жирных кислот и... ртути. Напомним, что ртуть оказывает токсическое воздействие на развитие мозга ребенка, что нивелирует положительное воздействие омега-3 жирных кислот.

Ученые рекомендуют в течение года до беременности воздерживаться от употребления рыбы и, конечно же, в течение всей беременности. Почему именно год? Это связано с тем, что период полувыведения ртути составляет около 2 месяцев. Чтобы максимально (99 %) вывести уже накопленную ртуть, рекомендуют воздержаться от рыбы 12 месяцев.

Многие мамы отказываются вакцинировать детей, считая, что ртуть используется как консервант в приготовлении вакцин. Но оказывается, что, употребляя рыбу 1 раз в неделю или даже реже во время беременности, женщина поставляет в организм своего еще не рожденного ребенка ртуть в дозе, которая равняется шести ртутьсодержащим вакцинам.

К сожалению, морепродукты заражены и другими токсическими веществами: диоксином, метаболитами ДДТ, полициклическими бифенилами и т. д. Однако период полувыведения этих веществ достигает 10 лет, что дает возможность предположить, что 99 % этих веществ мы сможем вывести только через 12 лет.[5]

За счет токсических веществ из рыбы, употребляемой всего 1 раз в неделю, вы повышаете свои шансы заболеть диабетом на 5 %, что делает рыбу на 80 % опаснее в этом плане, чем мясо.

ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТОКСИНЫ

Высокие концентрации промышленных токсинов связывают с увеличением риска развития диабета в 38 раз![6] Такую сильную взаимосвязь еще отмечают для курения и рака легких. Как вы помните, диабет 2-го типа связывают с накоплением жира в клетках. Так вот, многие из промышленных загрязнителей жирорастворимы. Чем больше жира человек накапливает, тем больше токсинов в нем задерживается и тем интенсивнее их токсическое воздействие.

АТМОСФЕРНЫЕ ТОКСИНЫ

Токсические вещества окружающей среды являются девятой по частоте причиной смерти и инвалидности в мире.

«Исследования, показывают, что употребление брокколи (да и других видов капуст) за счет содержания в ней серосодержащих веществ дает возможность увеличить способность организма обезвреживать и выводить токсины клетками печени.»

Это виновники многих случаев рака легких, эмфиземы, инсульта, респираторных инфекций и др. Проживание в городах с интенсивным атмосферным загрязнением связывают с увеличением смертности на 16 %, риска развития ССЗ – на 27 %, а рака – на 28 % по сравнению с рисками у людей, живущих в городах с более чистым воздухом. Кстати, загрязненный воздух увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 75 %. Кроме повышения риска смерти от разных причин эти токсические вещества увеличивают риск развития астмы, заболеваний печени и диабета, даже когда уровень этих веществ не превышает допустимых норм.

Замечательно, что Бог поместил клетки, способные уничтожать токсины, не только в печени, но и в дыхательных путях. Ферменты, вырабатываемые данными клетками, помогают нам быть менее чувствительными к этим атмосферным ядам и уменьшают воспалительную реакцию на них в дыхательных путях. Замечено, что люди с врожденным дефектом в образовании этих ферментов часто имеют аллергические реакции на выхлопные газы.

Можно ли как-то увеличить активность защитных ферментов в организме? Существуют исследования, которые показывают, что употребление брокколи (да и других видов капуст) за счет содержания в ней серосодержащих веществ дает возможность увеличить способность организма обезвреживать и выводить токсины клетками печени.

Оказывает ли брокколи такой же эффект на детоксифицирующие клетки легких? На ком же проверить это, как не на курящих людях! Ведь у них уровень С-реактивного белка (маркер воспаления) остается повышенным еще 30 лет спустя после того, как они бросили курить, а повышается он сразу после того, как человек закурил.

Оказывается, что, обильно употребляя брокколи или другие виды представителей семейства крестоцветных ежедневно в течение 10 дней, курильщики могут снизить свой уровень маркеров воспаления в 2 раза.[7] У людей некурящих употребление 2 стаканов крестоцветных в день ассоциируется с 20 % снижением риска смерти по сравнению с теми, кто употребляет их всего треть стакана или менее.

У любителей брокколи активность ферментов в клетках легких в 100 раз выше, чем у тех, кто съедает ее мало или вообще не употребляет. Проводя исследования воздействия атмосферного загрязнения от выхлопных газов на дыхательные пути в округе Лос-Анжелеса, ученые отметили, что уровень воспалительных маркеров в слизистой дыхательных путей у любителей брокколи не только не повышался, как у людей, не употребляющих ее, но снижался и оставался низким, даже несмотря на действие выхлопных газов.

Кстати, брокколи помогает бороться также с воспалением, возникающим в дыхательных путях под воздействием вирусных инфекций, аллергических реакций и при астме. В экспериментах с участием городских жителей Китая, подверженных воздействию бензола, одного из самых агрессивных канцерогенов, было доказано, что обильное потребление сульфорафана из крестоцветных (кормили проростками семян брокколи: эквивалент 5 стаканов брокколи в день) давало возможность вывести из организма на 60 % больше бензола. Возможно, мы и не сможем осилить такое количество брокколи или других видов капусты, но увеличить ее потребление, по сравнению с традиционным минимальным, все же стоит.

Если вы все же считаете нужным пройти курс детоксикации, безопасные варианты диет ищите на с. 14-15. Вот шесть советов для улучшения детоксикации:

- Пейте достаточно воды (30 мл на 1 кг массы тела в сутки).
- Съедайте 5-9 порций фруктов и овощей в день (1 порция – около 100 г продукта).
- Чтобы избежать запоров, употребляйте достаточно продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи, фрукты, бобовые, семена, орехи.
- Включайте в рацион много овощей семейства крестоцветных (все виды капусты), ягод, чеснока, лука, чтобы облегчить работу детоксифицирующих ферментов.
- Следите за поступлением в организм минералов, микроэлементов и витаминов.
- Включайте в свой рацион ферментированные продукты (кислая капуста, кефир и др.) или принимайте пробиотики хорошего качества, чтобы оздоровить состав микрофлоры кишечника.

---

[1] Katherine Zeratsky, R.D., L.D. Do detox diets offer any health benefits? // www.mayoclinic.org

[2] www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Documents/TruthDetoxDiets.pdf

[3] Shapiro TA and all. Chemoprotective Glucosinolates and Isothiocyanates of Broccoli Sprouts: Metabolism and Excretion in Humans // Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2001 May; 10(5):501-8.

[4] Ulaszewska MM, Zuccato E, Davoli E. PCDD/Fs and dioxin-like PCBs in human milk and estimation of infants' daily intake: a review // Chemosphere. 2011 Apr; 83(6):774-82.

[5] B. Cace and all. Relationship between the prenatal exposure to low-level of mercury and the size of a newborn's cerebellum // Med. Hypotheses. 2011 76(4):514-516.

[6] P. Grandjean and all. Marine food pollutants as a risk factor for hypoinsulinemia and type 2 diabetes // Epidemiology. 2011 22(3):410-417.

[7] Riso P and all. Effect of 10-day broccoli consumption on inflammatory status of young healthy smokers. Int J Food Sci Nutr. 2014 Feb; 65(1):106-11.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

5 ФАКТІВ:
ЯК ЦУКОР ВПЛИВАЄ НА МОЗОК, ТІЛО ТА ПСИХІКУ

Те, що їсти багато цукру шкідливо для здоров'я, знають усі. Однак усе одно їдять. По-перше, це смачно. По-друге, шкоду цього продукту сприймають як щось абстрактне, що ніяк не стосується реального життя. Ви бачили, щоб хтось отруївся цукром або помер, з'ївши на одну ложечку більше? Ні. Тож чи справді цукор – «солодка смерть» і чим саме він шкідливий?

1 ВЖИВАННЯ ЦУКРУ ДОДАЄ ВАГИ

Цукор – один з головних винуватців накопичення жиру. Усе солодке, що ми їмо, відкладається в печінці у вигляді глікогену – про запас, як джерело енергії. Утім, «сховище» це обмежене, і якщо воно заповнене (а ми й далі їмо солодке), то перетворюється на жир, передусім у м'язах, на животі та стегнах, а також у внутрішніх органах. До того ж дослідження свідчать: якщо вживати одночасно цукор і жир (більшість кондитерських виробів та здоба), то жир відкладається значно швидше, ніж без цукру. Тому від булочок і тортиків найчастіше й гладшають. А надлишкова маса тіла – це тло для розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, раку та багатьох інших хвороб.

Крім того, «швидкі» вуглеводи, список яких очолює цукор, різко підвищують рівень цукру в крові (удвічі-утричі вище за норму). Це викликає потужний викид інсуліну, швидке засвоєння цукру та перетворення його в жир. Після цього рівень цукру різко знижується – і виникає гострий напад голоду. Тому так складно зупинитися, з'ївши маленький шматочок торта. Різкі стрибки цукру провокують регулярне переїдання та, як наслідок, ожиріння.

Солодкі газовані напої, спортивні напої, підсолоджені чаї або кава є найбільшим джерелом калорій цукру в нашому раціоні. Півлітра газованого напою містить 15 ч. л. цукру. Одна бляшанка на день підвищує ризик ожиріння в дитини на 60%, а ризик розвитку діабету 2-го типу в жінки – на 80%.

2 ВІД ЦУКРУ ВИНИКАЄ ЗАЛЕЖНІСТЬ

У разі вживання цукру в мозку людини відбуваються такі ж зміни, як під дією морфіну або кокаїну. Такого висновку дійшли вчені Інституту серця Сент-Люка (США) та некомерційної організації *Lahey Health*.

Різкі стрибки глюкози в крові провокують потребу в новій «дозі». При цьому мозок не усвідомлює, що тяга до солодкого ніяк не стосується голоду, адже він затуманений: під час уживання цукру активуються бета-ендорфінові рецептори та дофамінова система центру винагороди та задоволення.

Крім впливу на мозок, цукор пригнічує наші смакові рецептори. З дитячого віку, коли ми споживали солодке материнське молоко, сформувалися пов'язані із солодким приємні асоціації: насичення, відчуття захищеності, розслаблення. Та згодом «доза» солодкого збільшується, смаки спотворюються, потреби зростають.

Науковці з Інституту лікування серцево-судинних захворювань у Канзасі, США, нещодавно з'ясували, що нестача дофаміну в мозку в періоди між споживанням цукру також може призвести до синдрому дефіциту уваги та гіперактивності, що багато в чому пояснює поведінку дітей.

3 ВІД ЦУКРУ ПСУЄТЬСЯ НАСТРІЙ

Якщо ми постійно їмо солодке, що провокує регулярний викид ендорфінів, організм перестає виробляти їх природним шляхом. Зрештою самооцінка, працездатність та настрій починають прямо залежати від шматочка цукру або вчасно поглиненої шоколадки. Солодке – екстаз – самобичування – дратівливість і злість – туга – солодке. І так по колу.

Хочемо взятися за розум, змінити харчові звички, проте впадаємо в депресію: немає цукру – немає ендорфінів. Щоб вони знову почали нормально вироблятися, організму потрібно перебудуватися, а на це потрібен час. Настає справжня «ломка». У цей період виникають перепади настрою, дратівливість, агресивність. Як наслідок – часті особисті конфлікти, проблеми на роботі, погіршення здоров'я.

> **«У разі вживання цукру в мозку людини відбуваються такі ж зміни, як під дією морфіну або кокаїну.»**

4 ЦУКОР РУЙНУЄ ЗДОРОВ'Я

Він «вимиває» з організму вітаміни групи В, які беруть участь у процесах травлення та необхідні для нормального засвоєння продуктів харчування та діяльності нервової системи. Для метаболізму цукру потрібен, зокрема, тіамін (В1), якого в цукрі, звісно, немає (у ньому взагалі немає жодних вітамінів і мінеральних речовин). Відповідно організм бере В1 з усіх органів та систем. Закінчується це постійним стресовим станом, розладом травлення, відчуттям постійної втоми. Також може погіршитися зір, імовірна поява м'язових та шкірних захворювань.

Доведено також, що цукор порушує роботу серця. Пов'язано це з браком згаданого тіаміну: його нестача призводить до дистрофії серцевого м'яза, позасерцевого накопичення рідини, що може спровокувати зупинку серця. Крім того, цукор пошкоджує судини зсередини, що призводить до їхнього запалення, а згодом – і до порушення кровообігу. У таких запалених судинах швидше осідає холестерин, що прискорює розвиток атеросклерозу, а отже, збільшується ризик інфарктів та інсультів.

Цукор також викликає зміну співвідношення у крові фосфору та кальцію, причому дисбаланс зберігається протягом 48 годин. Через це організм не може повністю засвоювати кальцій, який надходить з їжею, що призводить до захворювань, пов'язаних з дефіцитом цього елемента. Кальцій необхідний для міцних кісток і зубів, він відповідає за звуження та розширення судин, регулює м'язові скорочення, нервові імпульси та забезпечує стабільну роботу серцево-судинної системи.

Існує і ще одна причина витоку кальцію: щоб засвоїти цукор, потрібен кальцій, якого в цукрі немає. І знову організму доводиться брати його зі своїх резервів. Звідси – остеопороз, проблеми із зубами, судинами, нервовою системою, серцем.

Науковці також встановили, що протягом 3-4 годин після вживання цукру імунітет знижується приблизно наполовину. Що більше цукру в нас у крові, то нижче захисні сили організму.

5 ЦУКОР ПОЗБАВЛЯЄ СИЛ

Багато хто помилково вважає, що цукор дає організму енергію. Насправді ж усе навпаки: він енергію забирає. Прилив сил від цукру виникає на дуже короткий час, після чого настає різке зниження рівня енергії. Нестача тіаміну (В1), яка виникає при постійному вживанні цукру, перешкоджає їжі нормально

ХОРОШИЙ СОН – самый простой способ снижения давления

Американские ученые провели исследование, предусматривавшее эксперимент с участием 300 человек, средний возраст которых составил 45 лет. Испытуемые постоянно носили на себе устройства, которые каждые 45 минут производили замер артериального давления. На ночь участники эксперимента надевали специальные датчики, которые считывали параметры работы организма в разные фазы сна.

Ученые обнаружили, что у людей, которые спали плохо или мало, утром следующего дня наблюдалось повышенное систолическое давление. При этом участники, которые ложились спать с высоким давлением, но спали хорошо и не менее 7 часов, наутро поднимались с постелей в нормальном состоянии.

«Для улучшения самочувствия и снижения давления необходимо спать от 7 до 9 часов. Лучше ложиться не позднее 23:00», – констатировали авторы проекта.

Также специалисты подчеркнули важность сна в максимальной темноте, выключив все гаджеты и зашторив окна. По словам ученых, избыточный свет в темное время суток нарушает выработку мелатонина, сдвигая ее на более позднее время, – в результате сон не наступает в положенные часы. Перед отходом ко сну не следует находиться в ярко освещенном помещении, свет в помещении перед сном должен быть мягким и рассеянным, советуют эксперты. Сон не в полной темноте ведет к увеличению риска развития сердечно-сосудистых болезней, предостерегли они.

Источник: www.orthodox.od.ua

засвоюватися, тобто організм не здатний отримати з неї всі корисні речовини. До того ж порушується метаболізм вуглеводів, з яких ми переважно отримуємо енергію. Тож ми їмо, але залишаємося голодними й знесиленими. Звідси хронічна втома, низька працездатність, апатія.

Можуть також виникати напади гіпоглікемії. Коли їмо солодке, різко підвищується рівень цукру в крові, а потім він так само різко падає, опускаючись значно нижче за початкову норму. У підсумку з'являються запаморочення, нудота, тремор кінцівок, людина може знепритомніти. Тому енергія із цукру або твердження, що цукор «годує» мозок, – це міфи, що ніяк не пов'язані з реальним життям.

Як позбутися цукрової залежності – тема окремої статті. Що ви можете зробити прямо зараз, то це повністю відмовитися від цукру й максимально скоротити споживання продуктів, що його містять, – так званий прихований цукор (це не лише солодощі, а й соуси, кетчупи, напої, йогурти, морозиво, глазуровані пластівці, нектари тощо).

Складаючи меню, зробіть основну ставку на продукти з низьким глікемічним індексом (такі таблиці можна легко знайти в Інтернеті). Вони допоможуть вирівняти рівень цукру в крові та підтримувати його в стабільному стані протягом дня. А вироблення ендорфінів і серотоніну прекрасно стимулюють фізична активність, приємне оточення, улюблена справа та все, що вам приносить радість у цьому житті. Так, «ломка» без цукру спочатку буде, але недовго. Зате потім настане жадана свобода!

Автор: Тетяна Годард,
дієтолог, психолог, фітнес-тренер

ЗАНЯТИЯ МУЗЫКОЙ помогают школьникам осваивать математику и лучше учиться в целом

Чем больше дети занимаются музыкой, тем лучше они учатся, показало исследование. *Journal of Educational Psychology* опубликовал результаты масштабных наблюдений за старшеклассниками, которые были проведены канадскими специалистами из Университета Британской Колумбии. Они свидетельствуют, что дети, занимающиеся в музыкальных школах, «заметно лучше справляются с математическими или языковыми экзаменами и тестами, чем сверстники».

Ученые наблюдали за большой группой школьников (более 100 тысяч старшеклассников), сдававших экзамены. Они выяснили: из общего числа детей порядка 13 % занимались музыкой, посещали музыкальные школы. Проанализировав особенности учебы таких детей и сопоставив их с тем, как учились и сдавали экзамены дети, не увлекающиеся музыкой, авторы исследования констатировали: «Музыка влияла не только на математические успехи школьников, но и на их успеваемость в физике, биологии и в гуманитарных дисциплинах.

В среднем дети, которые учились играть на инструменте в оркестре или в группе, примерно на год обгоняли сверстников по уровню своих знаний и навыков во всех дисциплинах».

Также, по их словам, занятия музыкой влияли на развитие отдельных способностей: в зависимости от жанра творческой деятельности школьники лучше осваивали математику, языки или естественные науки. Ученые считают, что овладение нотной грамотой, способность играть в коллективе и умение точно управлять своими руками, необходимые музыкантам, играют важную роль в развитии мозга и в общем ускоренном саморазвитии детей.

Источник: www.medlinks.ru

90-МИНУТНАЯ ПРОГУЛКА на природе изменяет мозг

Как выяснили специалисты из Стэнфордского университета, прогулки на природе способны успокаивать мозг, улучшать психическое здоровье и помогают избавиться от депрессии.

Более половины населения мира проживает в городах. По прогнозам, в течение нескольких десятилетий это число возрастет до 70 %. А вместе с урбанизацией и отдалением человека от природы возрастает и частота психических расстройств, таких как депрессия.

Исследования показывают, что горожане из-за ограниченного доступа к местам с зелеными насаждениями чаще сталкиваются с психологическими проблемами, чем люди, живущие вблизи парков, лесов, и тех, кто проводит время на природе. У жителей городов наблюдается более высокий уровень гормонов стресса и тревожных расстройств.

В новом исследовании, опубликованном в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*, специалисты Стэнфордского университета проанализировали, какой эффект оказывает прогулка на мозг человека. Они разделили участников на две группы: одной части предложили в течение 90 минут гулять по парку Стэнфордского университета, а другой – рядом с шумным шоссе в Пало-Альто. Кроме этого, им не позволили общаться с кем-либо или слушать музыку.

Сразу после прогулки добровольцы вернулись в лабораторию, их опросили и просканировали их мозг. Результаты показали, что те люди, которые прогуливались у шоссе, имели повышенную кровяную перфузию префронтальной коры головного мозга и навязчивые негативные мысли, как и до эксперимента.

Но результаты тех, кто прогуливался по парку, вдали от шума и суеты, показали значимые улучшения психологического состояния, они не зацикливались на своих проблемах и неудачах. Кроме этого, в префронтальной коре головного мозга наблюдался значительно меньший приток крови. Поэтому исследователи пришли к выводу: для улучшения настроения горожанам необходимо чаще гулять на природе, в тишине, среди зелени или у водоема.

Источник: news.stanford.edu

ВОПРОСЫ ДОКТОРУ

КАКОЙ ИЗ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕЙ ЛУЧШЕ?

Искусственные подсластители можно обнаружить во множестве продуктов и напитков. В результате исследований с участием сотен и тысяч американцев в течение десятилетия, Национальный институт здоровья (США) сделал следующие выводы:

- Частое потребление сладких прохладительных напитков может повышать риск развития депрессии среди людей старшего поколения. В частности, это относится к **аспартаму и сахарину**. После всего лишь 8 дней потребления повышенного количества аспартама у участников эксперимента усиливались раздражительность, симптомы депрессии, а также ухудшались результаты тестирования функций нервной системы.
- **Меласса и финиковый сахар** являются чуть ли не единственными представителями здоровых подсластителей.
- **Мед, кленовый сироп, сироп агавы и сироп из бурого риса** бедны полезными веществами, но богаты калориями.
- **Стевия**. ВОЗ утверждает, что если вы потребляете стевию из расчета не больше 1,8 мг активных веществ стевии на фунт тела (приблизительно 2 стакана подслащенного стевией напитка), то вреда своему организму вы не нанесете.
- **Сахарные спирты сорбит и ксилит** также могут быть безвредными. Они не всасываются в кровь из пищеварительного тракта, а выводятся с калом. Могут провоцировать диарею, так как стимулируют выход воды через стенку кишечника в его просвет. Эритритол всасывается из кишечника, но также безопасен, однако не дает слабительного эффекта. Он не вызывает кариеса, фибромиалгии, выкидышей, головных болей, гипертонии или расстройств нервной системы, как другие низкокалорийные подсластители. У эритритола также есть определенная антиоксидантная активность.

Что из этого выбрать? Если возможно, обходитесь вообще без искусственных сахарозаменителей.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И УШНАЯ ИНФЕКЦИЯ: ЕСТЬ ЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ?

У особо восприимчивых детей такая взаимосвязь прослеживается, и этот факт был задокументирован еще 50 лет назад. Кроме того факта, что само молоко может быть заражено определенными болезнетворными микроорганизмами, молочные продукты у многих людей провоцируют аллергические реакции. Аллергическая реакция со временем может перерасти в заболевание ЖКТ, дыхательной системы, кожи, и не только.

Даже при отсутствии ярко выраженной аллергии на коровье молоко многие дети с повторными отитами, ринитами, бронхитами и инфекциями дыхательных путей, сопровождаемыми избытком слизи, чувствуют себя лучше, если из их рациона исключают молоко и молочные продукты. Хорошая альтернатива молочным продуктам – соевые и ореховые напитки и йогурты.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ?

Поступление кислотообразующих и образующих щелочь веществ из пищи влияет на кислотно-щелочной баланс организма. Продукты животного происхождения являются больше источниками кислых компонентов, так как они богаты аминокислотами, содержащими серу (метионин). Метионин, проходя переработку в организме, приводит к образованию серной кислоты (H_2SO_4). Фрукты и овощи больше способствуют образованию щелочей, которые помогают нейтрализовать кислоты в почках.

Издревле питание человека состояло в основном из растений, однако современное питание делает акцент на продуктах животного происхождения, что ведет к образованию большего количества кислотных веществ в организме. Этим можно объяснить значительный рост числа больных, страдающих заболеваниями почек.

Избыточное образование кислотных веществ увеличивает потери белка через мочу, что является симптомом нарушения работы почек. Кислотопродуцирующая диета приводит к поражению фильтрующих структур почек (нефроны). Для того чтобы нейтрализовать кислоты, почки производят аммиак, который является щелочью. Если повышение содержания в крови краткосрочное, то этот механизм срабатывает и является безвредным, но при длительном или частом повышении уровня кислот в крови уровень аммиака в почках повышается и становится токсичным.

Хронический, даже незначительный ацидоз (закисление), связанный, как правило, с избыточным потреблением мяса, приводит к преждевременному изнашиванию почечных структур. И наоборот, **растительная диета, богатая фруктами и овощами, является профилактикой развития почечной недостаточности и основой лечения воспалительных заполеваний почек**.

Если вы не готовы отказаться от мяса, то по крайней мере уменьшите его потребление до 100-200 г в день и добавьте в рацион фруктов и овощей до 5-9 порций в день (500-900 г). Как видите, чтобы снизить кислотность крови, не нужно пить соду, а достаточно употреблять оптимальное количество овощей, фруктов и уменьшить поступление кислотных веществ из рациона. Это, кстати, также способствует оздоровлению сердечно-сосудистой системы, профилактирует обострения подагры, уменьшает риск развития диабета 2-го типа и имеет много других преимуществ для здоровья.

ВАЖНО ЛИ ОЦЕНИВАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИТАНИЯ?

Как показали исследования, список самых частых причин развития избыточной массы тела возглавили мясные продукты. У фанатов мяса индекс массы тела превышает 28,8 кг/м^2, что граничит с ожирением (ИМТ=30 и больше). У тех, кто употребляет мясо не ежедневно, но достаточно часто в течение недели, ИМТ оказался в среднем 27,3, и это также указывает на наличие избыточного веса.

Отказавшись от мяса и заменив его рыбой, вы снижаете свой ИМТ до 26,3. И даже если вы откажетесь также от рыбы, оставив в своем рационе молочные продукты и яйца, ваш ИМТ не перешагнет границу нормы 24,9 – он будет в среднем 25,7. Оказалось, что идеальный ИМТ (в среднем 23,6) чаще всего имеют люди, питающиеся исключительно растительными продуктами и преимущественно цельными.

Как видите, речь не столько о калорийности, сколько о том, откуда поступают калории. Около 32% калорий современного (прозападного) человека поступают в организм из продуктов животного происхождения, 57% – из промышленно переработанной растительной пищи (мучные, кондитерские изделия и др.), и всего 11% мы получаем из цельных зерновых, бобовых, фруктов, овощей и орехов. Очевидно, что, питаясь цельными продуктами и исключив из своего рациона или, по крайней мере, значимо ограничив потребление животных и промышленно переработанных продуктов, мы можем не считать калории, а просто наслаждаться любимой и полезной едой.

Исследование EPIC-PANACEA, крупнейшее исследование употребления мяса и наличия избыточной массы тела, показало стойкую взаимосвязь этих двух явлений. Проще говоря, если два человека получают одинаковое количество калорий, то у того, кто употребляет больше мяса, масса тела будет выше и будет больше образовываться висцерального жира; такой человек более склонен к развитию гипертонии, ИБС и диабета.

СТОИТ ЛИ ПРИНИМАТЬ ХЛОРЕЛЛУ?

На сегодняшний день агрессивная реклама часто заставляет человека принимать необдуманные решения и покупать вещи или продукты, которые ему абсолютно не нужны. Можно ли это сказать о хлорелле?

Хлорелла – это одноклеточная зеленая водоросль, которую продают в порошкообразном или прессованном виде в форме ярко-зеленых таблеток. Исследователи из Японии обнаружили, что кормящие женщины, употребляющие хлореллу, имели в крови и молоке более высокие показатели иммуноглобулинов типа IgA, что защищало их детей от ряда опасных инфекций.

Напомним, что 95 % всех инфекций попадают в наш организм через слизистые оболочки: дыхательных путей, пищеварительного тракта, глаз. IgA создают естественный барьер для проникновения инфекций, в частности для вирусов гриппа, пневмококковой инфекции и других вирусов.

Исследования показали, что экстракт из хлореллы малоэффективен, а цельное растение, не лишенное ни одной из своих частей, как и многие другие водоросли, оказывает хороший защитный эффект для нашего организма.

Эксперименты показали, что употребление 2 ч. л. хлореллы в день увеличивают активность натуральных киллеров (клетки иммунной системы) в борьбе с вирусом гепатита С. Также на фоне ее приема уменьшается воспалительный процесс в клетках печени. Напомним, что натуральные киллеры также помогают нам бороться с раковыми клетками.

Однако в научной литературе был описан один случай развития психоза на фоне приема хлореллы. Женщина

из г. Омаха, штат Небраска, обратилась к врачу с симптомами психоза после двух месяцев приема этой водоросли. Врач отменил хлореллу, назначил антипсихотические препараты – и симптомы исчезли. Повторное применение хлореллы снова вызвало те же симптомы. Виновата сама хлорелла или токсины, попавшие в нее? Это осталось неизвестным.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ?

Периодически к врачам обращаются люди, отчаявшиеся снизить уровень холестерина даже с помощью веганской диеты. В чем проблема? Ведь в растениях холестерин не содержится. Виной этому могут быть насыщенные жиры, такие как пальмовое, кокосовое масло, используемые в пищевой промышленности или даже в домашней кухне. Кроме того, виновником может быть ваш любимый кофе.

Кроме отказа от продуктов, повышающих холестерин, нужно привнести в свой рацион продукты, снижающие его. Используйте следующие рекомендации:

1. Проверьте уровень гормонов щитовидной железы. Снижение их выработки ведет к увеличению уровня плохих жиров в крови.
2. Увеличьте потребление продуктов, богатых растворимой клетчаткой: бобовые, овсянка, фрукты, молотые семена льна, семена чиа.
3. Потребляйте 2 ст. л. молотых семян льна ежедневно, таким образом вы увеличите потребление хороших видов жиров.
4. Съедайте не менее 200-300 г зелени в день. Это поможет увеличить выработку сосудами оксида азота, расширяющего их. В этом плане еще очень ценна красная свекла. Если не можете съесть зелень в виде салата, делайте зеленые смузи из зелени, ягод и банана или яблока.
5. Не переедайте. Избыток калорий из растительных жиров (растительное масло), мучных изделий или сладостей также способствует повышению уровня плохого холестерина.
6. Постарайтесь нормализовать массу тела, это особенно важно, если жир скапливается в области живота.

Можно ли снизить уровень плохого холестерина ниже безопасного показателя? В этом плане чем меньше, тем лучше, и не только для сосудов и сердца. Доказано, что более низкий уровень «плохого» холестерина защищает нас также от развития рака.

Напомним, что оптимальный уровень ЛПНП – 50-70 мг/дл, или 1,3-1,8 ммоль/л.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА?

Ответ – нет. Перекись водорода никогда не должна приниматься внутрь. Такая практика может привести к воспалению слизистой оболочки пищеварительного тракта, тошноте, рвоте. Если хлебнуть перекиси, то во рту образуется пена, которая может нарушить дыхание. Пузырьки воздуха, попав в сосуды мозга, могут вызвать их полную закупорку и гибель тканей. Если вы решили попить перекись ради обогащения крови кислородом, то лучше займитесь спортом.

Большинство проблем возникают, если принимать перекись в высоких концентрациях (более 10%). Но даже прием разбавленной перекиси может быть токсичен. Рекомендованное официальной медициной применение перекиси водорода – наружное, для обработки микротравм.

Отвечала Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДОЛАТИ СОЦІАЛЬНУ ІЗОЛЯЦІЮ?

«Мамо, чому Петрик і Василько не дозволяють мені гратися з ними?» Сльози в очах дитини, біль неприйняття проявляється в кожній маленькій складочці на її лобі та в тремтінні нижньої губи... У такі моменти батькам важливо нагадувати самим собі про те, що вони не зможуть перебувати поруч з дитиною щоразу, коли вона відчуватиме відчуження й соціальну ізоляцію. Роль батьків полягає в тому, щоб підготувати малюка до таких ситуацій, а не розв'язувати його проблеми замість нього.

ДІЛО МАЙСТРА ВЕЛИЧАЄ, А ПРАКТИКА ВЕДЕ ДО ДОСКОНАЛОСТІ

Для багатьох дітей зберегти силу духу, коли тебе відкидають, – складне завдання. У безпечній домашній атмосфері батьки можуть використовувати рольові ігри, щоб допомогти дітям практикувати різні реакції на ситуацію «Ми не хочемо з тобою грати!»

Діти іноді вважають, що їм необхідно захистити власний простір, і можуть відкидати іншу дитину, не думаючи. Напад, агресія – це просто їхній захист. Якщо ми зможемо дати нашим дітям «інструменти», аби протистояти нападу в позитивному ключі, це допоможе зламати бар'єри в спілкуванні дитини з однолітками.

Гідна відповідь, безперечна аргументація – дуже дієві «інструменти», а рольові ігри – чудовий спосіб вивчити техніку ефективного розв'язання конфліктів. Ось кілька прикладів правильної реакції дітей на соціальне відчуження.

- **Причина**: «Ти погано вмієш грати в цю гру».
- **Відповідь**: «Я навчуся грати краще, якщо зможу практикуватися».
- **Причина**: «Ти зіграв не за правилами».
- **Відповідь**: «Я ненавмисно. Пропоную заздалегідь домовитися про правила гри».

Тільки цілеспрямовано недоброзичлива або дуже самовпевнена дитина зможе відкинути однолітка після таких відповідей. Практикуючи такі відповіді вдома з батьками, дитина навчиться впевнено використовувати їх у реальних життєвих ситуаціях.

Якщо малюка й після цього однолітки відкидатимуть, треба навчити його йти далі, не похнюпивши голову. Та найголовніше – дитина робитиме це, залишаючись вірною собі й знаючи, що вона поводилася позитивно й відкрито – і проблема не в ній. Її самооцінка зростатиме, незважаючи на кінцевий результат.

ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ДИТИНИ

Соціальне відчуження б'є по впевненості людини в будь-якому віці. Проте діти зі здоровою самооцінкою краще підготовлені до того, щоб терпіти образи й рухатися далі. Розвиток внутрішньої сили – це один з найкращих способів допомогти дитині підготуватися до складних життєвих ситуацій.

Для цього фахівці радять ретельніше добирати слова під час спілкування з дітьми. Якщо батьки просто уникатимуть негативних «ярликів», образ і позитивно реагуватимуть на конкретні дії та ситуації замість загальних фраз на кшталт «Ти молодець!», то сформують у дітей здорове почуття власної гідності.

Налаштовуючи дітей на позитив у щоденних взаємодіях, ми не лише зміцнюємо свій зв'язок з ними, а й допомагаємо їм розвивати міцний внутрішній стрижень. З таким стрижнем діти зможуть залишатися спокійними та впевненими, навіть коли їм доведеться зіткнутися з неминучими проблемами.

ЗАОХОЧУЙТЕ САМОАНАЛІЗ

Ідеться не про те, щоб спонукати дітей брати на себе провину за своє соціальне відчуження. Важливо навчити їх об'єктивно аналізувати те, як люди з їхнього оточення сприймають їх. Це важлива життєва навичка дітей, яку необхідно розвивати, оскільки вона стимулює особисту відповідальність та емпатію.

Ось кілька способів того, як можна заохочувати дітей розмірковувати про власну роль у соціальних ситуаціях:

- **Зовнішність**: поговоріть з дитиною про те, як мова тіла може передавати мовчазні повідомлення, а також як особиста гігієна, чепурний або неохайний зовнішній вигляд впливають на загальне враження про людину.
- **Слова**: те, що і як ви говорите, значно впливає на те, як вас сприймають. Діти часто не усвідомлюють цього, доки їм не вказати на цей аспект.
- **Непривабливі риси характеру**: поговоріть з дитиною про те, що відштовхує від неї інших дітей, наприклад, хвастощі, недоречний гумор, невміння вчасно зупинитися.

Якщо малюкові складно це осягнути, запитайте в нього, чи є діти, з якими він не завжди хоче грати й чому, а потім спроектуйте відповідь дитини на неї саму. Після цього допоможіть малечі визначити способи, як вона може змінити свій образ і ставлення до себе, друзів та знайомих. Однак не всі чинники дитина зможе або захоче змінити. Ось ще два ключові аспекти:

- **Відмінності**: те, що відрізняє дитину від її однолітків. Наприклад, вона може носити окуляри, відрізнятись успішністю, бути інтровертом в оточенні екстравертів. І це не погано.
- **Сімейне життя**: деяким дітям складно знайти спільну мову з людьми з інших верств суспільства. Це може бути просто різниця між великою чи маленькою сім'єю або складні соціальні, економічні чи етнічні відмінності.

Робота з цими чинниками потребує іншого підходу. Вам необхідно навчити дитину розуміти відмінності між людьми, цінувати та приймати їх. Позитивне ставлення й повага до себе та інших створюють внутрішній світ і силу, яку важко перемогти.

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Навіть здорова самооцінка й самоаналіз не змінять того факту, що дитина періодично може стикатися із соціальним відчуженням. Це може завдавати прикрощів і ображати її, тому батькам слід допомагати малюкові розвивати життєстійкість як інструмент боротьби з труднощами. Ось кілька порад із цього приводу:

- **Логічний погляд на ситуацію**: чи існує проста, вагома причина, чому дитина не може приєднатися до групи дітей? Можливо, вона занадто мала/доросла? Чи правильно вона вдягнена для такого виду гри? Учіть дитину робити крок назад і оцінювати ситуацію об'єктивно: якщо вона ще занадто мала для певного заняття, обговоріть це з нею.
- **Практика навичок розв'язання проблем**: можливо, причину того, що однолітки не приймають дитину в гру,

легко усунути. Може, необхідно лише перевзутися в кросівки, попросити когось пояснити правила й спробувати. Навчіть дитину шукати рішення й домовлятися.

- **Широке охоплення**: заохочуйте дітей налагоджувати контакти з багатьма людьми. Широке коло спілкування допоможе пом'якшити удар від соціального відчуження.
- **Прийняти й жити далі**: цю пораду важко втілити, оскільки вона потребує, щоб ви допомогли дитині впоратися з образою та з повагою поставитися до рішення іншої дитини. Малюкові буде легше зробити це, якщо в нього розвинений надійний кістяк адекватної самооцінки (тобто «зі мною все гаразд», «я поважаю себе й інших»). Попросіть дитину пригадати ті випадки, коли її приймали такою, якою вона є. Згодом це створить міцну основу для здорової самооцінки, що допоможе їй у майбутньому.
- **Демонстрація гідності**: дитина може захотіти образити у відповідь, але від такої реакції залишиться гіркий присмак. Навчіть дітей мистецтва гідно промовчати й у жодному разі не використовувати лайливі слова.
- **Сприяння розвитку дружніх взаємин**: дозволяйте дітям запрошувати в гості друзів і приділяйте час залученню дитини до громадських заходів, на яких вона зможе практикувати свої соціальні навички.

ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНИХ НАСЛІДКІВ СОЦІАЛЬНОГО ВІДЧУЖЕННЯ

Коли наших дітей ображають, не приймають у компанію, їхні емоції можуть загостритися до межі. Важливо, щоб батьки не залишали без уваги невидимі душевні рани дітей та озброювали їх інструментами для боротьби із цим болем. Душевний біль не можна залишати на волю випадку, потрібно щодня емоційно підтримувати дітей.

Емоційна підтримка батьків показує дітям, що їхні почуття є здоровими, нормальними й керованими. Важливо демонструвати дитині, що ви безумовно приймаєте її такою, якою вона є, з усіма її емоціями та переживаннями. Коли діти ростуть, розуміючи й приймаючи свої емоції, вони здатні краще контролювати їх і реагувати на несприятливі ситуації.

> **«Важливо, щоб батьки не залишали без уваги невидимі душевні рани дітей та озброювали їх інструментами для боротьби із цим болем.»**

Ось вдалий приклад емоційної підтримки дівчинки, яку подруги не взяли із собою в гру на дитячому майданчику. Замість запропонувати дитині виправити ситуацію, мама просто сказала: «Ти розлючена тому, що для тебе не знайшлося місця в грі, і це зачіпає твої почуття». Так мама ефективно допомогла доньці зрозуміти свої почуття й те, що смуток – це природна емоція й що плакати – це нормально. І після того як дитина переборола свої емоції, почала з нею діалог про вміння будувати стосунки з іншими – у потрібний час і з позиції внутрішньої сили та незалежності.

СОЦІАЛЬНЕ ВІДЧУЖЕННЯ Й БУЛІНГ

Це два цілком різних поняття, і важливо, щоб дитина бачила різницю між ними. Булінг (цькування, залякування) пов'язаний із владою, впливом і домінуванням. Він передбачає постійні й навмисні спроби завдати фізичного чи емоційного болю.

Соціальне відчуження може бути формою булінгу, але найчастіше це просто питання переваг і вибору іншої дитини. Соціальне відчуження набуває форми булінгу тоді, коли дитину виключають із групи однолітків навмисно, свідомо, коли одна дитина підмовляє групу дітей не дружити з іншою.

Коли малюк хоче пограти з дітьми у футбол, а йому не дають, мотивуючи це тим, що в командах уже немає вільних місць, це не булінг. А коли наступного дня вашу дитину не беруть у команду з тих самих причин, а іншому малюку пропонують замінити одного із гравців, межа між булінгом і соціальним відчуженням стирається.

Дуже важливо проводити з дітьми бесіди про те, що таке булінг, щоб вони могли розпізнати його в разі потреби, але також важливо давати дітям інструменти, щоб вони могли впоратися з болем та образою, коли їх просто залишають, кидають, виключають із компанії з тієї чи іншої причини.

КОРОТКИЙ ПЛАН ДІЙ ДЛЯ БАТЬКІВ

Щоденна взаємодія з дітьми відкриває широкі можливості для їхньої підготовки до боротьби із соціальною ізоляцією:

- Пильно стежте за своєю дитиною в соціальних взаємодіях, щоб визначити сфери, у яких їй може знадобитися ваше наставництво.
- Практикуйте емоційну підтримку як спосіб показати дитині: хоч образа завдає болю, її теж можна навчитися контролювати й перемагати.
- Використовуйте будь-яку можливість, щоб показати дитині різницю між булінгом і соціальним відчуженням, пояснюючи відповідний позитивний план дій в обох випадках.
- Допомагайте дитині розвивати навички розв'язання проблем у всіх сферах життя. Уміння знаходити рішення – це сила, яка знадобиться їй щодня.
- У спокійні моменти демонструйте дитині зразок самоаналізу й допомагайте їй усвідомити: якщо брати відповідальність за власні вчинки, то це може змінити сприйняття тієї чи іншої ситуації й результат взаємодії з іншими дітьми.

Діліться з дитиною власними прикрощами й розповідайте про те, які методи допомагають вам долати біль та образу.

Джерело: childdevelop.com.ua

ЗА ЩО НЕ МОЖНА КАРАТИ ДІТЕЙ

Помилки
Діти вчаться на них.

Повільність
Діти вчаться поступово.

Неуспішність у навчанні
Хваліть за зусилля, підтримуйте.

Негативні емоції
Кожен має право на них.

Ненавмисна шкода
Дитина вчиться обережності.

Активність
Навіть на людях – це нормально!

Прагнення до більшого
Дитина вчиться ставити цілі.

Відмінність від інших
Фізична та психологічна.

Незгода з батьками
Дитина вчиться бути особистістю. Пояснюйте, але будьте авторитетом.

ЗАМІСТЬ ПОКАРАННЯ – НАСЛІДКИ ДІЙ

Зрозумійте, чому насправді дитина так вчинила (утома, голод, нестача уваги, підтримка тощо) і допоможіть їй упоратися з причиною.

Пояснюйте, після яких дій настали наслідки й скільки триватимуть. Не робіть виняткiв:
Кидаєш і ламаєш свою машинку – немає машинки. З'їв тижневий запас десертів – тиждень без десертів.

Один учинок – один наслідок. Без подальших засуджень:
Зламав чужу машинку навмисно – купуємо іншій дитині машинку, тобі – ні, пояснюємо, що гроші – обмежений ресурс, вистачило лише на 1 машинку.

Уникати небезпеки вчимо на безпечному досвіді.

Після того як дитина пережила наслідок своєї дії, обговоріть з нею свої та її емоції, які висновки зроблено.
Дитина вчиться спокійно сприймати помилки, засвоювати уроки на майбутнє та бути відповідальною.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И ПИТАНИЕ

Ведущими причинами развития слепоты являются катаракта, глаукома, возраст-ассоциированная макулярная дегенерация сетчатки и диабет. Рассмотрим некоторые из них.

Главная причина развития слепоты и ухудшения зрения, а также одна из ведущих причин хирургических вмешательств – это **катаракта**. Суть заболевания – помутнение хрусталика. Уменьшение прозрачности хрусталика не дает возможности световым волнам проникать к сетчатке, что ведет к затуманиванию видения. Чаще всего это заболевание развивается у людей старшего возраста.

Среди причин развития катаракты – курение, интенсивное солнечное излучение, диабет и другие, а как насчет питания?

Исследование с участием более 25 тыс. человек, приверженцев различных типов питания, показало интересные результаты. Людей разделили на группы: употребляющие много мяса; мясо в умеренных количествах; рыбу; вегетарианцы и веганы. Кстати, к первой группе причислили тех, кто употреблял в день 100 г мяса, хотя сегодня среднее потребление мяса в Америке достигает 330 г в день.

Так вот, при употреблении 100 г мяса в день в сравнении с наименьшим его потреблением риск развития катаракты был на 15 % выше. Если отказаться от мяса и употреблять рыбу, то риск снижается на 21 %, а без мяса и рыбы – на 30 %. Исключаете и молоко, и яйца? Ваш риск снижается на 40 %![1]

Ученые также проследили взаимосвязь между питанием и частотой развития **макулярной дегенерации сетчатки**. Оказалось, что и здесь есть связь. Для стандартизации питания ученые пользовались *Alternative Healthy Eating Index*, разработанным Гарвардским университетом. Любая их диета по каждой из пищевых групп оценивалась по шкале от 1 до 10. Если вы, например, употребляете 5 порций овощей в день, то ваша «овощная» оценка – 10, а если вы съедаете 5 порций фруктов, то получаете наивысший бал по «фруктовой» шкале. Чем ближе ваше питание к растительному, тем лучше вашим глазам, и не только им.[2]

Глаукома – это заболевание, связанное с повышением внутриглазного давления и, как следствие, поражением зрительного нерва. После катаракты это ведущая причина слепоты. Влияет ли питание на развитие этой патологии? Да. Наибольший защитный эффект оказывает... зелень! Если вы съедаете хотя бы 1 порцию (около 100 г) зеленых листовых овощей в день, то вы снижаете риск развития глаукомы на 69 %. А если больше? Серебро в этой гонке получает морковь, а бронзу – персики. Скорее всего, это связано с содержащимися в них лютеином и зеаксантином. Причем эти вещества не просто защищают нас от болезней – они еще и улучшают зрение.

Люди, употребляющие много зелени, настолько обогащают свою сетчатку полезными веществами, что, поднявшись на вершину горы и смотря вдаль, они способны видеть на 27 км дальше, чем те, кто употребляет ее редко.

А как насчет лютеина и зеаксантина, содержащихся в яичном желтке? Кур кормят желтой кукурузой, клевером и даже календулой с целью увеличения уровня этих защитных веществ вплоть до 166-250 мкг на один большой желток. А как же холестерин, который мы получаем вместе с ними? Можно ли обойтись без яиц?

Стакан тертой моркови содержит 1000 мкг лютеина и зеаксантина. 100 г зелени – 15000 мкг, а если вы съели порцию приготовленной листовой капусты кейл, то получите 24000 мкг! В ложке шпината столько же лютеина и зеаксантина, сколько в 9 желтках, и совсем нет холестерина. Суточная потребность для наших глаз – 10 000 мкг, что можно получить из 1/3 стакана шпината или 40 яиц... Так нужны ли яичные желтки?..

А что в отношении лютеина в виде БАДов? В форме таблеток или капсул лютеин не просто бесполезен, но даже опасен. В этой форме он повышает риск развития рака, как, впрочем, и ликопин в таблетках.[3] Употребляйте зелень, морковь и все желтые и оранжевые растения – и кроме более чем достаточного количества лютеина и зеаксантина вы получите еще множество полезных веществ с защитными свойствами.

[1] Appleby PN, Allen NE, Key TJ. Diet, vegetarianism, and cataract risk. Am J Clin Nutr. 2011 May;93(5):1128-35. doi: 10.3945/ajcn.110.004028. Epub 2011 Mar 23.

[2] Montgomery MP, Kamel F, Pericak-Vance MA, Haines JL, Postel EA, Agarwal A, Richards M, Scott WK, Schmidt S. Overall diet quality and age-related macular degeneration. Ophthalmic Epidemiol. 2010 Jan-Feb;17(1):58-65.

[3] J. A. Satia, A. Littman, C. G. Slatore, J. A. Galanko, and E. White. Long-term use of beta-carotene, retinol, lycopene, and lutein supplements and lung cancer risk: Results from the vitamins and lifestyle (vital) study. Am. J. Epidemiol., 169(7):815{828, 2009.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ИНДЕКС ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Индекс здорового питания – это оценка по шкале от 0 до 100, которая показывает процент калорий, получаемых из пищи, богатой фитохимическими веществами (полезные вещества, содержащиеся в растениях, которые влияют на качество и продолжительность нашей жизни).

Итак, если 1 % нашего рациона обеспечивается продуктами, богатыми фитохимическими веществами, то наше меню получает оценку 1. Если из таких продуктов мы получаем половину наших калорий – наша оценка 50, а если 100 % – то наша оценка 100!

Питание современного западного человека в среднем имеет очень невысокий бал. Из всех потребляемых калорий 3 % поступают из бобовых и орехов, 3 % – из фруктов, 5 % – из овощей, 23 % – из зерновых, 17 % – из добавленного в продукты сахара, 23 % – из добавленных жиров, 26 % – из мяса, молочных продуктов и яиц.

Получается, что из растений поступает всего лишь 26 % калорий, а если принять во внимание, что большинство потребляемых зерновых – это белая мука, практически лишенная пользы цельного зерна, то этот процент можно уменьшить. Всего лишь 4 % западного рациона состоит из цельных зерновых: овса, ячменя, цельной пшеницы, бурого риса, а все остальное – это мука высшего сорта и кукурузный крахмал. Даже овощи – и те мы научились портить!

Две трети всего, что мы называем овощами, – это картофель, а половина из этого количества может употребляться в виде чипсов. В картофеле, и тем более в чипсах, фитохимических веществ, как вы понимаете, крайне мало. С фруктами – та же ситуация. Треть фруктовых калорий – это промышленно изготовленные соки, поэтому оценка с 26 может снизиться еще больше.

Как же получить наивысшую оценку? Теоретически, если человек употребляет только растительную пищу, исключая рафинированные зерновые, промышленно переработанный картофель, сладкие напитки, а также избыток жиров, то он должен получить оценку 100. Чем ближе ваш рацион к питанию такого человека, тем выше оценка и тем лучше для вашего организма.

ЯК ПОДОЛАТИ ПЕЧІЮ?

Печія, або гастроезофагеальний рефлюкс, – це викидання шлункового соку в стравохід, що супроводжується пекучим відчуттям чи навіть болем. Кислота в шлунку – це нормально. Якщо слизовий бар'єр цього органу не пошкоджений, кислота не становить загрози. Однак стравохід дуже чутливий до кислоти. Часто причиною печії є грижа стравохідного отвору. У такому разі необхідне оперативне втручання.

Випити склянку води – дієвий спосіб полегшити печію. Вода розбавляє шлунковий сік краще за молоко чи інші напої. До того ж, коли ми п'ємо воду, збільшується вироблення в шлунку захисного слизу.

НЕДОЛІКИ ХІМІЧНИХ АНТАЦИДІВ

Антациди – лікарські засоби, що знижують кислотність шлункового соку. До них належать:

- харчова сода: знімає печію миттєво, проте не рекомендована через те, що всмоктується в кров і перевантажує серце та нирки;
- антациди на основі алюмінію та магнію: краще переносяться, однак мають небажані побічні ефекти й можуть згодом знизити засвоєння кальцію;
- антагоністи рецепторів H_2 та інгібітори протонної помпи (як-от: омепразол): добре переносяться, хоч постійне їх уживання викликає побічні ефекти, пов'язані зі зниженням рівня кислотності в шлунку.

СТРАВИ ТА ПРОДУКТИ, УЖИВАННЯ ЯКИХ ПОТРІБНО СКОРОТИТИ АБО ВИЛУЧИТИ ПОВНІСТЮ:

- смажена їжа, жирні продукти, спеції, фастфуд;
- алкогольні напої, кава, тютюн;
- молоко: усупереч поширеній думці, це не найкращий засіб лікування печії, воно тимчасово нейтралізує печію, однак надалі дає негативний ефект, оскільки стимулює вироблення кислот у шлунку;
- газовані напої або пиво: вуглекислий газ (CO_2), який утворює бульбашки, стимулює вироблення кислот у шлунку;
- деякі ліки, особливо такі протизапальні засоби, як ібупрофен та аспірин.

ЗНИЗЬТЕ ТИСК НА ШЛУНОК:

- Уникайте тісного одягу та тугих поясів.
- Не горбтеся.
- Не лягайте спати й відпочивати відразу після споживання їжі. Увечері їжте менше або не вечеряйте зовсім.
- Спіть на лівому боці. Сон на правому боці може викликати відриг.
- Намагайтеся зменшити окружність талії та кількість жиру на животі.
- Підніміть узголів'я ліжка так, щоб голова та груди були вище, ніж черевна порожнина. Це знизить нічну печію.

Джерело: Дж. Памплона-Роджер. Здоровое тело. С. 280-281.

СІК ВІД ПЕЧІЇ

Нейтралізує надлишок кислоти в шлунку й допомагає закрити сфінктер, що відділяє стравохід від шлунка, щоб кислий шлунковий сік не піднімався вгору. Рекомендовано пити 3-6 разів на день у будь-який час по півсклянки.

Інгредієнти (на 6 порцій по 125 мл):

- 5 моркви середнього розміру
- 1 кабачок середнього розміру
- 1 картоплина
- 1 склянка гранатового соку

Пропустіть моркву, кабачок і картоплю через соковидавлювач, додайте гранатовий сік і добре перемішайте. Зберігайте в холодильнику.

ЧИ СТАЄМО МИ РОЗУМНІШИМИ, П'ЮЧИ ВОДУ?

Багато людей помилково вважає, що чай чи кава замінюють воду. Проте це зовсім не так. По-перше, саме вода, а не чай чи кава, переносить поживні речовини, виводить із тіла продукти обміну та зволожує суглоби. По-друге, часто каву й чай підсолоджують цукром чи смаколиками. А це – зайві калорії та додані цукри.

ВПЛИВ НА РОБОТУ МОЗКУ

Наш мозок на 75 % складається з води. Коли організм людини зазнає зневоднення, то мозок фактично «всихає». Як це впливає на мозкову діяльність?

На підставі аналізу проб сечі, узятих у дітей 9-11 років з Лос-Анджелеса та Нью-Йорка, було зроблено висновок, що близько 2/3 дітей приходять до школи в стані помірної дегідратації, яка, своєю чергою, негативно позначається на академічних показниках. Якщо школярів молодших класів поділити на дві групи й довільно призначити одній із них випивати перед заняттями одну склянку води, а другій – нічого не пити, то здогадайтеся, яка з них навчатиметься краще? Саме та, якій даватимуть воду. І дослідники дійшли висновку: «Такий результат свідчить, що **навіть діти в стані помірної дегідратації, які не позбавлені води умисно або через тепловий стрес і живуть в умовах прохолодного клімату, мають користь від споживання додаткової кількості води – їхні пізнавальні здібності покращуються**».

ЗАСУМУВАЛИ – ПИЙТЕ ВОДУ

Стан гідратації може впливати й на настрій. Згідно з отриманими результатами, штучне обмеження споживання води призводить до сонливості, втомлюваності, зниження рівня бадьорості, посилює відчуття розгубленості й невпевненості в собі. Однак щойно людям дозволяли випити води, негативні прояви зникали. Вода всмоктується в організм дуже швидко, з ротової порожнини до кровотоку вона потрапляє за 5 хвилин і приблизно через 20 досягає піку своєї концентрації.

ОЗНАКИ ЗНЕВОДНЕННЯ

Як можна дізнатися, що у вас дегідратація? Дуже просто: прислухатися до свого організму. Якщо ви випиваєте залпом якусь кількість води, а невдовзі виводите всю її із себе у вигляді сечі, знайте: так організм повідомляє, що вода була зайвою. Коли ж ви вип'єте води і вся вона залишиться в організмі, це означає, що її бракує. Дослідники скористалися цим принципом і розробили формальний спосіб оцінювання зневоднення: випорожніть сечовий міхур, випийте відразу три чашки води, а потім простежте, скільки сечі вийде через годину. Якщо ви випили три чашки, а через годину вивели одну чи менше, то є підстави вважати, що організм перебуває в стані дегідратації.

ДБАЙТЕ ПРО ДОВКІЛЛЯ

Лише уявіть: близько мільйона пластикових пляшок продають у світі щохвилини. А якщо додати кількість пластикових соломинок, одноразових стаканчиків, які ви використовуєте не більш ніж 2 хв, набираючи воду з кулера в людних місцях, п'ючи й викидаючи, то масштаби забруднення годі й уявити. Якщо ви вже купили воду в пластику, то намагайтеся здавати пляшку та кришку на реутилізацію. А краще віддавайте перевагу скляним ємностям і завжди носіть із собою власну пляшку.

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

ЯК МУДРО УПРАВЛЯТИ ФІНАНСАМИ В СІМ'Ї?

У нещодавньому звіті Американської асоціації адвокатів зазначено, що 89 % розлучених указували на фінансові труднощі як на головну причину свого розлучення. Як убезпечити свій шлюб від матеріальних негараздів?

ДОТРИМУЙТЕСЯ БІБЛІЙНИХ ПРИНЦИПІВ

У Біблії викладені принципи, які допомагають нам у розпорядженні особистими та сімейними фінансами. Ось деякі з них: **формування бюджету, заощадження, свобода від боргів і самообмеження.**

Перший і ключовий біблійний принцип – фінансове планування, або **формування бюджету**. Важко випадково досягти бажаних результатів. Однак шанси підвищуються й Боже благословення стає ймовірнішим, коли ми дотримуємося поради Ісуса розраховувати час і кошти, необхідні для досягнення мети: *«Бо хто з вас, бажаючи збудувати вежу, спочатку не сяде й не полічить коштів, чи вистачить для завершення, щоб, коли покладе основу й не зможе докінчити, всі, що побачать, не почали сміятися з нього, кажучи, що цей чоловік почав будувати й не спромігся закінчити» (Луки 14:28-30).* Складання бюджету – це попередній розподіл доходів за різними статтями витрат.

Другий ключовий принцип – **заощадження**. Мудрий Соломон рекомендує нам спостерігати за мурахами та навчатися в них старанної роботи та запасливості. Вони збирають їжу влітку, щоб не потребувати взимку (Прип. 6:6-8). А у вас є запас у разі втрати роботи, непередбачених витрат?

Третє, що у Своєму Слові радить Бог, – це **уникати боргів**. Апостол Павло закликає християн Риму ні перед ким і ні в чому не залишатися в боргу, кожному віддавати належне (Римл. 13:7, 8). Якщо у вас є борг, сплатіть його якомога швидше (див. Псал. 37:21), так ви звільнитеся з фінансового та морального рабства (Прип. 22:7). У багатьох з нас є борги за кредитними картами через покупки на них продуктів, одягу, побутової техніки, автомобіля тощо. Кредит – це запланований борг. Як загальне правило, рекомендуємо використовувати кредити лише для вкладень, тобто придбання того, що приносить дохід.

Багато сімей збанкрутували, тому що не змогли розрахуватися з боргами. Погане управління фінансами супроводжується постійними сварками та звинуваченнями, у багатьох випадках призводить до розпаду сім'ї. У цьому питанні корисні три поради.

Четвертий принцип мудрого управління фінансами – це принцип економії та **самообмеження**. Для більшості з нас заощадження не можливі, якщо ми не практикуємо принцип суворої економії. Сімейний бюджет – це інструмент, що допомагає нам у зусиллях бути ощадливими в усьому, сплатити борги, робити заощадження й бути вірними в десятинах, пожертвах і допомозі бідним.

«Ваш одяг не збільшує вашої цінності в Божих очах. Бог цінує внутрішню красу, добрі слова, уважне та зацікавлене ставлення до ближніх. Відмовляючи собі в тому, що не є необхідністю, ми можемо зробити багато для Бога» (Е. Уайт. Поради щодо управління ресурсами. С. 301).

УКЛАДАЙТЕ СІМЕЙНИЙ БЮДЖЕТ

Формування сімейного бюджету та контроль за ним допоможуть вам не витрачати більше, ніж ви заробляєте. Інакше сім'я опиниться в боргах. Крім того, бюджет допомагає ставити цілі для заощаджень. Фахівці рекомендують кожній людині або кожній сім'ї відкладати не менш ніж 10 % прибутків, а також створити фонд для екстрених потреб, що допоможе зарадити непередбаченим ситуаціям і додатковим витратам.

Для успішного управління сімейним бюджетом рекомендуємо дотримуватися таких рекомендацій:

1 Записуйте всі доходи та витрати, зберігайте документи на їх підтвердження.

Щоб контролювати свої доходи та витрати, необхідно вести облік, порівнювати з тим, що заплановано в бюджеті. Мета – знати наприкінці кінці місяця, скільки коштів надійшло з кожної статті доходу та скільки витрачено з кожної статті витрат.

«Фахівці рекомендують кожній людині або кожній сім'ї відкладати не менш ніж 10 % прибутків, а також створити фонд для екстрених потреб, що допоможе зарадити непередбаченим ситуаціям і додатковим витратам.»

Здійснювати контроль можна різними способами. Деякі щовечора записують усі витрати за день, інші зберігають чеки й квитанції, роблячи записи раз на тиждень. Витрати, на які немає підтверджувального документа, записують у спеціальний зошит із зазначенням дати, суми та призначення.

2 Порівнюйте реальні доходи та витрати із запланованими.

Якщо ви щотижня чи щомісяця вносите в таблицю сімейного бюджету всі доходи та витрати з кожної статті, то зможете оцінити, наскільки точно дотримуєтеся плану і що потрібно змінити надалі.

3 Залучайте сім'ю до складання бюджету на наступний місяць.

Аналізуючи та оцінюючи виконання бюджету за участю всієї родини, дуже ймовірно, що як за доходами, так і за витратами виявиться різниця між запланованими та реальними цифрами. У такому разі доведеться вирішувати, як збільшити доходи та скоригувати витрати (орендувати дешевше житло, відмовитися від шкідливих для здоров'я продуктів, замінивши їх простою їжею, стежити за акціями та розпродажами, щоб вигідно купувати одяг та техніку для дому).

Спонукайте дітей до роботи, яка приносить прибуток. Можливо, вони зуміють допомогти в сімейному бізнесі. Участь дітей в отриманні доходу – не тільки допомога сім'ї, але й розвиток їхнього характеру, підвищення самооцінки. Досягнувши віку, передбаченого законодавством, підлітки можуть стригти газони на сусідських ділянках, мити машини сусідів, пекти пиріжки або піцу й продавати їх сусідам, займатися літературним євангелізмом – продавати духовні книги, ідучи з дому в дім.

4 Подбайте про заощадження.

Визначте цілі, завдання, суми вкладень та відсотки від доходу. Моліться та стежте, щоб ухвалені рішення дозволяли жити в рамках прибутків та допомагали приносити нові доходи. Уникайте стресів. Адекватне планування, добре складений бюджет і правильне управління сімейними ресурсами приносять фінансову свободу, впевненість і спокій.

Знаходьте мир у Богові, знаючи: коли Він на першому місці в нашому житті, то для нас відчиняються небесні вікна благословень, що виливаються надміру. Живіть, дякуючи Богові за все, що Він вам дає, адже все належить Йому. Так сім'я зростатиме в обставинах фінансової впевненості та поклоніння Тому, Хто дарує всі благословення. Пам'ятайте, що наш перший обов'язок перед Богом у цьому питанні – чесно повертати Йому десяту частину від усіх прибутків (Мал. 3:10).

СТАВТЕ ЦІЛІ

Успіх в особистому й сімейному управлінні фінансами залежить від цілей – ясних, сміливих і досяжних. Ось приклади цілей, які стосуються сім'ї:

- Виплатити всі борги протягом найближчих 24 місяців.
- Здійснювати тільки передбачені бюджетом витрати.
- Відкладати 20 % від доходів: 10 % на ремонт або придбання житла, 5 % на купівлю автомобіля, 5 % на сімейну відпустку.
- Практикувати ощадливість в усіх аспектах життя:
  - звести до мінімуму вживання продуктів харчування, які містять високий відсоток солі, цукру, жирів;
  - віддавати перевагу здоровим сезонним продуктам;
  - перш ніж іти в магазин, складати список покупок і дотримуватися його;
  - звести до мінімуму відвідування кафе та ресторанів;
  - купувати речі на розпродажах;
  - знизити витрати на розваги;
  - один раз на місяць виділяти кошти для сімейного дозвілля поза домом.

Цей список не є вичерпним і ні для кого не є правилом. Зазвичай цілі визначають відповідно до етапу життя. У перші роки після створення сім'ї основні завдання стосуються дітей та їхньої освіти. У міру того, як діти закінчують навчання, постає питання про придбання житла. Ближче до пенсійного віку сім'я думає про забезпеченні засобами до існування після завершення трудової діяльності. У літньому віці на першому плані турбота про здоров'я та спілкування з близькими.

ДИТЯЧА «ЗАРПЛАТА»

Оскільки бюджет сім'ї складається з прибутків і витрат її членів, кожен як активний член і партнер «сімейного підприємства» має брати участь в обговоренні сімейних фінансових справ.

Що ви відповідаєте дітям, коли в магазині вони благають вас купити те, що ви не планували? Або коли син-підліток наполегливо просить фірмові кросівки?

Поділюся досвідом своєї сім'ї. Коли наші діти підросли й уже вміли читати, писати та рахувати (приблизно в шість років), ми вирішили включити в сімейний бюджет невелику «зарплату» для кожного з них. Щомісяця, отримавши свою зарплату, ми видавали «зарплати» й нашим дітям. До грошей ми докладали конверт для десятини та добровільних пожертв, щоб кожен поклав туди відповідну суму. Ці кошти діти розподіляли на такі витрати, як одяг, шкільне приладдя, смаколики та доброчинність. Усі доходи та витрати вони записували в спеціальних зошитах.

Ми вчили дітей, як запобігти знеціненню коштів унаслідок інфляції. Якщо вони хотіли заощадити певну суму, то могли прийняти рішення перевести свої гроші у «тверду валюту», щоб інфляція не зменшила їхньої купівельної спроможності. Так вони убезпечували свої заощадження. Для більших вкладень, наприклад, купівлі фотоапарата або велосипеда, ми виділяли додаткові «батьківські субсидії» у розмірі від 50 до 70 %, щоб діти могли придбати ці речі.

Які це дало результати? По-перше, діти стали обережнішими у витрачанні грошей, вони вивчали й порівнювали, перш ніж діяти: купити морозиво зараз чи приберегти гроші на ляльку, купити іграшку чи збирати на фірмові джинси. Порівняння варіантів передбачає, що потрібно пожертвувати одним заради іншого, миттєвим задоволенням заради більшого задоволення в майбутньому.

По-друге, коли ми всією сім'єю йшли до супермаркету або їхали у відпустку, не було запитань: «Ти мені купиш морозиво?» або «Купиш мені м'ячик?» А якщо діти й запитували, ми відповідали: «Якщо хочеш, можеш купити це за свої гроші». Часом почуття відповідальності за кошти, якими вони тепер розпоряджалися самостійно, загострювалося настільки, що в деяких випадках ми змушені були нагадувати нашим хлопчикам: «Схоже, тобі час купити собі нові джинси або спортивні штани, ці вже зовсім зносилися». А вони відповідали: «Ну, думаю, кілька місяців ще можна їх носити?» Тоді вони самі купували собі речі й хотіли заощадити. По-третє, діти дбайливіше ставилися до особистих речей, оскільки купували їх власним коштом.

Пояснюйте дітям, у чому цінність грошей, яка різниця між «давати» і «накопичувати», «вкладати» і «витрачати». Цей досвід управління невеликим щомісячним доходом навчить їх жити «по кишені» та приготує до самостійного майбутнього.

Утім, не використовуйте «дитячу зарплату» як інструмент заохочення та покарання. Не піддавайтеся спокусі перетворити це на подарунки та компенсації. Не визначайте «вартість» домашніх справ або виконання шкільних обов'язків. Так втрачається виховний ефект «дитячої зарплати». Дитина отримує ці гроші, бо вона є членом сім'ї, а тому щодо сім'ї в неї є щоденні, щотижневі та щомісячні обов'язки. Взаєморозуміння та злагодженість дій у цьому питанні буде для родини благословенням.

«Діти можуть навчитися проявляти свою любов до Ісуса, відмовляючи собі в непотрібних дрібницях, адже придбання їх схоже на просочування грошей крізь пальці. Така виховна робота потребує такту та вміння, але це буде найкраща освіта, яку тільки діти можуть здобути» (Е. Уайт. Поради щодо управління ресурсам. С. 293).

СПІЛЬНЕ ПЛАНУВАННЯ

Коли тільки один з подружжя отримує прибуток, виникає небезпека, що інший не братиме участі у вирішенні фінансових питань. Наприклад, коли чоловік веде бізнес або має високий заробіток, а дружина – домогосподарка, чоловік може подумати, що має право вирішувати все сам, не радячись із дружиною. Рано чи пізно вона відчує до себе неповагу, і це стане джерелом сімейних конфліктів. Найкраще складати сімейний бюджет разом. Так шлюб стане міцнішим.

Ще одна проблема виникає, коли один з подружжя не отримує доходу й через це не може розпоряджатися грошима на власний розсуд. Можливо, він отримує певну суму на домашнє господарство

«Наш перший обов'язок перед Богом у цьому питанні – чесно повертати Йому десяту частину від усіх прибутків.»

(на продукти, оплату комунальних послуг тощо), але не має грошей на особисті потреби. Тому ми радимо, щоб для безробітної дружини, як і для дітей, була передбачена «зарплата», якою вони розпоряджатимуться, як вважатимуть за потрібне. Можливість вирішувати, на що витрачати гроші, сприяє самоповазі людини. Інакше їй доведеться випрошувати гроші на особисті потреби або навіть щось давати в обмін тому, хто керує фінансами в сім'ї, а це вкрай несправедливо. Робота вдома так само важлива й цінна, як і те, що робить той, хто працює поза домом і приносить гроші в сім'ю.

Сім'ї, у яких обоє отримують дохід, також не застраховані від проблем. Вони обирають одну з моделей: роздільне або спільне управління фінансами. При роздільній моделі кожен з подружжя самостійно розпоряджається власним доходом. У них окремі банківські рахунки, вони домовляються, які сімейні витрати оплачує кожен. Решту коштів використовують на свій розсуд. При спільному управлінні доходи сумують і вважають загальним сімейним доходом.

Перевага роздільного управління в тому, що кожен з подружжя бере на себе відповідальність за частину сімейного бюджету. Серед недоліків – те, що роздільний бюджет формувати складніше, як і узгодити спільні цілі. Крім того, легко можна почати задовольняти особисті потреби на шкоду сімейним потребам. Коли управління здійснюють спільно, більше можливостей скласти цілісний бюджет, узгодити сімейні цілі та задовольнити потреби всіх членів сім'ї. Як правило, подружні пари досягають більшої єдності, використовуючи модель спільного фінансового управління: у них розвивається командний дух, налагоджується тісніше спілкування, це приносить більше задоволення в сімейному житті. Тому рекомендовано **дотримуватися моделі спільного фінансового управління**.

Працювати єдиною командою, планувати, реалізувати сімейний проект, досягати поставлених цілей – усе це приносить радість і щастя, якщо ви керуєтеся Божими принципами мудрого управління фінансами.

Автор: Карлос Біаджи, фахівець у сфері управління ресурсами

БЕЗПЕЧНІ ВАРІАНТИ ДЕТОКСИКАЦІЇ: РЕЦЕПТИ СТРАВ

Згідно з дослідженням Університету Альберти (Канада), нагромадження вільних радикалів в організмі – одна з головних причин когнітивної дисфункції та деменції, а також багатьох хронічних захворювань – алергії, артриту, ожиріння й навіть раку. Доки в організмі є надлишок токсинів, він втрачає здатність зцілюватися самостійно.

Як ми вже зазначали, наше тіло створене так, щоб нейтралізувати й виводити всі токсини природним шляхом через легені, шкіру, нирки та кишківник. Та якщо ви хочете допомогти йому в цьому, особливо після хвороб і вживання сильнодійних медпрепаратів, зокрема хіміотерапії, є кілька безпечних варіантів дієт, які полегшать цей процес за рахунок зміни раціону та питного режиму.

Крім того, такий тимчасовий, полегшений, розвантажувальний варіант харчування може стати стартом у вашому намаганні перебудувати свій звичайний раціон на здоровіший варіант. Дехто практикує повне голодування, але його ефект гірший, оскільки повне утримання від їжі, навпаки, може ускладнити виведення токсичних речовин з організму, спричинити зневоднення та погіршити самопочуття замість бажаного покращення.

Коли не можна проводити детоксикацію:

- під час вагітності та грудного вигодовування;
- у дитячому віці;
- одночасно з уживанням ліків вузького терапевтичного спектру, наприклад, оральних антикоагулянтів, антиретровірусних, антиепілептичних та інших засобів, щоб уникнути можливої взаємодії між ліками і продуктами;
- під час протиракової хіміотерапії.

У будь-якому разі перед початком курсу рекомендовано проконсультуватися з фахівцем. Під час детоксикації потрібно пити достатньо води, висипатися, а за день до початку рекомендують добре пропотіти в сауні, адже багато токсинів виводиться саме з потом. Щоб активувати кровообіг, можна приймати гарячі ванни для ніг або чергувати гарячі з холодними.

Один з безпечних варіантів детоксикації – фруктова дієта. Можна практикувати від одного до трьох днів поспіль фруктового меню (яблука, вишня, полуниця, апельсини тощо).

Пропонуємо кілька планів очищення організму, які дозволять вам адаптувати програму детоксикації до індивідуальних потреб і особливостей без шкоди для організму.

ПЛАН 1: один детокс-напій на день

Замініть один прийом їжі на день уживанням детокс-напою – це найпростіший і найлегший спосіб детоксикації. Можна обрати будь-який з рекомендованих напоїв, з огляду на індивідуальні особливості та переносимість продуктів у його складі:

- лимонад (1 склянка свіжовитисненого лимонного соку, 3 чашки води, 1 ч. л. куркуми, 1 ч. л. кориці, 1 ч. л. рідкої стевії, можна додати лайм);
- чашка очисного рослинного бульйону (1 л води, 3 стебла селери з листям, 1 качан броколі, 1 цибулина, 2 морквини, 1 пучок петрушки, 2 дрібно нарізані зубчики часнику, 1 ч. л. оливкової олії першого віджиму та 1 щіпка морської солі – за бажання: нарізати овочі, покласти в каструлю з водою, варити на повільному вогні до випаровування половини рідини, процідити бульйон і подати на стіл);
- чашка очисного настою (корінь та листя кульбаби, листя чорної смородини, польового хвоща, розторопші, солодки та інших трав);
- будь-який очисний сік або смузі (апельсиновий або грейпфрутовий сік, смузі з вівсяного молока, горіхів та ягід).

ПЛАН 2: детоксикація один раз на тиждень

Такий план дає більш помітний ефект, якщо його дотримуватися не менш ніж 2-3 місяці поспіль. Рекомендовано вибрати один з варіантів денного меню Плану 3, наведеного нижче.

ПЛАН 3: триденна детоксикація

Це найповніший варіант очищення організму. Зазвичай не рекомендують повторювати його частіше ніж раз на місяць або практикувати довше, ніж три дні. Якщо хочете пройти тривалий курс детоксикації, робіть це під наглядом лікаря.

ДЕНЬ ПЕРШИЙ

Сніданок
Грейпфрутовий сік – 250 мл

Інгредієнти:

- свіжовитиснений сік білого грейпфрута

Активує ферменти, відповідальні за детоксикацію печінки, очищає кров і пришвидшує обмін речовин, знижуючи нагромадження жиру в організмі.

Другий сніданок
Сік «Супердетокс» – 250 мл

Інгредієнти:

- 2-3 морквини середнього розміру
- 1 яблуко середнього розміру (неочищене, якщо екологічно чисте)
- 2 стебла селери
- 0,5 лимона середнього розміру (якщо екологічно чистий, можна додати трохи цедри)
- За бажання можна додати буряк, огірок і трохи імбиру.

Пропустіть усе через соковитискач.

Обід
Холодний суп «Андалузький гаспачо»

Інгредієнти (на 4 порції по 250 мл):

- 4 помідори середнього розміру, бажано «сливки»
- 1 огірок середнього розміру
- 1 солодкий перець середнього розміру
- 0,5 цибулини
- 2 зубчики часнику
- 1 ч. ложка оливкової олії
- 1 ч. ложка столової солі
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 1 склянка води

Помістіть у блендер усі інгредієнти, крім олії. Подрібніть до стану однорідної пасти. Долийте олію, щоб вона змішалася з інгредієнтами. Процідіть через ситечко й розлийте в тарілки. Можна прикрасити солодким перцем, цибулею чи огірком.

Полудень
Настій польового хвоща

- 1 ст. ложка листя або висушеного кореня на склянку води

Вечеря
Очисний «бульйон»

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 1 л води
- 3 стебла селери (з листям)
- 1 качан броколі
- 1 цибулина
- 2 морквини
- 1 пучок петрушки
- 2 дрібно нарізані зубчики часнику
- 1 ст. ложка оливкової олії першого віджиму
- 1 дрібка морської солі (за бажання)

Наріжте овочі та помістіть їх у каструлю з водою. Варіть на повільному вогні до випаровування половини рідини. Процідіть бульйон, прикрасьте зеленню та споживайте.

ДЕНЬ ДРУГИЙ

Сніданок
Лимонна вода

- Свіжовитиснений сік із половини лимона на склянку води.

Другий сніданок
Сік для очищення печінки

Інгредієнти (на 1 порцію – 250 мл):

- 1 склянка фіолетової капусти
- 3 морквини
- 1 яблуко
- 2 ст. ложки лимонного соку

Вимийте інгредієнти й помістіть їх у соковитискач. Додайте лимонний сік і перемішайте.

Обід
Сік для нормалізації тиску

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 1 великий червоний буряк
- 2 великих помідори
- 2 стебла селери
- 1 ст. ложка петрушки

Витисніть усі інгредієнти в соковитискачі. Налийте в склянку, посипавши дрібно нарізаною петрушкою.

Полудень
Настій кульбаби

- 1 ст. ложка листя або висушеного кореня кульбаби на склянку води

Вечеря
Бульйон для очищення печінки

Інгредієнти (на 4 порції по 200 мл):

- 2 артишоки
- 1 цибулина середнього розміру
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 1 л води

Відокремте зовнішнє листя артишоку, стебло й кілька листків зі стебла, серцевину збережіть для приготування. Очистьте та наріжте цибулю. Варіть артишок та цибулю 10-15 хв під кришкою на повільному вогні. Процідіть, щоб отримати бульйон. Додайте лимонний сік.

ДЕНЬ ТРЕТІЙ

Сніданок
Лимонад із цільного лимона

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 1 лимон
- 400 мл води
- 10 крапель стевії або 1 ст. ложка патоки (за бажання)

Наріжте лимон, видаліть частину цедри, додайте воду, підсолоджувач і перемішайте все в блендері до однорідної маси. Краще пити через соломинку, щоб уникнути прямого контакту із зубною емаллю.

Другий сніданок
Лужний сік

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 2 склянки шпинату
- 2 склянки кучерявої капусти (кале)
- 1 бульба фенхелю
- 1 склянка ананасового соку
- 2 листки м'яти

Пропустіть шпинат, капусту, фенхель і м'яту через соковитискач. Додайте ананасовий сік і ретельно перемішайте.

Обід
Смузі «Джерело заліза»

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 0,5 великого червоного буряка
- 3 ст. ложки родзинок
- 2 ст. ложки кеш'ю
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 1 склянка води

Буряк бажано зварити, щоб його легше було подрібнити. Помістити кеш'ю та родзинки в блендер і залити водою. Подрібнити до стану однорідної пасти. Можна використовувати овочерізку, а потім перекласти інгредієнти в блендер. Додати в чашу буряк, лимонний сік та решту води. Збивати до отримання однорідної маси.

Полудень
Чай із зеленої кропиви

- 1 ст. ложка сушеного листя на склянку води.

Вечеря
Безалкогольний мохіто

Інгредієнти (на 1 порцію – 150 мл):

- 8 листків м'яти
- 1 тонкий шматочок імбиру
- свіжовитиснений сік 1 лайма
- 60 мл ананасового соку або кленового сиропу
- 60 мл мінеральної газованої води
- колотий лід

Помістіть м'яту, сік лайма, імбир у ступку й розітріть до отримання однорідної маси. Помістіть отриману суміш у склянку. Додайте лід, ананасовий сік або сироп і мінеральну воду. Прикрасьте листком м'яти та шматочками імбиру. Край склянки можна зволожити лаймом або обсипати тростинним цукром.

ТВЕРДІ ПРОДУКТИ

Основною їжею в програмах детоксикації є напої. Однак деяким людям може бути складно харчуватися лише рідкою їжею. У таких випадках можна, не знижуючи ефективності лікування, додавати до раціону деякі тверді продукти, сумісні з детоксикацією та програмами лікування.

- **Салати із сирих овочів або фруктів** (крім буряка, солодкого перцю та спаржі, які зазвичай уживають злегка відпарені-ми). Заправляйте салат оливковою олією, лимоном, за бажання – морською сіллю.
- **Грецькі горіхи:** містять незамінні жирні кислоти та білки.
- **Сухофрукти:** дають енергію, містять багато клітковини.
- **Тофу:** якісне джерело білків.
- **Двічі пропечений хліб:** перевається й перетравлюється краще, ніж звичайний (для цього можна підсушити його в тостері або духовці).
- **Вівсяні пластівці:** поживна, легкозасвоювана страва, особливо якщо приготувати на соєвому молоці.
- **Картопля:** зварена у воді й полита оливковою олією.

Автор: Джордж Памплона-Роджер, доктор медицини

ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

Джордж Памплона-Роджер

Говорят, что без пищи человек может продержаться от четырех до шести недель, а без воды – максимум три дня. Потребление жидкости – второе после дыхания физиологическое действие, которое совершается человеком сразу после рождения. Вот почему следует знать характеристики каждого напитка и осознанно выбирать, что пить.

Из данной книги вы узнаете:

- Как очистить свой организм?
- Как снизить давление, сбросить лишний вес и улучшить самочувствие с помощью напитков?
- Рецепты смузи, соков, травяных чаев, овощных «бульонов» и других полезных напитков

Заказывайте в интернет-магазине BOOKSON bookson.com.ua +38 (099) 45-595-45

НЕПРОЩЕНИЕ – ПРИЧИНА ДУХОВНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ

«Итак облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благость, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Кол. 3:12, 13).

Непрощение – гарантированное средство стереть нашу незаурядность. Если вас обидели, то лучшей реакцией в данной ситуации будет забывчивость. Не держите в себе злости. Простите своих врагов.

«Прощение должно быть как аннулированный вексель – порван пополам и сожжен, чтобы уже никогда не свидетельствовать против кого бы то ни было» (Генри Уорд Бичер). Господь будет действовать в вашей жизни с особой силой, когда вы откажетесь мстить и отважитесь простить обиду.

«Тот, кто не может простить, разрушает мост, по которому, возможно, ему однажды будет необходимо пройти», – сказал Ларри Билат.

«Никогда не разрубайте то, что может быть развязано» (Джозеф Джуберт).

Люди нуждаются в любви особенно тогда, когда они меньше всего ее заслуживают. Прощение исцеляет, непрощение ранит. В Евангелии от Матфея 5:25 говорится: *«Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним»*. Наилучшее исцеление – быстрое исцеление.

Вы не сможете выйти в лидеры, пытаясь свести с кем-то счеты. Заставить вас чувствовать себя оскорбленным – в этом заключается стратегия сатаны. Таким образом, он может удерживать вас вне воли Божьей. Когда мы думаем о нашей обиде, неприятности умножаются. Когда мы думаем о Боге, неприятности уходят.

Своим непрощением вы наносите удар по собственной судьбе. Ненависть – затяжная форма самоубийства. Последствия непрощения гораздо более мучительны, чем причины, его вызвавшие.

Это правда, что тот, кто прощает, прекращает ссору. Обнять человека или слегка похлопать по плечу – лучшее средство погасить назревающее столкновение. Прощайте ваших врагов – у вас нет другого способа отплатить им! Благодаря прощению вы можете сэкономить на гневе, не платить высокую цену за ненависть и не тратить энергию впустую. Христианина отличают две вещи: способность давать и способность прощать.

Если хотите быть несчастным, возненавидьте кого-нибудь. Непрощение производит гораздо больше разрушений в сосуде, в котором хранится, чем в том объекте, на который изливается.

«Жизнь – это увлекательное приключение прощения», – сказал писатель Норман Казинз. А некто добавил: «У каждого человека должно быть специальное место на кладбище, где он мог бы хранить ошибки друзей и любимых. Простить – значит выпустить пленника на волю, обнаружив при этом, что пленником был ты сам».

Каждый день прощайте кого-нибудь!

Автор: Джон Мэйсон

РЕЦЕПТ «ДЕТОКС СЕРДЦА»

Начиная день, берем и хорошенько очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть доверия, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем и особенно ближним. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками доброты и внимания. Подавать ежедневно с гарниром из теплых слов и ласковых улыбок, согревающих душу и сердце.

ПАНСИОНАТ «ДЕСНА»

Если вы желаете поддержать и восстановить свое здоровье, не боитесь перемен в образе жизни, мечтаете отдохнуть от рутины суетной жизни, тогда пансионат «Десна» – ваш верный выбор!

- Вегетарианская кухня
- Комфортабельные номера
- Финская сауна
- Бассейн
- Лечебные прогулки

Контакты:
Черниговская обл., с. Радичев, ул. Осовковка, 40
Тел.: +38 (067) 197-78-07; +38 (066) 786-62-94.

E-mail: info@desna.info
www.desna.cn.ua

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 8 (127) 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
Інна Джердж

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: