

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 11 (130) 2019

12 листопада –
Всесвітній день
боротьби з пневмонією



ПНЕВМОНИЯ: профілактика и лечение (2)



ЗДОРОВИЙ КИШКІВНИК: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ?

Виявляється, покращивши роботу кишківника, ми можемо на третину зменшити вживання ліків і подовжити тривалість життя на 25 %. За рахунок чого?

6



ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Простудными заболеваниями человек страдает не только в случае, когда заражается инфекцией от других, но также при активации живущей внутри нас условно-патогенной микрофлоры. Как уберечься?

10



«ЛЮБИМАЯ» ТЕЩА: ЖИЗНЬ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

Статистика показывает, что в семье, где присутствуют замужняя дочь, ее мама и зять, в большинстве случаев конфликты первой создает теща. Но можно ли их избежать?

12

ПНЕВМОНИЯ: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Знаете ли вы, что это заболевание стало причиной смерти многих известных людей? К примеру, от него умерли: Лев Толстой, Рене Декарт, Чингиз Айтматов, Софья Ковалевская, Рональд Рейган, Карел Чапек и многие другие люди, жизнь которых оставила значимый след в истории человечества. А сколько жертв этого недуга осталось вне данного звездного списка? Ежегодно пневмонией заболевают около 450 млн человек.

Еще до начала 40-х годов XX века, когда появились первые антибиотики, пневмония была почти неизлечима, и вырваться из ее лап удавалось единицам. Но даже сегодня, в век высоких технологий и колоссального развития фармации, далеко не все заболевшие выживают. Чем опасно это заболевание и как его предотвратить?

ЧТО К ЧЕМУ И ПОЧЕМУ?

Пневмония относится к острым респираторным заболеваниям легких. Чаще всего причиной воспаления в тканях легких становится инфекция: бактерии (пневмококк, гемофильная палочка), вирусы (пневмония после перенесенного гриппа) и реже – другие микроорганизмы (внутриклеточные). В результате их жизнедеятельности в тканях легких возникает воспаление, которое ведет к усиленной выработке слизи в просвете альвеол. Вследствие этого в них накапливается жидкость, которая нарушает процесс газообмена между кровью и легкими, что отражается на поступлении в организм кислорода, а значит, и на производстве энергии клетками.

К факторам, повышающим риск возникновения болезни и плохого прогноза, относятся: пожилой и младенческий возраст, а также тяжелые сопутствующие заболевания (диабет, обструктивные заболевания легких, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), ВИЧ-инфекция), прием препаратов, угнетающих активность иммунной системы, и несвоевременная постановка диагноза.

ОСНОВНЫЕ ЖАЛОБЫ

Резкое повышение температуры тела вплоть до 40 градусов, озноб, боль в грудной клетке, кашель малопродуктивный и надсадный – наиболее часто встречаемые жалобы. Однако у пожилых людей эти жалобы четко не прослеживаются, да и в анализах не видно изменений, указывающих на столь серьезное заболевание, в силу ослабления иммунного ответа организма и наложения сопутствующей патологии. Такие жалобы, как повышенная утомляемость, слабость, нарушение аппетита, тошнота, икота, не специфичны лишь для пневмонии, поэтому пациент не сразу обращается к нужному доктору.

Несмотря на все современные достижения в области медицины, правильный диагноз устанавливают только 30 % больных, около 1-3 % молодых людей, больных пневмонией, умирают от ее осложнений, а среди пожилых людей (старше 60 лет) этот показатель вырастает до 15-30 %.

Почему поздно выявляют, ставят неточный диагноз, а значит, и назначают неправильное лечение? Дело в том, что пневмония не имеет характерных только для нее признаков. Набор жалоб пациента часто не сразу наводит на мысль о пневмонии, а если еще при обследовании и картина не четкая, то пациент ходит по кабинетам в поисках лечения, а драгоценное время уходит...

ДИАГНОСТИКА

Опрос пациента позволяет доктору выяснить обстоятельства начала болезни. Чаще всего пневмония возникает на фоне простудного вирусного заболевания как его осложнение. Посидел вспотевший на сквозняке, попал под дождь без зонта, промерз в транспорте – частая предистория заболевания.

Осмотр, инструментальные обследования, анализы, прослушать дыхание в легких, проверить, не изменена ли звукопроводимость над легкими, – это задача терапевта или пульмонолога, к которому обратился пациент. Но у 20 % больных доктор при обследовании не находит объективных признаков пневмонии. По-

этому золотым стандартом в диагностике пневмонии является рентгенологическое исследование легких. Кроме того, обязательно проводится общий анализ крови, чтобы выявить признаки воспалительного процесса в организме, также может проводиться анализ мочи на наличие антигенов возбудителя.

ПРОФИЛАКТИКА

После ССЗ, онкологии, травм и отравлений пневмония является пятой по частоте причиной смерти. В силу того что пневмония столь распространена, а у пожилых людей, пациентов с сахарным диабетом, иммунодефицитными состояниями и тяжелой сопутствующей патологией смертность на фоне пневмонии высока, профилактика здесь намного эффективнее лечения.

● **Как показывает статистика, 70 % случаев пневмонии можно предотвратить с помощью вакцинации и своевременного адекватного назначения антибиотиков.** Вакцинацию проводят против основных возбудителей пневмонии: пневмококка и гемофильной палочки. Возможно также проведение вакцинации против гриппа – фонового заболевания для пневмонии.

● **Соблюдайте правила личной гигиены**, чтобы избежать вирусных инфекций, ослабляющих иммунную систему.

● **Особенно в период повышенной заболеваемости вирусными болезнями избегайте мест большого скопления людей, курения и пыли**, так как это снижает сопротивляемость слизистых оболочек внедрению вирусов.

● **Если у вас температура повысилась до 40 градусов и выше, а также появилась головная боль, расстройство пищеварения, выраженная слабость и потливость, незамедлительно обратитесь к врачу!** Не занимайтесь самолечением! Скорее всего, это первые признаки серьезной вирусной инфекции (вирус гриппа), которая ослабляет местный иммунитет в легких, а также общий иммунитет, а это, возможно, приведет к присоединению бактериальной инфекции, которая и станет причиной пневмонии, гайморита и т. д. Не принимайте бесконтрольно аспирин для снижения температуры тела, так как это может ухудшить прогноз болезни.

«Если физически малоактивные женщины начнут ходить в быстром темпе по 45 минут в день в течение нескольких месяцев, они тем самым смогут снизить риск респираторных инфекций наполовину.»



● **После перенесенной пневмонии берегите себя: не переохлаждайтесь, не меняйте резко климат проживания, избегайте эмоциональной или физической перегрузки, не занимайтесь тяжелыми видами спорта.** Полезны прогулки на свежем воздухе в зеленых зонах и желательно с хвойными насаждениями.

● **Если физически малоактивные женщины начнут ходить в быстром темпе по 45 минут в день в течение нескольких месяцев, они тем самым смогут снизить риск респираторных инфекций наполовину.** Почему? Около 95 % всех инфекций начинается на поверхности слизистых оболочек: глаз, носа, рта. В защитной слизи, покрывающей наши слизистые оболочки, содержатся специальные защитные белки – иммуноглобулины типа А (IgA), которые инактивируют вирусы и бактерии и не дают им проникать вглубь тела. Иммуноглобулины слюны, к примеру, способны защищать нас от пневмонии и гриппа. Умеренные физические нагрузки, даже по 30 минут 3 раза в неделю, способны значительно повысить уровень IgA, а значит, уменьшить риск возникновения инфекций дыхательных путей. Однако очень интенсивные, чрезмерные нагрузки имеют противоположный эффект – снижают уровень IgA и увеличивают риск инфекций в 2-6 раз еще в течение нескольких недель после марафонского забега, например.

● **Японские ученые обнаружили, что хлорелла (одноклеточная водоросль) способна повышать уровень IgA в слюне.** Ее прием атлетами также помогал уменьшить степень снижения IgA в их слюне.

● **Ученые из Белфаста предполагают, что снижение иммунитета с возрастом может быть связано с неполноценным питанием.** Как правило, пожилые люди употребляют меньше фруктов и овощей в свежем виде. В эксперименте одной группе пожилых людей (65-95 лет) предложили в течение месяца увеличить потребление овощей и фруктов до 5 порций в день, а вторая группа получала две и менее порций. После месяца такой практики их всех вакцинировали против пневмонии (Pneumovax®). И хотя мало кто из первой группы осилил 5 порций, все же активность их иммунной системы в отношении введенных пневмококков была значимо выше, чем у участников второй группы. Как видите, никогда не поздно внедрять здоровые привычки в питание.

ЛЕЧЕНИЕ

Чаще всего пневмонию вызывают бактерии, поэтому пациенту с данным диагнозом назначается антибиотикотерапия. Правильный выбор препарата, сроки и продолжительность терапии, контроль эффективности лечения и своевременная замена препарата – это ключевые задачи врача, определяющие конечный результат лечения. Со стороны же пациента требуется тщательное выполнение назначений.

Не существует универсального антибиотика на все случаи, поэтому каждому конкретному пациенту врач назначит тот препарат, который будет наиболее подходящим. К сожалению, часто пациенты сами себе назначают антибактериальные препараты при первых же симптомах, принимают их 1-2 дня и часто в заниженной дозировке, что вызывает формирование устойчивости микроорганизмов к данному антибиотику. Как результат, в случае необходимости в будущем он будет уже неэффективен, и придется назначать препараты из других групп и часто с более выраженными побочными эффектами. Поэтому столь важно, чтобы именно врач, оценив все за и против, назначал препараты для лечения.

Оценить, эффективно лечение пневмонии или нет, можно в среднем через 48-72 часа после его начала. Если за это время повышенная температура снизилась до нормы или удерживается не выше 37,5°C, улучшилось самочувствие, уменьшилась одышка, появился аппетит, уменьшилась слабость, то в таком случае лечение считается эффективным и рекомендовано продолжить курс этой антибиотикотерапии. Если же эффекта нет, тогда первый антибиотик дополняют еще одним из другой группы, что чаще всего оказывается действенным, и пациент идет на поправку.

Продолжительность антимикробной терапии может варьировать от 7 до 10 и более дней, в зависимости от состояния больного. После завершения лечения пациенту проводят контрольный рентгеновский снимок легких. И хотя могут еще оставаться признаки пневмонии, повышенная потливость и некоторая слабость, а в анализах крови еще наблюдаются признаки незначительного воспаления, пациента выписывают, так как картина полного восстановления легких будет видна только через 1-3, а иногда и через 5 месяцев, и это нормально.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

В ЛЕГКИЕ ДОЛЖЕН ПОПАДАТЬ ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ – тогда они будут здоровыми

Многие семьи сами навлекают на себя такие заболевания, как ангина, воспаление легких и болезни печени. Их спальни тесные и узкие, непригодные для сна даже на одну ночь, а люди живут так постоянно. Они наглухо закрывают окна и двери, боясь простудиться от сквозняка, и снова и снова вдыхают спертый воздух, пропитанный нечистотами, выделяемыми через легкие и поры кожи.

Напротив, спальни должны быть просторны и устроены таким образом, чтобы в них свободно циркулировал воздух – днем и ночью, зимой и летом. Люди, спящие без притока свежего воздуха, обычно просыпаются истощенными и возбужденными, не понимая причину этого. А все дело в свежем воздухе, который требовался организму, но так до него и не дошел.

Проснувшись утром, хорошо принять душ и протереть тело губкой. Это удалит с поверхности кожи токсины. Следует открыть окна, отодвинуть жалюзи и проветрить спальню в течение нескольких часов, а может быть, и всего дня. Постель и постельные принадлежности лучше также время от времени проветривать.

Нам следует считать свет и свежий воздух самыми драгоценными благословениями Неба и относиться к ним как к своим целителям.

Источник: Э. Уайт. Избранные вести. Т. 2. С. 463



• КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПНЕВМОНИИ •



Делайте прививки
(от гриппа, пневмококковой и гемофильной инфекции)



Мойте руки



Проветривайте помещение



Не общайтесь с больными



Если заболели, оставайтесь дома



Обратитесь к врачу

Почему опасно спать с МОКРОЙ ГОЛОВОЙ?

Наверное, каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда приходилось ложиться спать с мокрой головой. Утром не хочется вставать раньше, чтобы вымыть волосы, а ночью будить домочадцев звуками фена не слишком хорошо. И, несомненно, каждый хоть раз слышал, что так поступать не стоит. Но почему?

- **Переохлаждение.** Сон с мокрыми волосами может привести к тому, что вы просто замерзнете ночью, т. к. волосы будут сохнуть дольше и даже к утру могут остаться влажными. Особенно это противопоказано, если вы спите в комнате с открытым окном. Переохлаждение увеличивает риск простудных заболеваний, может вызвать обострение хронического синусита или неврит лицевого и тройничного нерва. Качество сна при этом будет страдать, так как вы можете просыпаться и не выспитесь. Результат – разбитое состояние на следующий день и первые признаки простуды.

- **Бактерии.** Влажная среда и тепло – отличные условия для размножения бактерий и грибов. Не забудьте, что влага проникает и в саму подушку, так что даже смена постельного белья не слишком поможет.

- **Ослабление иммунитета.** Полагают, что, когда тело человека переохлаждается (в данном случае вследствие того, что волосы влажные), кровеносные сосуды, переносящие лейкоциты, сужаются. Известно, что лейкоциты борются с различного рода инфекциями. При сужении сосудов они просто не могут обеспечить достаточную защиту организма. Защита от вирусов уменьшается, человек быстрее заболевает.

- **Травмирование волос.** Влажные волосы становятся менее сильными, к тому же они более подвержены любому влиянию: например, когда вы поворачиваетесь во сне, они ломаются гораздо легче, чем если бы были сухими.

Источник: www.orthodox.od.ua



Как приготовить собственное МОЮЩЕЕ СРЕДСТВО для овощей и фруктов?

Если вы покупаете органические продукты, то меньше подвергаетесь воздействию пестицидов, но все-таки вы не находитесь в полной безопасности. Остатки пестицидов были обнаружены в 11% образцов органических продуктов вследствие случайного или умышленного использования, перекрестного заражения от соседних неорганических полей или наличия стойких загрязнителей, например, ДДТ, в почве.

Промывание проточной водой устраняет менее 50% остатков пестицидов. Один из эффективных методов удаления пестицидов – промыть овощи и фрукты в пятипроцентном растворе уксусной кислоты. Другими словами, в обычном белом уксусе, который, как оказалось, удаляет большинство остатков пестицидов. Однако тогда придется покупать его литрами, а это влетит в копеечку. К сожалению, белый уксус, разбавленный

в меньшей концентрации, лишь немного эффективнее проточной воды.

Но есть еще один вариант, который одновременно является дешевым и эффективным: подсоленная вода. Десятипроцентный раствор соли действует так же, как пятипроцентный уксус. Чтобы сделать раствор, устраняющий пестициды, добавьте одну часть соли на девять частей воды. Не забудьте потом тщательно промыть овощи и фрукты от соли.

Источник: М. Грегор. Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь. С. 379



Преимущества ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА

С наступлением холодов мы все реже бываем на свежем воздухе. Но, исследовав воздух в квартирах, ученые пришли к выводу, что он в 25–30 раз грязнее уличного. Как результат, вероятность заболеть простудным заболеванием в помещении в 9 раз выше, чем на открытом пространстве.

Специалисты Гарвардского университета решили выяснить, насколько полезен и вреден холодный воздух для организма людей. Согласно полученным данным, жара может принести больше вреда организму человека, чем мороз. Поэтому зимние прогулки оказывают более благоприятное влияние на здоровье, чем летние. Преимущество морозного воздуха – в высоком содержании кислорода. Зимой в воздухе кислорода на 30% больше, чем летом.

Пребывание на холодном воздухе влияет на:

- **Состояние кожи.** Морозный воздух, насыщенный кислородом, улучшает состояние кожи людей с угревой сыпью. Кожа приобретает свежий и здоровый вид.

- **Головные боли.** Свежий морозный воздух поможет облегчить приступы мигрени и улучшит работу сердечно-сосудистой системы.

- **Иммунитет.** Низкие температуры закаляют, стимулируют иммунную систему и повышают сопротивляемость организма.

- **Снижение массы тела.** Холодный воздух помогает человеку сжигать больше калорий, т. к. организму приходится прилагать больше усилий, чтобы поддерживать нормальную температуру тела.

- **Улучшение настроения.** Прогулки на свежем воздухе помогут восстано-

вить депрессии, способствуя выработке антидепрессантов – эндорфинов, необходимых для хорошего настроения.

- **Укрепление костей.** Ежедневной 15-минутной прогулки на свежем воздухе будет достаточно для выработки витамина D, помогающего организму усваивать кальций.

- **Уменьшение боли.** Холод уменьшает воспаление, например, в растянутой лодыжке. Но этот метод использования холода работает и более масштабно. Низкие температуры могут уменьшить воспаление и боль во всем теле.

Однако не всегда зимний воздух приносит пользу. Эксперты советуют не выходить на улицу при сильных морозах, воздержаться от прогулок в сырую зимнюю погоду. Когда на улице сухо и не слишком морозно, тогда воздух оказывает положительное влияние на здоровье. Не упускайте возможность в такую погоду погулять в парке, прогуляться перед сном или пройтись на работу пешком, но не забывайте одеваться потеплее, не переохлаждаться, держите руки и ноги в тепле, пейте больше теплой воды с лимоном, и тогда грядущая зима пройдет для вас без неприятностей.

Подготовила Людмила Яблочкина



ПРОИЗВОДИМЫЙ АДВЕНТИСТАМИ ВЕГАНСКИЙ БУРГЕР получил награду за инновации

Успешный вариант здорового питания продемонстрировали на международном мероприятии в Бразилии.

Gourmet Vegan Burger – продукт, недавно запущенный компанией Superbom, поддерживаемой адвентистами, занял второе место в категории «Самый инновационный продукт» на конкурсе First Ingredients (FI). Данная компания специализируется на производстве продуктов здорового питания, а награды FI Innovations Awards присуждаются экспертами пищевой промышленности Южной Америки.

По данным отдела маркетинга пищевой компании, Gourmet Vegan Burger – новый веганский продукт, который включает в себя все характеристики говяжьего фарша, а также визуальное сходство и вкус, идентичные мясу животных. Эксперты пищевой компании объяснили, что в новом бургере нет консервантов и искусственных красителей, а также аллергенов и трансгенных продуктов. И в нем содержится 15 г белка – это количество считается хорошей белковой нагрузкой для заменителей мяса.

«Мы стремимся удовлетворить растущий в Бразилии спрос на питание без продуктов животного происхождения, при этом наша новинка имеет хороший вкус и полезные свойства, – говорят эксперты компании. – Потребителями являются вегетарианцы, веганы, флекситари, спортсмены и приверженцы здорового питания».

Эксперты компании утверждают, что пищевыми преимуществами данного продукта являются высокое содержание клетчатки, витаминов А, В9 и В12, железа и цинка.



Источник: www.adventistreview.org

ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА помогут грецкие орехи

Сотрудники университетов Коннектикута и Техаса выяснили: грецкие орехи положительно влияют на кишечную микрофлору, снижают риск развития язвенного колита, а также некоторых форм рака.

Был проведен эксперимент с грызунами. Рацион животных на 14% состоял из орехов (человеку достаточно 20-25 г). Через две недели такой режим питания принес



видимые изменения в состоянии мышечной системы. У животных восстанавливалась целостность слизистой оболочки толстого кишечника, снизились показатели воспаления. Даже когда объем орехов в рационе снижался до 3,5%, положительный эффект наблюдался.

По словам специалистов, в сравнении с другими орехами, грецкие содержат самый высокий уровень омега-3 жирных кислот, большое количество фитохимических веществ, в том числе

Стакан гранатового сока ежедневно СНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Повышенное артериальное давление – распространенная проблема современности. При гипертонии человек испытывает головные боли, тошноту, упадок сил.

Врачи говорят, что стакан гранатового сока ежедневно в течение двух недель способствует снижению кровяного давления. Медики доказали действие напитка на организм экспериментально. Во время исследования участникам давали 200 г гранатового сока. До завтрака и после испытуемым измеряли давление. В итоге показатели снизились в среднем на 20 мм ртутного столба.

Какие фрукты защищают от РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

Потребление фруктов любого типа, особенно яблок и бананов, снижает риск развития астмы. Исследование, проведенное в Имперском колледже Лондона при участии более чем 2600 детей в возрасте от 5 до 10 лет, показало, что дети, съедавшие по меньшей мере одно яблоко и один банан в день, реже болели респираторными заболеваниями.

Другое исследование, в котором было задействовано более чем 18 тысяч детей, проведенное Миланским университетом и другими итальянскими исследовательскими центрами, показало: те, кто потребляет цитрусовые или киви 5-7 раз в неделю, также реже страдают от респираторных инфекций. Защитное действие цитрусовых или киви особенно очевидно у детей, подверженных приступам астмы.

Также специалисты из Филиппин в результате исследования заметили, что дети с воспалением легких или другими респираторными инфекциями, которые помимо обычных антибиотиков потребляли около 10 мл кокосового масла в день, выздоравливали быстрее.

Врачи называют гранат «кладом витаминов». Плод содержит антиоксиданты, защищает клетки от повреждения. Вместе с тем, его опасно принимать с лекарственными препаратами. Гранат хорошо взаимодействует с антибиотиками, и как эта смесь повлияет на организм, определяют путем обследования в лаборатории. Таким образом, употреблять гранат при приеме лекарственных средств нельзя. Требуется консультация врача.

Свойства плода нужно учитывать людям с пониженным артериальным давлением, иначе показатели упадут ниже допустимой нормы. Гранат признан аллергеном. Не следует злоупотреблять им. Плод вызывает зуд, отеки, боли в животе, прерывистое дыхание. Больше стакана гранатового сока в сутки пить нежелательно.

Снизить давление поможет чай из гибискуса. Данное растение произрастает на Дальнем Востоке, в Украине, на Южном берегу Крыма. В среднем, напиток снижает показатели на 10 мм ртутного столба.

Источник: www.orthodox.od.ua



Интересно, что жир, содержащийся в кокосе, хотя и относится к типу насыщенных жиров, не повышает уровень холестерина и триглицеридов в отличие от большинства масел, не способствует накоплению жира, а напротив, помогает сбросить вес, защищает артерии, смягчает кожу, борется с бактериями, вирусами и грибами. Кокос рекомендуется употреблять в виде стружки, молока, масла или сырым, но небольшими порциями (полстакана молока в день) из-за высокого содержания жира.

Источник: Дж. Памплон-Роджер. Полезные напитки. С. 114, 222

антиоксидантов. Также орехи богаты клетчаткой (до 6,4%), которая поддерживает ремиссию у пациентов, страдающих воспалительным заболеванием кишечника.

В отчете экспертов говорится: орехи могут улучшить липидный обмен и увеличить выработку антиоксидантов в толстой кишке, что в конечном итоге будет способствовать подавлению изъязвления слизистой оболочки.

Другое исследование специалистов из Гарвардского университета показало: если человек съедает горсть орехов в день (минимум 14 г), это позволяет снизить риск развития ожирения на 23%.

Источник: www.meddaily.ru

ЗДОРОВИЙ КИШКІВНИК: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ?



Тривалий час медики вважали, що товстий кишківник – це якийсь орган на кшталт залишку хвоста чи апендикса, які дісталися нам від далеких предків, і жодної користі він не несе. Ще видатний науковець Ілля Мечников, який жив на межі XIX і XX століть, був прихильником цієї думки. Однак сьогодні оцінка ролі цього органу діаметрально протилежна. «Здоровий кишківник – здоровий організм!» – заявляють сучасні медики. Навіть більше! Вважають, що тривалість життя залежить від цього вмістилища залишків нашої їжі!

Хоч захворювання травної системи самі собою дуже рідко призводять до смерті, однак стан кишківника значною мірою впливає на ризик розвитку захворювань серцево-судинної, ендокринної, нервової та інших систем організму. Наскільки ефективним буде лікування хвороб, які, здається, зовсім не впливають на роботу кишківника, здебільшого залежить саме від нього. Виявляється, покращивши роботу кишківника, ми можемо на третину зменшити вживання ліків і подовжити тривалість життя на 25%. «За рахунок чого?» – запитаєте ви. Спробуємо з'ясувати.

ФУНКЦІЇ КИШКІВНИКА

1 Саме від стану мікрофлори кишківника залежить 75-80% потужності імунної системи, яка виконує роль захисника нашого організму, допомагає загоєнню та виведенню токсичних речовин, а також захищає нас від онкологічних захворювань.

2 За рахунок бактерій кишківника відбувається остаточна обробка залишків їжі, особливо клітковини. У тонкому кишківнику розщеплюється та всмоктується лише від половини до третини всієї їжі, а решту на себе бере товстий кишківник. Завдяки його роботі наш організм отримує кальцій, жирні кислоти, вітамін К, залізо, цинк, кобальт, тіамін (вітамін В1), рибофлавін (вітамін В2), підтримується водно-сольовий баланс та ін.

3 Саме тут синтезуються біологічно активні речовини, які модулюють роботу тканин організму, зокрема й головного мозку. До слова, саме тут виробляється близько 95% серотоніну – гормону радості.

4 Кишківник допомагає виводити токсичні речовини, які утворилися внаслідок травлення.

5 Запобігає анемії, забезпечуючи засвоєння мінеральних речовин та мікроелементів.

6 Захищає дітей від рахіту, а дорослих – від остеопорозу.

7 Забезпечує нам захист від онкологічних захворювань. Саме в кишківнику утворюються гормоноподібні речовини – ентодіол і ентодіолактон, які володіють протипухлинною дією,

захищаючи нас від раку молочної залози, кишківника тощо.

8 Завдяки деяким видам бактерій ми з вами захищені від алергічних проявів, адже вони виробляють гістаміназу – фермент, який інактивує гістамін, основний медіатор алергічної реакції.

9 Завдяки здатності деяких бактерій утворювати природні антисептики (молочну та діпіколінову кислоти, лактоспорин, коагулін і ще понад 200 інших), ми захищені від надмірного розмноження умовно-шкідливих бактерій.

Товстий кишківник є домівкою для 500-1200 різновидів мікроорганізмів. В 1 г калу кількість бактерій перевищує кількість жителів на нашій планеті.

Бактерії кишківника здатні утворювати біоплівку, яка виконує захисну функцію щодо слизової оболонки, адже на неї постійно діють агресивні хімічні речовини, відбувається фізичний вплив і вплив паразитів-гельмінтів у кишківнику. Завдяки цій біоплівці стінка кишківника стає практично непроникною для великих молекул їжі та хвороботворних бактерій. У разі, коли ця плівка руйнується й через кишківник у кров потрапляють макромолекули їжі, можуть з'явитися прояви алергічної реакції, яких до цього часу не було. Якщо ж кишківник стає проникним для бактерій, то вони через кров можуть розноситися по організму й осідати в інших органах (жовчний міхур, сечова система, піхва), спричиняючи там запальні процеси.

АНТИБІОТИКИ І МІКРОФЛОРА

Лікувати бактеріальні інфекції будь-якої локалізації ми, як людство, спромоглися завдяки антибактеріальним засобам. Ангін, пневмонія, менінгіт, гнійні рани – це лише невелика частка тих загрозливих хвороб, які ми перемаємо за допомогою антибіотиків і які вбивали більшість хворих ще якихось 100 років тому.

Більшість антибіотиків здатна синтезувати мікроорганізми. Цю зброю вони в природі використовують для завоювання нових територій, які належать іншим бактеріям. Антибіотики мають три напрямки дії: отруюють бактерії, пригнічують їхній ріст і розмноження, а також руйнують їх. Люди ж навчилися промислово отримувати антибіотики у великих масштабах для

своїх потреб. Виявляється, до 70% всього обсягу виробництва антибіотиків використовують для потреб тваринництва, птахівництва та вирощування риби, 30% – залишається для людей.

Застосування антибіотиків настільки поширене, що зустріти людину, яка за останні 2 роки не вживала жодного з них, – велика рідкість. Найчастіша причина вживання антибіотиків – це застудні захворювання. Утім, причиною більшості з них є не бактерії, проти яких спрямована дія антибіотиків, а віруси, проти яких ця зброя безсила. А от для бактеріальної флори організму антибіотики – велика загроза. Невиправдане вживання антибіотиків призводить до значних утрат в особистому складі нашої мікрофлори. Вважається, що після курсу антибіотиків склад мікрофлори може відновлюватися близько двох років і більше.

Наслідками загибелі мешканців кишківника найчастіше є пронос, рідше – закреп. З рідкими каловими масами ми втрачаємо загиблих у нерівній війні з антибіотиком «бійців». І це не лише кількісні, а й якісні втрати, адже деякі бактерії (переважно дружні до нас) чутливіші до дії ліків, ніж інші (умовно шкідливі, які живуть у пригніченому стані, а тому не шкодять нам).

Наслідком такої вибіркової буде значне розмноження умовно-патогенної флори, що спричинить свої ускладнення. Захищаючись від дії антибіотиків, деякі бактерії навчилися створювати захист – антибіотикорезистентність. Ось чому пеніцилін, який раніше міг поставити на ноги навіть хворого з важкою інфекцією, сьогодні практично не застосовують, адже він став неефективним. Та навіть ті бактерії, які вижили у війні з антибіотиком, здатні змінювати свої властивості. Наприклад, тепер вони можуть виробляти менше ферментів, гірше розщеплювати їжу й гірше вилучувати шкідливі речовини.

Навіть якщо ви застосували не таблетований, а ін'єкційний препарат, то постраждає мікробіом кишківника, адже більшість антибіотиків має загальну дію на організм, хоч до цього виду отрути меншою чи більшою мірою чутливі окремі бактерії. Тому безконтрольний, невиправданий, неправильний прийом антибіотиків (як і решти ліків) завдасть більше шкоди, ніж принесе користі. Особливо прискіпливими в цьому плані є маленькі діти та літні люди, адже їхня

мікрофлора менш стабільна й гірше відтворюється і за складом, і кількісно.

З метою відновлення мікрофлори кишківника застосовують ферментовані продукти (кисломолочні, квашені), а також пробіотики. Останні являють собою певним чином «приспані» бактерії, здатні прокидатися в кишківнику.

Охочим зменшити ризик застосування антибіотиків потрібно дотримуватися таких рекомендацій:

- 1 Підтримуйте активність імунітету** на високому рівні шляхом дотримання принципів здорового способу життя.
- 2 Використовуйте загартувальні заходи**, щоб підвищити опірність організму хвороботворним мікроорганізмам у сезон епідемій.
- 3 Дотримуйтеся правил особистої гігієни:** мийте руки після відвідування вбиральні та місць із великим скупченням людей.
- 4 Якщо ви вживаєте м'ясо, рибу та птицю, купуйте їх від перевірених виробників** і тільки в перевірених місцях. Намагайтеся вибирати продукти, отримані без використання антибіотиків. А краще відмовтеся від таких узагалі.
- 5 Ретельно мийте овочі та фрукти.** Пам'ятайте: для удобрення ґрунту часто використовують гній.
- 6 Будьте обережні під час відпусток.** Кожна четверта людина, повертаючись із відпустки, привозить як небажаний сувенір ще й антибіотикостійкі мікроорганізми. Деякі з них згодом гинуть, а деякі можуть ще довго існувати в нашому тілі, створюючи для нього небезпеку. Особливо обачним потрібно бути в країнах з підвищеним ризиком інфекцій (Іспанія, Індія, азійські країни).

«Невиправдане вживання антибіотиків призводить до значних утрат в особистому складі нашої мікрофлори. Вважається, що після курсу антибіотиків склад мікрофлори може відновлюватися близько двох років і більше.»



МІКРОФЛОРА НЕМОВЛЯТИ

Мікрофлора кожної людини унікальна й неповторна. Перший контакт із бактеріями стерильний малюк переживає, проходячи через родові шляхи матері. Виявляється, що в останні тижні вагітності склад мікрофлори піхви стає схожим на склад кишкової мікробіоти. Заковтуючи рідину, збагачену мікробами, контактуючи з ними шкірою, а потім і лизуючи їх із сосків матері, немовля набуває свою мікробіоту, яка стане запорукою його здоров'я. Молоко матері містить речовини, які стимулюють розмноження корисної мікрофлори кишківника дитини, тому склад мікрофлори

малюків на природному і штучному вигодовуванні відрізняється.

Склад мікробіому організму дитини формується в середньому до трьох років. Цей процес залежить від генетичних особливостей та зовнішніх чинників, таких як: вид вигодовування, стан шлунково-кишкового тракту, вид прикорму, середовище життя, вживання ліків тощо.

ВПЛИВ РАЦІОНУ

У дорослому віці мікрофлора зберігається порівняно стабільною. Однак на її склад ми можемо впливати, обираючи певні види їжі. У прихильників рослинного раціону більше розмножуються бактерії, які полюбують клітковину та резистентний крохмаль. До речі, саме вони виробляють бутирати – речовини, які захищають наш організм. Резистентний крохмаль в особливо великих кількостях містять холодні варені картопля, буряк, морква, рис, цикорій, спаржа, часник.

У тих, хто віддає перевагу м'ясним стравам, активно розвивається гнилісна мікрофлора, що сприяє запальним та онкологічним процесам в організмі. Змінюючи свої пріоритети в харчуванні, ми змінюємо й склад мікрофлори, але робити це потрібно поступово, щоб мікрофлора могла пристосуватися до нового виду харчування. Різкі зміни можуть викликати тимчасові незручності у вигляді метеоризму. До слова, за запахом газів можна визначити, чи здорова мікрофлора. Дружні до нас лактобактерії та біфідобактерії не виробляють смердючих газів, а от гнильна та бродильна мікрофлора – так.

Автор: Тетяна Остапенко, лікар загальної практики, сімейної медицини

ХОТИТЕ УКРЕПИТИ ІММУНІТЕТ – УМЕНЬШИТЕ ПОРЦІИ

Многие люди отказались от всего вредного, но значит ли это, что они могут употреблять полезные продукты в неограниченном количестве? Они садятся за стол и, не думая о том, какое количество пищи им требуется, предаются неумеренному аппетиту и едят, сколько им хочется.

Какое же влияние оказывает на желудок переизобилие? Он становится дряхлым, органы пищеварения ослабевают, а в итоге человек заболевает со всеми вытекающими отсюда последствиями. Если он уже до этого был болен, ослабление функций желудка еще более усугубляет течение прежнего заболевания и уменьшает оставшиеся жизненные силы.

Вся избыточная пища никак не усваивается, не дает никакой пользы организму, становится мертвым и опасным грузом, мешающим нормальной работе внутренних органов. Печень функционирует ненормально, организм засоряется и перестает стабильно выполнять свои функции. Жизненно важные органы работают с большой перегрузкой.

Мозг из-за этого также работает хуже. И когда организм все же справляется с задачей, у человека появляется чувство усталости, переутомления, слабости и желание еще что-нибудь съесть, даже если еще не время.

В чем же причина? Организм переутомился, пытается освободиться от излишков пищи, и потерял столько сил, что у вас возникло ощущение голода и нехватки энергии. Вам кажется, что ваш желудок вновь требует еды, тогда как на самом деле ему нужен перерыв. Но вместо того чтобы дать ему отдохнуть, вы часто заталкиваете в него очередную порцию, отказывая ему в желанном отдыхе. Это все равно, как

«Рекомендованный перерыв между приемами пищи – 4-5 часов: 4 часа – на переваривание, 1 – на отдых. Без перекусов.»

если бы человек проработал в поле всю первую половину дня и в полдень, уставший, пришел домой отдохнуть, а вы порекомендовали ему вернуться в поле, утверждая, что от работы ему станет легче.

Многие из вас временами чувствуют какое-то отупение, когда не хочется браться за работу, требующую напряжения умственных или физических сил. Вы делаете вывод, что вам надо перекусить, и взваливаете на желудок двойную нагрузку. Даже если вы едите только высококачественные продукты, прославляете ли вы Бога в телах и душах ваших, перегружая организм обильным количеством пищи? Люди, которые переизобилие, не могут по достоинству оценить духовные истины, сколько бы о них ни рассуждали.

Нам необходимо стремиться сохранять здоровье в наилучшем состоянии, чтобы совершать угодное Богу служение и исполнять свой долг перед обществом и семьей.

Автор: Эллен Уайт

ЯК РОЗВИВАТИ В ДИТИНІ ДУХОВНІСТЬ?



У якому віці дитина стає на шлях духовного зростання? Еллен Уайт радить знайомити малюка з Богом від самого народження: «Приведіть своїх дітей у молитві до Ісуса, щоб Він дав їм змогу пізнавати релігію так само, як вони вчаться вимовляти слова рідною мовою» (Е. Уайт. Християнська родина. С. 321). Отож дітей не лише можна, а й потрібно знайомити з Богом від перших днів їхнього життя в цьому світі. На що потрібно звернути увагу?

Що саме слід розповідати малюкам до трьох років? Звісно ж, не зміст пророцтва про дві тисячі триста вечорів-ранків, коли святиня буде визнана очищеною, або ж про сім останніх кар! Перші духовні уроки для малечі повинні мати лише прикладний характер. Першими духовними поняттями, з якими слід ознайомити маля, є любов, довіра та послух. Саме вони закладуть фундамент віри в ранньому дитинстві й надалі сприятимуть формуванню міцних взаємин із Христом. Коли малі діти, відчувачи любов з боку батьків, у відповідь вчаться довіряти їм та бути слухняними, вони, самі того не розуміючи, закладають міцне підґрунтя для свого подальшого духовного зростання. І значну частину релігійних понять діти засвоюють саме в ранньому дитинстві.

СПОСІБ ЖИТТЯ

Чи не першим, що пізнає дитина, є спосіб життя батьків, який значною мірою обумовлює її духовний розвиток. Якось дворічна Дженіфер, очікуючи, доки всі зберуться за обіднім столом, заснула на дивані. Дівчинка мала такий втомлений вигляд, що господиня дому вирішила не будити її та запросила всіх до столу. Захопившись бесідою, ми на якийсь час забули про дитину. Коли господиня вже прибирала зі столу брудний посуд, готуючись подавати десерт, до кімнати увійшла заспана й голодна Дженіфер.

Нашвидкуруч посадивши доньку на спеціальний дитячий стільчик і поставивши перед нею тарілку з їжею, мама дівчинки долучилася до загальної розмови. Дженіфер не торкнулася їжі. Вона здивовано поглядала то на дорослих, які з апетитом споживали десерт, то на свою тарілку.

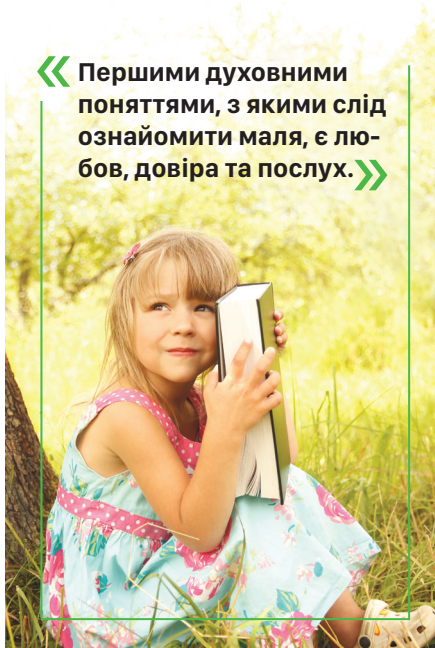
Зрештою, не очікуючи на будь-які захоплення з боку присутніх, маля тихенько схилило голівку, склало рученята, вимовило кілька слів і тільки після цього почало їсти. Чому дорослі не помолилися перед їжею, так і залишилося для дитини таємницею, однак вона вчинила правильно: перш ніж розпочати їсти, подякувала Ісусові.

Залишившись на самоті, я подумки аналізувала поведінку цієї малої дитини. Вона не народилася зі знанням того, що над їжею завжди слід молитися. Цього її навчили батьки. Відтоді, як вона себе пам'ятає, мама з татом завжди молилися, перш ніж сісти до столу, допомагаючи їй також подякувати Ісусові. День у день батьки схилялися самі й у молитві складали маленькі дитячі рученята. Здавалося, дитина ще зовсім не розуміє, що відбувається. Однак вона все зауважувала.

І тепер, коли Дженіфер постала перед вибором, вона була готова. Дівчинка знала, що має насамперед подякувати Ісусові, навіть якщо дорослі про це забули. Маючи досвід, вона не розгубилася за незвичних для себе обставин і помолилася на самоті.

Від самого малечку дитина засвоює стиль життя батьків. Маючи перед очима приклад дорослих, які зробили Ісуса невід'ємною частиною свого життя, вона вчиться того ж. Спочатку Ісус стає для неї Другом, а потім, подорослішавши, вона буде готова охоче прийняти Його як особистого Спасителя.

«Першими духовними поняттями, з якими слід ознайомити маля, є любов, довіра та послух.»



Це стане логічним продовженням її взаємин з Богом. Її духовне життя матиме міцний фундамент.

Ви можете розвинути в малюків чимало духовних звичок: молитися перед їдою, перед сном, у скруті або ж коли дитина погано вчинила й відчуває потребу в прощенні. Маючи перед очима ваш взірець, діти звикнуть щосуботи ходити на богослужіння, відкладати частину кишенькових грошей для церковних пожертв, тихо поводитися під час служіння, щодня збиратися родинною для спільної молитви та дослідження Святого Письма, вчити напам'ять вірші з Біблії, співати псалми та шанувати суботу.

Духовні звички, які повторюються щодня (або щотижня), роблять релігію невід'ємною частиною життя дитини. Саме в цьому полягає Божий план для дітей. Пізнаючи Ісуса щодня, діти стають нерозлучні з Ним.

Упродовж перших шести років їхнього життя ми навчаємо дітей чистити зуби, складати одяг та іграшки, допомагати по господарству. Раз у раз виконуючи одні й ті самі дії, діти звикають до них, так формуються звички. Так само й у духовній сфері. Украй важливе завдання батьків – щодня прищеплювати дітям той спосіб життя, який, на їхню думку, є правильним.

Щоб релігія стала невід'ємною частиною життя дитини, слід:

- докладати зусиль, щоб сформувати її духовні звички;
- жити так, щоб дитина щодня мала перед очима духовний взірець для наслідування;
- перетворити навчання на гру: дітей треба виховувати в душі любові.

ПОЧУТТЯ ТА СТОСУНКИ

Упродовж перших трьох-чотирьох років життя маленькі діти є радше чуливи-ми, аніж вдумливими створіннями. Почуття для них завжди на першому місці. Вони сприймають життя через призму власних емоцій. Немає потреби губитися в здогадках щодо того, що зараз відчуває дитина: усі її почуття (задово-

лення, страх, хвилювання) відображені в неї на обличчі. Діти запам'ятовують не конкретну подію, а те, які почуття вона в них викликала. Сприйняття світу, що ґрунтується переважно на почуттях, поступається місцем мисленню, коли діти досягають 5-6-річного віку. Дорослішаючи, вони вчаться контролювати власні емоції.

Більшість спогадів періоду раннього дитинства має емоційну природу. Пережиті емоції визначають ставлення дитини до Бога, молитви, богослужіння, відвідин церкви тощо. Малюки дуже гостро відчувають емоції та настрої своїх батьків. Коли ви з нетерпінням очікуєте настання суботи, щоб піти до церкви, та із задоволенням берете участь у богослужінні, ваша дитина, відчувши це, радітиме й сама.

Довгі й нецікаві сімейні богослужіння, під час яких малі діти мають тихо сидіти, вислуховуючи не адаптовані до свого віку повчання з Біблії, найімовірніше, викликать у них негативні почуття, які згодом переростуть у негативне ставлення до самої ідеї проведення сімейних богослужінь.

Важлива й особистість вчителя Суботньої школи. Вираз його обличчя (привітний чи завжди похмурий) може стати для дітей визначальним. Вони не терплять лицемірства й завжди відчувають, як саме до них ставиться доросла людина: прагне стати їхнім другом чи якнайшвидше позбутися їхнього товариства. Усі ці, на перший погляд, дрібниці закарбовуються в дитячій пам'яті та згодом на їхній основі формується ставлення дитини до релігії. Дошкільнята надзвичайно чутливі. Вам ніколи не вдасться приховати від них, чи ваша віра насправді щира. Не марнуйте зусиль, натомість станьте гідним зразком для наслідування.

МИСЛЕННЯ

Наш безпосередній обов'язок як дорослих та ще й християн – розвіювати дитячі страхи й аж ніяк не створювати умови, за яких уява дитини породжує нові (тому ретельно добирайте слова, не розповідайте дітям про сім останніх кар!)

Маленькі діти мислять конкретними категоріями. Навчаючи дітей цього віку, ви маєте донести до них свою думку простими та зрозумілими для них словами та образами. Символізм зводить між вами та дитиною стіну нерозуміння, на яку малюкові слід дертися, щоб побачити світ вашими очима.

Вивчаючи з дитиною Біблію, ви щоразу стикатиметеся із цією проблемою. Подумайте над тим, що означає конкретний символ, і поясніть це дитині своїми словами. До прикладу, символічне зображення Ісуса як Пастиря насправді означає те, що Бог дбає про нас.

Діти молодшого віку, слухаючи певну історію, не здатні запам'ятати її цілком.

«**Маленькі діти мислять конкретними категоріями. Символізм зводить між вами та дитиною стіну нерозуміння, на яку малюкові слід дертися, щоб побачити світ вашими очима.**»



Часто вони вихоплюють з контексту щось одне (зазвичай те, що їх найбільше вразило), що й закарбовується в їхній пам'яті. Не складно здогадатися, що в кожній дитині це «щось» буде своїм, тому якщо в дітей, які прослухали одну й ту саму історію, запитати, про що вона, то відповіді можуть різночотко відрізнятися.

Тож коли читаєте дитині дошкільного віку біблійну чи якусь іншу повчальну історію, наприкінці завжди просіть її коротко переказати зміст. Її відповідь допоможе вам у разі потреби скерувати її думки в правильному напрямку.

Щоб допомогти дитині засвоїти біблійні чи інші повчальні історії, слід:

- розповідати простою мовою, уникати символізму (кажіть саме те, що маєте на увазі);
- наприкінці розповіді поставити дитині кілька запитань, щоб зрозуміти, чи правильні висновки вона зробила;
- не поспішати переходити до складного. Дайте дитині змогу добре засвоїти прості поняття. Будьте послідовними.

ВІРА

Діти за своєю природою вкрай довірливі. Такими їх створив Бог. Почувши щось від дорослих, вони сприймають це на віру. Якщо ви скажете трирічному малюкові, що наша планета за формою квадратна й якщо довго йти в одному напрямку, то можна з неї впасти, з великою ймовірністю дитина вам повірить. Їй бракує знань про те, як влаштований Усесвіт, щоб поставити ваші слова під сумнів.

Мала дитина ще не здатна зіставляти факти й на підставі них доходити логічних висновків. Ці навички формуються з віком. Тому діти все сказане дорослими сприймають як правду. Часом така їхня особливість змушує нас червоніти.

Наприклад, якось молодий тато загубив необхідний для нього документ, шукав його тиждень, але не знайшов, через що був украй засмучений. Аж ось до нього підійшла трирічна дочечка й запитала: «Татку, а ти просив Ісуса допомогти тобі?»

Поглянувши на доньку, чоловік почервонів від сорому. Ні, він не молився, але ж як сказати про це дитині, яку сам вчив завжди в скруті просити допомоги в Бога? «Оце так вірець для наслідування! А й справді, чому я забув про таку очевидну необхідність, як молитва?» – подумки докоряв собі чоловік. І вирішив зізнатися:

– Ні, любя, я не молився.

– Татку, тоді помолімося просто зараз!

Вони схилилися, і дитина помолілася першою, потім молодий тато попросив Ісуса пробачити

його за брак віри й допомогти в цій проблемі. Минуло дві години, коли пролунав телефонний дзвінок. Піднявши слухавку, чоловік дізнався, що його документ знайшла стороння людина. Він і досі не знає, як склалася б його подальша доля, якби вони з донькою тоді не помолілися. Можливо, саме так Бог нагадав йому, що тримає все під контролем? Цей урок чоловік пам'ятатиме все своє життя.

Коли батьки розповідають дітям про люблячого Бога, Котрий завжди допомагає, якщо висловити своє прохання в молитві, діти абсолютно переконані в цьому. Вони просто вірять. Оскільки Бог наділив наших дітей такою здатністю вірити, Він покладає на нас, батьків, обов'язок у перші шість років життя закласти в їхніх серцях міцний фундамент для віри, заснованої на Божому Слові. Не хехтуйте цією нагодою, щоб, коли настає час випробувань та виникнуть сумніви, віра ваших дітей залишилася міцною, як дім, «заснований на камені» (Матв. 7:25). Зруйнувати таку віру неможливо.

Щира, непідробна віра малої дитини, її послух у відповідь на виявлену до неї любов – ось модель поведінки, котру Бог бажає бачити в духовному житті дорослої людини. Лагідно пригорнувши дітей та поблагословивши їх, Ісус дав учням зрозуміти, що малі діти є частиною великої Божої родини й повноправними членами Його Царства. «Запевняю вас: якщо хто не прийме Божого Царства, як дитина, той не увійде до нього» (Марка 10:15). Провадячи дітей на духовному шляху, пам'ятайте, що уроки довіри та послуху, засвоєні в ранньому дитинстві, є запорукою подальшого духовного зростання.

Щоб дитяча довіра до Бога зміцніла, слід:

- плекати природні схильності дитини до віри;
- на власному прикладі виявляти довіру Богові в повсякденному житті;
- якомога раніше зрозумілими для дитини словами знайомити її зі Словом Божим, формуючи надійний фундамент для зрілої віри.

Автор: Донна Хабеніт, доктор педагогічних наук

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

С приближением холодов возрастает заболеваемость простудой. Особенно это актуально для городов, для профессий, связанных с обслуживанием людей (учителя, врачи, продавцы), организованных детских коллективов.



К группе простудных (респираторных) инфекций относятся: **ринит, синусит, фарингит, тонзиллит, ларингит, трахеит.** Причинами являются как внешние факторы (большое количество микробов во внешней среде, больной человек рядом, плохая гигиена), так и внутренние (снижена активность иммунной системы).

СИМПТОМЫ ИНФЕКЦИИ:

✓ **местные:** насморк, заложенность носа, боль и покраснение в горле, осиплость голоса, сухой «лающий» кашель, увеличение ближайших к очагу лимфоузлов (чаще всего под нижней челюстью);

✓ **общие:** повышение температуры тела, ломота в мышцах и костях, головная боль, общая слабость.

ПРОФИЛАКТИКА

• Исключение или резкое ограничение контактов с больным человеком, а также соблюдение правил личной гигиены. Кстати, частое мытье рук и соблюдение запрета касаться глаз, носа, губ без необходимости оказалось наиболее эффективным средством профилактики заражения болезнетворными микроорганизмами в период эпидемий простудных заболеваний.

• Соблюдение принципов здорового образа жизни. Это даст возможность максимально эффективно работать иммунной системе в борьбе с внешними и внутренними «врагами». Ведь человек заболевает простудой не только в случае, когда заражается инфекцией от других, но также при активации живущей внутри нас условно-патогенной микрофлоры, которая в норме находится в угнетенном состоянии (за счет активной работы иммунной системы) и не вредит нам.

Напомним, что к принципам здорового образа жизни относятся:

- 1 **Полноценное, рациональное питание с акцентом на растительных продуктах:** много свежих овощей, фруктов, бобовых, зерновых, ягод, зелени, а также орехи и семена. Необходимо ограничить жирные и рафинированные продукты, такие как белая выпечка, сладости. Полноценное питание позволит организму получить все питательные вещества, антиоксиданты и фитохимические защитные вещества, которые станут залогом поддержания высокой сопротивляемости организма.
- 2 **Физическая активность в течение 1-1,5 часов в день с интенсивностью, равноценной быстрой ходьбе.** Желательно, чтобы такие нагрузки были ежедневно или хотя бы 5 раз в неделю (норма – 10 тысяч шагов в день). Физическая активность стимулирует костный мозг к выработке защитных клеток крови, ускоряет и делает более равномерным кровоток, а значит, защитные клетки крови своевременно доберутся к очагу инфекции и уничтожат ее. Кроме того, на фоне умеренной физической активности усиливается местный иммунитет слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути.
- 3 **Чередование труда и отдыха и достаточный ночной сон.** Именно во время ночного сна иммунная система проводит ревизию организма, выявляет участки неполадок и устраняет их. Недостаток сна, эмоциональные или физические перегрузки ослабляют активность иммунной системы и делают нас более уязвимыми к инфекциям.
- 4 **Свежий воздух и глубокое дыхание** позволяют очистить дыхательные пути от постоянно попадающих туда микроорганизмов и частичек пыли.

дающих туда микроорганизмов и частичек пыли. Глубокое дыхание также позволяет уменьшить застойные явления в органах грудной клетки, которые создают фон для развития болезнетворных бактерий.

5 **Солнечный свет:** ультрафиолетовые лучи убивают бактерии и вирусы на поверхности кожи, в воздухе и на поверхностях предметов. Кроме того, под воздействием ультрафиолета в коже человека образуется витамин D.

6 **Употребление достаточного количества воды** внутрь и применение ее наружно с целью гигиены или закаливания также повышает защитные функции организма.

7 **Отказ от всего вредного** (курения, алкоголя, наркотических веществ) снимает с организма излишнюю токсическую нагрузку и не отвлекает от борьбы с микробами.

8 **Контроль стресса и доверие Богу** в трудных обстоятельствах дает возможность сохранять душевный покой, что весьма важно в борьбе с инфекциями, так как негативные эмоции подавляют активность иммунной системы, а положительные – повышают ее.

ЛЕЧЕНИЕ

Все пункты плана профилактики являются также основой лечения.

• **Придерживайтесь восьми принципов здоровья:**

✓ **питание:** исключить сахар, жиры и рафинированные продукты, ограничить потребление соли;

✓ **обильное питье** – из расчета 30-50 мл на 1 кг массы тела. Если у вас повышена температура тела, тогда расчет должен быть 40-50 мл на 1 кг массы тела. Вода, настой трав, несладкий морс из ягод (клюква, смородина), чесночный чай (1-2 зубчика на 0,5 л воды + сок 0,25-0,5 лимона) помогут обеспечить организм водой, дополнительными защитными антиоксидантами и фитохимическими веществами;

✓ **достаточный ночной сон** (7-9 часов) и дополнительно дневной отдых или даже сон, особенно в первые дни заболевания;

✓ **пустите солнечные лучи** в комнату к больной, регулярно проветривайте помещение, где находится больной, – каждые 2-3 часа зимой и перед сном, а в теплое время года оставляйте окно приоткрытым круглосуточно.



«Фенхель и лук разжижают слизь в дыхательных путях и облегчают ее выведение наружу, в то время как молоко и молочные продукты увеличивают выработку слизи, что может инициировать обострение кашля. Поэтому во время лечения синусита, бронхита и других респираторных инфекций следует воздержаться от употребления молочных продуктов.»

Дж. Памплон-Роджер. Здоровая пища. С. 140

● Повышайте активность иммунной системы:

✓ **гидротерапия:** горячая ножная ванна, контрастные ванночки или припарки для лица, для горла, ванны для ног, согревающий компресс (на горло, грудь) усилят кровоток в «зоне боевых действий»;

✓ **фитотерапия** в виде отваров и настоев следующих трав: эхинацея, солодка, зверобой, шиповник, чабрец, девясил, шалфей, – окажет значимую помощь в борьбе с инфекцией и быстрее заживлении воспаленных слизистых оболочек. Употребляя лимон, клюкву в виде морсов, вы насытите организм витамином С и другими антиоксидантами и защитными фитохимическими веществами;

✓ **непосредственная борьба с инфекцией.**

● Некоторые растительные компоненты обладают бактерицидными и бактериостатическими свойствами (угнетают размножение и жизнедеятельность микроорганизмов). Например:

✓ **чеснок** – чесночный чай и просто вприкуску, **лук** – в пищу и в виде сухих ингаляций (над мелко нарубленным луком), **имбирь** – внутрь в виде чая;

✓ **сухие ингаляции** над чесноком, хреном, луком, а также ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, шалфея, сосны, пихты, чайного дерева 2-3 раза в день оказывают бактерицидный, бактериостатический эффекты, улучшают циркуляцию крови и отделение слизи (даже простого дыхания экстракта сырого лука часто бывает достаточно для облегчения кашля);

✓ **промывание носовой полости и полоскание горла солевым раство-**

ром – 0,5 ч. л. соли на 1 стакан воды.

С этой целью можно использовать также настои трав календулы и ромашки. Соль угнетает рост бактерий и улучшает отделение слизи и гноя;

✓ **активированный уголь:** по 6-8 таблеток 3-4 раза в день рассасывать во рту – при болях в горле. Также можно использовать компресс из активированного угля на область лобных или гайморовых пазух при синусите и на горло – при ангине. Уголь является отличным сорбентом, уменьшающим количество токсинов и бактерий в области воздействия;

✓ **травы внутрь в виде чая:** календула, ромашка, шалфей, чабрец, душица, цветы и ягоды земляники, цветы бузины черной, фиалка трехцветная, липа. Возьмите 3-4 травы по 1 ст. л. и запарьте в 0,5-0,7 л кипятка, пейте за 30 минут до приема пищи.

БРОНХИТ

Бронхит – это воспаление бронхов. При остром бронхите в результате воспаления слизистой оболочки стенки бронхов на ней накапливается слизь, которая стекает по стенкам бронхов и раздражает чувствительные окончания, вызывая кашель. Длительное воспаление в бронхах может приводить к развитию бронхиальной астмы.

Причины

Острый бронхит чаще всего развивается как осложнение острой респираторной инфекции верхних дыхательных путей (бронхит как симптом ОРВИ).

Симптомы:

● местные:

✓ кашель (в начале заболевания – сухой, затем влажный – с отхождением мокроты, слизистой или гнойной);

✓ одышка (появляется при физической нагрузке, при сильно выраженном воспалении и в покое);

● **общие симптомы:** повышение температуры тела, общая слабость.

Лечение

1 Соблюдение восьми принципов здоровья.

2 Повышение иммунитета:

● **гидротерапия** (горячая ножная ванна, общая гидротерапия, согревающий компресс на грудь);

● **фитотерапия** (эхинацея, солодка, зверобой, шиповник, рябина, облепиха, смородина, боярышник, лимон, клюква).

3 Борьба с инфекцией:

● **ингаляции** (чеснок, хрен; травы – календула, ромашка, эвкалипт, шалфей; эфирные масла сосны, пихты, эвкалипта, чайного дерева, шалфея);

● **молоко из миндальных орехов** (6 ст. л. орехов на 0,5 л воды, взбить в

блендере), а также инжир или финики, сваренные в растительном молоке;

● фитотерапия:

▶ **противовоспалительные травы** – календула, подорожник, алтей, земляника;

▶ **отхаркивающие травы** – мать-и-мачеха, девясил, чабрец, фиалка; при сухом кашле – подорожник, смородина, ингаляции с использованием почек и веточек ели;

▶ **противомикробные травы** – зверобой, шалфей, береза, сосна (ингаляции с использованием почек);

▶ **для расширения бронхов** – зонтичные (укроп, фенхель, анис, морковь), василек.



Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ПРОТИВОАСТМАТИЧЕСКИЙ СМУЗИ

Ингредиенты (на 2 порции по 250 мл):

- 1 банан среднего размера (можно заморозить, чтобы смузи приобрел кремообразную консистенцию)
- 1 киви
- 1 стакан яблочного сока (свежего или консервированного)
- 0,5 стакана воды

Банан, киви и яблочный сок смешайте в блендере до получения однородной массы. Добавляйте воду, пока не получите консистенцию, при которой смузи приятно пить, особенно детям.



СМУЗИ «АНТИГРИПП»

Ингредиенты (на 4 порции по 125 мл):

- 2 свежавыжатых лимона
- 1 ст. л. измельченной лимонной цедры
- 1,5 стакана апельсинового сока
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 ст. л. меда

Выжмите сок из лимонов. Добавьте апельсиновый сок и остальные ингредиенты. Смешайте все в блендере до получения однородной массы. Рекомендуется пить свежим 4 раза в день по 125 мл во время каждого приема пищи.



СОК ОТ КАШЛЯ

Ингредиенты (на 1 порцию 250 мл):

- 1 клубень фенхеля
- 0,5 луковицы
- 3 моркови
- 1 ст. л. меда (можно заменить мелассой)

Пропустите фенхель, лук и морковь через соковыжималку. Добавьте мед. Рекомендуется пить сок комнатной температуры.



Источник: Дж. Памплон-Роджер. Полезные напитки. С. 111-115, 220

«ЛЮБИМАЯ» ТЕЩА: ЖИЗНЬ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

Статистика показывает, что в семье, где присутствуют замужняя дочь, ее мама и зять, в большинстве случаев конфликты первой создает теща. Почему? Она ведь уже опытная, старшая, это ее территория (если обе семьи живут вместе). Она многое видела, имеет большой стаж семейной жизни, может многое исправить в жизни детей и этим им помочь! Но не так это видит молодая пара.



ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ

Рассмотрим основные проблемы, которые могут возникнуть между родительской семьей и молодой парой.

1 Родители не отпустили от себя свою дочь в ее будущую семейную жизнь.

Обычно этим страдают мамы. Между ними остается психологическая связь; мама считает, что имеет право на своего ребенка и бдительно следит за тем, чтобы жизнь дочери оставалась под ее контролем. Такое поведение обостряет отношения со стороны зятя, начинается конфликт и нелестные выражения в сторону тещи. Как исправить это положение?

Всем мамам, которые имеют дочерей, советуем начиная с десяти лет настраивать себя и обучать девочку принимать самостоятельные верные решения, хвалить за выполненную работу, за каждый положительный поступок. Бог учитывает это состояние психологической привязанности и дает совет: *«Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть».*

Оба молодых человека – и молодой муж, и его жена – должны психологически не зависеть от родителей. Это не есть нарушение пятой заповеди. Уважительное отношение к старшим присутствует, но молодая семья приобретает статус самостоятельного «семейного государства» со своими границами, правилами и решениями. Управителями этого государства являются исключительно муж и жена.

2 Мама стремится создать семью дочери по «образу и подобию» своей семьи.

Часто, приходя в гости к дочери, она дает советы, которые совсем не соответствуют нуждам этой молодой семьи. То есть она переносит все подходы к решению проблем по образцу своей семьи и своего видения. Дочь иногда принимает этот способ решений, так ей удобно, думать не нужно, мама дает готовый вариант. Но это неправильный подход к решению проблем.

В родительской семье живут другие личности, с другим прошлым и другим характером. Почему же не разрешить дочери сделать свой выбор вместе с мужем? Может, будут допущены ошибки, неверные компромиссы, которые родителям не понравятся, но это их ошибки, и они постараются исправлять неточности строительства своего семейного дома.

Одна мама вот так же решила помочь своей дочери и посоветовала ей «не упускать бразды правления из своих рук», а то дом развалится! «Ты посмотри, как в нашей семье я решаю проблемы с папой: сказала – и он делает! Посоветовала – и выполняет! Я спокойна, и ему ничего не нужно придумывать». Дочь так и попыталась сделать по маминому совету. Этот эксперимент окончился угрозой разрыва брака. Зять сразу сообразил, что была теща и научила дочь авторитарно решать проблемы с мужем. Но у дочери мужем был совсем другой человек! Разразился скандал вплоть до развода молодых! И, конечно, теща услышала о себе много нового от зятя. К своему удивлению, мама увидела, что ее дочь полностью поддержала мужа, и они вдвоем начали «дружить» против нее.

Если теще хочется что-то исправить или подсказать, нужно это делать корректно и авторитетно: говорить спокойно, в первую очередь похвалить их за ведение хозяйства, поддержать, особенно зятя (это важно для доверительных отношений), и только затем говорить о недостатках. В конце разговора, после своего совета нужно не забывать сказать «волшебную фразу»: «Я знаю, что вы умные люди и сделаете правильный выбор (или вывод, или решение)».

3 Родители не научили дочь распоряжаться деньгами, сами не составляют семейный бюджет, и дочь этого не умеет делать.

По этой причине происходит около 60% разводов. И здесь появляются обоснован-

ные претензии зятя: жена не умеет распоряжаться деньгами, ей всегда их не хватает, и поэтому она обвиняет мужа, что он не зарабатывает достаточно денег. А сколько будет достаточно? Возможно, предела нет.

Дочь должна быть научена, как распоряжаться деньгами, быть рачительной хозяйкой и обучать этому своих детей с маленького возраста – с трех лет. Сегодня, если вы имеете в семье дочь, начинайте ее воспитание с правильного распределения средств по конвертной системе. Будущий зять выразит вам огромную благодарность. А уж теще своей он будет петь заслуженные дифирамбы за прекрасную хозяйку в своей семье.

4 Частое посещение молодой семьи и желание контролировать отношения между дочерью и зятем.

Запомните одно правило: если молодые не спрашивают совета, то не нужно его давать. Это значит, что они сами хотят прийти к какому-то желаемому результату. Они строят свои отношения, и им это дается тоже не так легко, ведь молодая семья идет не по проторенной дорожке, а пролагает свой уникальный путь, свойственный только им, для их счастья.

Лучше помогите им своими материнскими молитвами. А давать советы можно только в том случае, если они вас спрашивают. Тогда теща будет самым желанным гостем в доме дочери. Зять с удовольствием примет у себя в доме свою вторую очень доброжелательную, понимающую маму.

ЖИЗНЬ С РОДИТЕЛЯМИ

А если молодой семье приходится жить вместе с родителями жены, как правильно построить отношения? На такой территории возникает больше всего недоразумений, потому что молодой муж все равно будет стремиться к положению «глава семьи», а это положение будет занято тещей и тестем. В таких случаях необходима мудрость со стороны родителей. Для уравнивания отношений инициативу может проявить теща, которая здесь играет важную роль хранительницы семейного очага. Она, как управляющая эмоциональным миром своей семьи, может правильно построить взаимоотношения двух семей.

Обычно совершается одна и та же ошибка: хозяевами на территории дома остаются старшие, родители, а молодая семья как бы вливается в это русло. Через некоторое время начинаются проблемы –

« Запомните одно правило: если молодые не спрашивают совета, то не нужно его давать. »



недовольство зятя своим статусом, он начинает странно себя вести, на предложение что-то сделать в доме отвечает: «А кто я здесь?! Я ноль в этом доме, а поэтому ничего делать не буду!» Теща, видя обеспокоенность своей дочери, может со своей стороны подлить масла в огонь: «Я знала, что он такой, я предупреждала тебя и т. д.» Такие отношения ведут не к укреплению, а к развалу семьи, что часто и происходит.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕЩЕ

● **Признайте, что отныне в вашем доме существует два суверенных государства.** Определите для молодой семьи допустимые границы, где зять имеет право вести себя так, как считает нужным. Примиритесь с тем, что в новых государствах может быть разный строй, разная конституция и даже разные государственные праздники. Единственное, что может совершаться вместе, это встреча субботного дня и, по желанию, семейные богослужения.

● **Не нужно, особенно на первых порах, сокращать дистанцию.** Лучше поддерживать нейтральные вежливые отношения с зятем с соблюдением общепринятых правил этикета.

● **Не идеализируйте зятя, чтобы не испытать позже разочарования.** Если вдруг он окажется не совсем таким, как вы ожидали, вам проще будет приспособиться к его настоящему, а не идеальному образу. Не пытайтесь его перевоспитать, даже если это покажется вам необходимым. Взрослый адекватный мужчина имеет право оставаться самим собой даже в вашем доме и даже если вас лично это не совсем устраивает.

● **Не стоит пытаться объединиться в одну большую дружную команду.** Это может принести какую-либо из двух неприятностей: либо старшие будут командовать, а младшие только советовать на свое несчастное, бесправное положение; либо младшие – подчинят своей инициативе старших, и родители могут оказаться в роли бесправной прислуги, чтобы выполнять всю работу в доме, готовить на всех пищу, убирать, стирать и т. д.

Много прекрасных советов дает нам Слово Божье на тему совместного проживания: «*Радуйтесь с радующимися, плачьте с плачущими... Никому не воздавайте злом за зло, но некусьтесь о добром перед всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми*» (Римл. 12:15-18). Если горячему холерическому Петру удавалось жить в мире со своей тещей, то я желаю всем зятям иметь такую тещу, чтобы с ней легко было договориться по всем вопросам и приятно было жить в доме.

Автор: Лидия Нейкурс, семейный консультант

ЧТО ТАКОЕ ЕЛЕОПОМАЗАНИЕ?

Пожалуй, не было и нет на нашей планете человека абсолютно здорового: вследствие умножения греха человечество страдает от множества болезней. Одни мы получаем по наследству, другие приобретаем в процессе безбожной жизни, нарушая Закон Божий, законы природы, пренебрегая принципами здоровья в своих привычках. Как мы, христиане, подходим к лечению заболеваний? К кому обращаемся в первую очередь: к человеку или Богу?

Заметна такая тенденция: те христиане, которые, не доверяя Господу или не зная еще Его силу исцеления, обращаются сначала к врачам, затрачивают больше средств на лечение, чем те, кто сначала обращается к Богу за получением исцеления. И даже если Господь сразу не дает полного исцеления, Он указывает более простой, дешевый и эффективный путь.

Какой смысл имеет помазание елеем в Библии? Ответ находим в Исх. 40:9-15. Все, что помазывалось елеем, считалось очищенным и освященным. Елей в данном тексте означает оливковое масло, широко применяемое на Востоке для заправки светильников, в качестве продукта питания, в медицине, парфюмерии, для помазания царей, в религиозных обрядах и жертвоприношениях.

Изучая Ветхий Завет, мы находим особый случай, при котором ветхозаветный священник мазал елеем исцеленного от проказы человека (Лев. 14:14-18). В Новом Завете ученики Иисуса также «мазали маслом» больных израильтян. Это означало, что Бог желает очистить и освятить человека посредством исполнения его Святым Духом, ведь елей также является символом Святого Духа.

В наше время Господь по-прежнему желает очищать от проказы греха и освобождать от различных болезней Свой народ: «*Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему. Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного*» (Иак. 5:14-16).

Здесь Господь говорит, что первым нашим действием, когда мы серьезно заболели, должно быть обращение к духовным наставникам, пастору и пресвитеру, потому что любая болезнь является следствием нарушения духовных и физических законов. Инициатива проведения обряда елеопомазания исходит от того, кто болен, так как написано: «Пусть призовет пресвитеров».

Часто обряд елеопомазания ошибочно считается предсмертным обрядом, но это не так. В тексте Послания Иакова говорится: «*Болен ли кто из вас...*», а не: «*Умирает ли кто из вас...*» Однако служение помазания не должно совершаться при всяком обычном недомогании, его нужно совершать лишь в случае серьезного заболевания. Назначение помазания – не в благословении умирающего, но в том, чтобы исцелить живущего. К Богу нужно обращаться прежде, чем к человеческим средствам; в первую очередь, а не в последнюю. Суть помазания – просьба не только об исцелении, но и – самое главное – о восстановлении тесных отношений с Господом. Это передача своей

жизни в руки Всемогущего со словами: «Да будет воля Твоя».

Необходимые условия для совершения елеопомазания со стороны больного:

- 1 Страждущий должен верить в то, что Бог способен исцелить и реально исцеляет сегодня («молитва веры исцелит болящего»), что Бог ответит.
- 2 Перед помазанием больной обязательно должен исповедать свои грехи перед Богом. Прекрасным способом подготовки является индивидуальное изучение главы «Молитва за больного» в книге Э. Уайт «Служение исцеления». Необходимо, чтобы у человека было чистое сердце и мир со всеми. «*Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь*» (Пс. 65:18).
- 3 Человек должен обещать вести здоровый образ жизни, ведь многие болезни возникают в результате нарушения законов здоровья. Было бы самонадеянно просить Бога об исцелении нашего тела, если мы намереваемся и в дальнейшем наносить себе вред. Важным является и верность человека в возвращении десятины.



Как происходит обряд? Служение помазания может совершаться в церкви, дома у больного, в доме престарелых или больнице. Продолжительность и характер служения зависят от места проведения и состояния принимающего помазание. Желательно совершать обряд в посте. Поскольку елей символизирует Святого Духа, а Он должен влиять на разум, елеем помазывается именно голова (лоб или висок).

Нужно помнить: «Не помазание исцеляет больного. Человек не в силах исцелить больного, но по молитве веры Всемогущий Целитель исполняет Свое обетование для тех, кто призвал Его имя» (Э. Уайт. Избранные вест. Т. 3. С. 295). Иногда Бог исцеляет незамедлительно, иногда медленно, иногда физического исцеления не происходит. Значит, такова воля Божья, и ее необходимо принять.

Елеопомазание не исключает обращение к традиционной медицине. Человек должен быть готов использовать человеческие средства исцеления. «*Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходят свыше*» (Иак. 1:17). Возможно, Бог уже наделил даром исцеления того врача, к которому Он приводит больного. Бог творит чудеса, но зачастую совершает их через способности, которые Он дает человеку.

Обряд елеопомазания – это ваше преимущество и право, воспользуйтесь им! Покажите Богу, что вы верите в Его слово, – и вы можете стать свидетелями проявления Его силы в исцелении. Не следует бояться или пренебрегать этим обетованием, оно дано для вас.

Подготовила Елена Белоконь

ЧОМУ КУРКУМУ НЕОБХІДНО ВВЕСТИ ДО ЩОДЕННОГО РАЦІОНУ?

Упродовж останніх років у медичній літературі було опубліковано понад 5 тисяч статей про користь куркуміну, пігменту куркуми, що надає їй яскраво-жовтого забарвлення. Як з'ясувалося, куркумін відіграє вагомую роль у профілактиці та лікуванні легеневих хвороб, захворювань мозку, кількох різновидів раку, включно з множинною мієломою, раком прямої кишки та підшлункової залози. Крім того, куркумін сприяє прискоренню одужання після хірургічних операцій та краще за деякі популярні медпрепарати лікує ревматоїдний артрит, остеоартрит та інші запальні захворювання, як-от: вовчак, запальне захворювання кишечника, виразковий коліт. Тож скільки куркуми треба їсти та чи є ризики?



Куркума – потужна речовина. Якщо взяти пробу вашої крові й обробити її окислювачем, то за допомогою складної технології, яка дає змогу порохувати кількість розривів у ланцюжках ДНК клітин крові, можна визначити завдану їй шкоду. Якщо після цього давати вам дрібку куркуми один раз на день упродовж тижня, а потім знову взяти пробу крові та обробити її тими самими вільними радикалами, то ви побачите, що завдяки невеличкій кількості куркуми шкода, завдана ДНК, зменшиться удвічі. Ідеться не про харчову добавку чи екстракт, а про звичайнісіньку приправу, яку можна придбати в будь-якому магазині харчових продуктів.

ЧВЕРТЬ ЧАЙНОЇ ЛОЖКИ КУРКУМИ ЩОДЕННО

Дози куркуми, які використовували під час досліджень людського організму, варіювали від 1/16 чайної ложки до майже двох чайних ложок щоденно. Навіть при високих дозах повідомлялося лише про незначну кількість побічних ефектів, щоправда, дослідження тривали лише близько місяця. Невідомо, якими будуть побічні ефекти за умови тривалого споживання. Через такий потужний, сумірний з медпрепаратами ефект куркуми та відсутність надійних даних про її безпечність я не рекомендував би приймати більше за ті кулінарні дози, щодо безпечності яких є надійна інформація, перевірена в результаті тривалого споживання. І це близько чверті чайної ложки щоденно.

ЯК СПОЖИВАТИ КУРКУМУ?

Є інформація, що властивості сирої та термічно обробленої куркуми різняться. Термічно оброблена, імовірно, забезпечує кращий захист ДНК, тоді як сира має кращі протизапальні властивості. Я користуюся терткою, щоб додати куркуму до всього, що готую (наприклад, посипаю тертим коренем куркуми щойно зварену картоплю або додаю його скибочки до фруктового чи овочевого коктейлю). Ви його, можливо, навіть не відчуєте на смак. У свіжій куркумі значно слабший аромат, ніж у висушеної, тому саме в такому вигляді спеції підійде для тих, кому не дуже подобаються її аромат і смак.

Для тих, хто страждає від остеоартрити, споживання куркуми в поєднанні із соєю може принести подвійну користь. Сир тофу з куркумою – класична комбінація, але хотів би поділитися своїми двома улюбленими різновидами: один – із сирою куркумою, другий – з термообробленою. Лише за 3 хвилини можна приготувати коктейль зі смаком гарбузового пирога. Просто змішайте в блендері порцію гарбузового пюре, жменю мороженої журавлини й фініків без кісточок, додайте на свій смак пряну суміш, яку використовуєте для приготування гарбузового пирога, шматочок кореня куркуми завдовжки півсантиметра (або чверть чайної ложки порошку), а також непідсоложене соєве молоко – і отримаєте потрібну консистенцію.

Другим моїм улюбленим рецептом є солодкий гарбузовий крем (він же «пиріг без скоринки»). Усе, що вам треба зробити, – це змішати одну порцію гарбузового пюре приблизно з 300 г м'якого сиру тофу, додати за власним смаком пряну суміш для приготування гарбузового пирога, а також 10-20 фініків без кісточок (залежно від того, наскільки ви любите солодке). Далі суміш слід вилити у форму й запікати при температурі 180 °C, допоки на поверхні не з'являться тріщинки. Скоринку за бажання можна зняти.

Як на мене, то найкраще куркума поєднується зі стравами з коричневого рису, із сочевичним супом, а також зі смаженою цвітною капустою. Знайти приправу, кориснішу для здоров'я, ніж ця, практично неможливо.

КОМУ КУРКУМА ПРОТИПОКАЗАНА

Якщо у вас є камені в жовчному міхурі, то куркума може викликати біль. Вона є агентом, який сприяє випорожненню жовчного міхура, тобто полегшує викачування з нього жовчі, запобігаючи її застою.

Ультразвукові дослідження свідчать, що навіть чверть чайної ложки куркуми спричиняє скорочування жовчного міхура та випорожнення половини його вмісту. Це запобігає утворенню жовчних каменів. Проте якщо камінь вже є і перекиває жовчну протоку? У такому разі ці скорочення будуть болісними. У людей без жовчних каменів куркума потенційно знижуватиме ризики і їх утворення, і раку жовчного міхура.

Однак надмір куркуми може підвищити ризик утворення жовчних каменів. У ній багато розчинних оксалатів, які зв'язують кальцій і утворюють найпоширеніший різновид жовчного каменя – нерозчинний оксалат кальцію, що призводить до 75 % усіх випадків цієї хвороби. Тим, хто схильний до утворення саме таких каменів, варто обмежити споживання харчових оксалатів 50 мг на день. Це означає вживання щонайбільше чайної ложки куркуми щоденно. (До речі, вважають, що прийом куркуми безпечний для вагітних жінок, але харчові куркумінові добавки щодо цього викликають певні сумніви.)

«**Натуральні спеції не лише покращують смакові якості їжі, а й роблять її кориснішою для здоров'я. Тому я рекомендую поповнити запашами шафку для приправ і взяти за звичку додавати улюблені трави та спеції до будь-якої страви, яку ви готуєте.**»



ІМБИР – ДІЄВИЙ ЗАСІБ ВІД МІГРЕНІ, НУДОТИ ТА ПМС

Імбир століттями використовували для лікування головного болю. Тому група данських терапевтів порадила своїм пацієнтам спробувати вживати його при мігрені. Відчувши перші її ознаки, пацієнт змішував чверть чайної ложки змеленого в порошок імбиру з водою й випивав його. Упродовж 30 хвилин біль ущухав. І щоразу імбир давав позитивний ефект без видимих побічних наслідків. Згодом після проведення рандомізованого клінічного дослідження виявилось, що навіть доза 1/8 чайної ложки порошкового імбиру діяла так само добре й швидко, як і медпрепарат суматриптан (імігрек).

Мігрень характеризують як один із найпоширеніших больових синдромів, від якого страждають 12% населення. А що скажете про менструальні болі майже в 90% молодих жінок? Можливо, імбир і тут допоможе? Лише 1/8 чайної ложки порошкового імбиру тричі на день послаблювала біль з 8 одиниць до 6 за 10-значною шкалою, а впродовж другого місяця він зменшувався до 3 одиниць. При цьому жінки починали вживати імбир лише за день до початку менструації.

А якщо зіставити імбир зі знеболювальним і жарознижувальним препаратом ібупрофеном? Дослідники вирішили порівняти 1/8 чайної ложки порошкоподібного імбиру з 400 мг ібупрофену. Виявилося, що імбир діяв так само ефективно, як і цей медпрепарат. До того ж, на відміну від нього, імбир може зменшити кількість крові, яка втрачається під час менструації, з половини чашки до чверті. Навіть більше, прийом 1/8 чайної ложки імбиру двічі на день, розпочатий за тиждень до менструації, забезпечить істотне послаблення

передменструальної депресії, фізичних і поведінкових симптомів.

Імбир ще вважають нетоксичним протинудотним засобом, який ефективно долає нудоту під час захитування, вагітності, хіміотерапії, рентгенівського опромінення, а також у післяхірургічний період.

Як ліки від нудоти можна використовувати яблучні жуйки з лимоном та імбиром, зроблені за таким рецептом: перекутуйте у блендері чищений лимон на рідину разом зі свіжим коренем імбиру завбільшки з долоню. Отриманою сумішшю намажте тоненько нарізані шматочки чотирьох яблук, а потім покладіть їх у шарку (дегідратор) і обробляйте там доти, доки вони не набудуть бажаної жувальної властивості. Їх можна вживати в трохи вологому вигляді, але можна висушити більше й зробити лимонно-імбирно-яблучні чипси, які зберігатимуться довше за жуйки. Якщо за 20 хвилин до поїздки з'їсти кілька таких шматочків, вас точно не зморить хитавицею.

Добова доза імбиру становить до 20 грамів (залежно від переносимості). Більша ж кількість може призвести до стимуляції матки у вагітних. Тому жінкам, які вирішать скористатися такими яблучними жуйками для подолання ранкової нудоти в період виношування дитини, варто розтягувати зазначену порцію з чотирьох яблук на кілька днів.

Якщо ви страждаєте від жовчних каменів або вживаєте ліки від гіпертонії, діабету чи для згортання крові, щодо застосування імбиру проконсультуйтеся з медичним фахівцем. Якщо ж маєте проблеми зі шлунком (гастрит або виразка), імбир вам протипоказаний.

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

Хозяйке на заметку

7 СОВЕТОВ, КАК ПРОДЛИТЬ СРОК ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ

- ✓ **Букеты из зелени.** Необходимо, чтобы стебли базилика, петрушки и кинзы были мокрые. Уход за этими травами такой же, как за срезанными цветами: обрезать стебли, держать их при комнатной температуре и часто менять воду.
- ✓ **Отрезайте ростки у морковки.** Зелень у моркови на самом деле съедобна, но, если вы оставите ее в холодильнике, это сделает вашу морковь вялой. Перед хранением в холодильнике отделите корень от зелени.
- ✓ **Не храните картофель с луком.** Это совет от поваров. Лук выпускает пары, которые могут ускорить порчу картофеля. Картофель лучше всего хранить в прохладном, сухом месте, вдали от света, в кладовой или шкафу.
- ✓ **Держите сельдерей в воде.** Чтобы сельдерей дольше оставался хрустящим, отрежьте низ и храните его в вертикальном положении в банке или кувшине с водой в холодильнике.
- ✓ **Не кладите спаржу в холодильник.** Спаржу не нужно держать в холодильнике. Вместо этого храните ее при комнатной температуре. Поставьте стебли вертикально в стакан или миску с водой, разложите свободно. Так можно хранить спаржу в течение недели.
- ✓ **Храните авокадо с луком.** Если положить авокадо между ломтиками лука, он будет храниться дольше.
- ✓ **Немного уксуса для хранения ягод.** Чтобы избавиться от спор плесени, добавьте немного уксуса в воду, которой будете мыть ягоды. Потом просушите их и держите в контейнере.

ПЕСТО З БРОКОЛІ

Інгредієнти (на 6 порцій):

- 1 головка броколі
- 10 листків базилику
- 1/2 лимона
- 1/2 склянки волоських горіхів
- 2 зубчики часнику
- 1/3 склянки оливкової олії
- 2 ст. л. чистої води
- сіль за смаком



Приготування

Нарізати броколі, витиснути сік з половинки лимона. Усі інгредієнти подрібнити в блендері до отримання пастоподібної маси. Додати олії й приправити сіллю за смаком. Якщо песто вийшло сухуватим, можна долити трохи води.

Песто можна подавати разом із салатом, макаронами та іншим гарніром, а також просто намазувати на хлібці або шматочки овочів.

МОРКВЯНИЙ ТОРТ БЕЗ ВИПІЧКИ

Інгредієнти

Для коржів:

- 1-2 склянки вівсяного борошна (можна подрібнених у кавомолці вівсяних пластівців) або змеленого насіння соняшнику
- 2 склянки м'якої моркви (6-8 середніх морквин)
- 2 склянки фініків
- 1,5 склянки волоських горіхів
- 3-4 ст. л. меду
- 1 жменя родзинок
- 0,5 ч. л. кориці меленої
- 2 ст. л. кокосової олії (за бажання)
- сіль морська

Для крему:

- 2 невеликі склянки волоських горіхів або кеш'ю (замочити у воді на ніч)
- 2 фініки
- 2 ч. л. лимонного соку
- 1-2 ч. л. кокосової олії
- дрібка ваніліну або ванільного екстракту
- сіль морська

Приготування

Нарізаємо ножом третину фініків на невеликі шматочки. Подрібнюємо всі інгредієнти для коржів у блендері. Горіхи можна подрібнити ножом або теж у блендері. Ретельно перемішуємо. Розділяємо готову масу на дві частини. Формуємо з них два круглих коржі, розмістивши їх у формі для випікання. Охолоджуємо в холодильнику близько 30 хв або в морозилці протягом 15-20 хв, щоб вони не втратили форми.

Готуємо крем. Розмелюємо всі інгредієнти в блендері до кремоподібної маси. Намащуємо нижній корж кремом шаром 3-4 мм. Зверху кладемо другий корж і змащуємо весь торт кремом. Ставимо в холодильник приблизно на 2 год, доки не загусне крем.

Охолоджений морквяний торт прикрашаємо горіхами та насолоджуємося смаком!



КОЖНА ПРОБЛЕМА – це шанс зробити крок уперед

Будь-яка перешкода від-
криває людині погляд на
саму себе. Украй важливо,
як ми реагуємо на неприєм-
ності, що трапляються на
нашому життєвому шляху.

У Біблії найяскравішим прикладом перешкоди може слугувати велетень Голяти, котрий протистояв армії Ізраїлю, викликаючи жах в усіх. Брати юнака-пастуха Давида, як і більшість людей, думали, що не зможуть упоратися із цією перешкодою, але Давид знав, що зможе. Різниця між Давидом та його братами полягала ось у чому: брати дивилися на перешкоду й вважали, що вона занадто велика, щоб її здолати, а Давид дивився на перешкоду й вважав, що вона занадто велика, щоб не влучити.

Те, як ви оцінюєте перешкоди у вашому житті, визначає ваше майбутнє. Нехай кожна наступна перешкода спонукає вас рухатися до глибшого пізнання Бога. Будь-яка перешкода обов'язково змінить вас – чи то на краще, чи то на гірше.

Утім, завжди пам'ятайте одну важливу істину: кожна перешкода має обмежений термін дії. Часто те, чим ми переймалися ще торік, сьогодні вже не має жодного значення. Одна з найбільших оман диявола полягає в переконанні, що стан справ залишиться незмінним.

Люди слабкі мають тенденцію підкорятися й поступатися перешкодам, але сильні – підіймаються над ними. Ми повинні жити за принципом повітряного змія, який підіймається проти вітру, що змушує його летіти дедалі вище. У будь-якої



проблеми є слабке місце – це її розв'язання. І зауважте: якщо вона може бути розв'язана за допомогою грошей, насправді це не проблема, а стаття витрат.

Дехто сказав, що перешкоди – це те, що ми бачимо, коли відводимо погляд від мети. Зосередьтеся на меті й пам'ятайте, що ви не самотні в боротьбі, тому що ми *«знаємо, що тим, які люблять Бога, які покликані за Його передбаченням, все сприяє до добра»* (Римл. 8:28).

У тяжкі часи перед вами не перешкоди, з якими доводиться мати справу, а вибір, який ви можете зробити. Перебуваючи в епіцентрі складних обставин, не втрачайте віри. *«Якщо Бог за нас, хто проти нас?»* (Римл. 8:31).

...Нещодавно я обідав в одному кафе. Стоячи в черзі, я помітив попереду себе дуже бідну літню жінку, яка була схожа на безпритульну. Коли надійшла її черга, вона заговорила воду й один сендвіч. Сидячи поруч із цією жінкою,

я не міг не спостерігати за нею й не перейнятися жалем. Трохи згодом я повернувся до неї й запитав, чи не міг би я купити їй на обід ще якоїсь страви. Вона поглянула на мене й сердито запитала: *«Ви хто?»*

«Просто людина, яка хоче вам допомогти», – сказав я. Жінка нічого не відповіла. Ми завершили їсти майже одночасно й обоє встали, щоб піти. Я відчув спонукання дати їй хоча б трохи грошей, на що єдиною її відповіддю було: *«Дайте мені спокій»*. Після цього вона зникла.

Господь показав мені, що саме так багато хто відповідає і Йому. Коли Він кличе нас і хоче благословити, ми по-водимося так, ніби не знаємо, Хто Він. На Його пропозицію благословення ми відповідаємо запитанням: *«Хто Ти? Чого Ти від мене хочеш?»* Господь, як милостивий Бог, не облишить спроб благословити нас. Однак ми реагуємо словами *«Дай мені спокій»*, як ця жінка, і йдемо геть, відвернувшись від благодаті Божих благословень.

Божа воля полягає в тому, щоб ми приймали Його віху й підтримку тієї мірою, якою тільки можемо їх прийняти. А також Він бажає, щоб ми прийняли наші проблеми легко, розуміючи, що Бог допоможе їх розв'язати. Адже *«радість на ранок»* прийде (Псал. 30:6).

Секрет у тому, щоб не відходити від Ісуса ні на мить, дозволити Йому наповнювати наше життя, приймати рішення разом з Ним, постійно відчувати Його присутність.

Автор: Джон Мейсон

«Не відсутність проблем дає нам мир і спокій, а присутність із нами Бога в цих проблемах.»



МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 11 (130) 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 Грищук

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.ua

Контактні дані
розповсюджувача:



Християнський адвентистський медичинський центр Angelia

Комплексний підхід к вашому здоров'ю!

Медичинський центр
Angelia пропонує качес-
твенное обследование и
надежные методы
диагностики, включая
анализ крови, опреде-
ление уровня интокси-
кации, кардиограммы,
рентген и др. Также к вашим услугам бесплатная консультация и
осмотр стоматолога. В центре работают специалисты, которые,
учитывая результаты диагностики, составят эффективный план
вашего оздоровления, а также помогут избавиться от любой
зависимости и начать новую жизнь!



Услуги:

- Стоматология
- Терапия
- Психиатрия
- Наркология
- Семейная медицина
- Лабораторная диагностика
- Массаж
- Консультации врачей
- Фитнес-студия Healthy Way
- Обучение

Контакты:
г. Киев, ул. Ларисы Руденко, 3
angelia.com.ua

тел.: (044) 577-30-44, (063) 888-00-62,
(068) 684-73-26
e-mail: contact@angelia.com.ua