

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 1 (132) 2020

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

НЕМНОГО О ГОРМОНАХ... (2)



ГОРМОН ЛЕПТИН: УПРАВЛЕНИЕ АППЕТИТОМ

Голод и насыщение... Какие химические процессы стоят за этими ощущениями? Почему одним людям легче, а другим тяжелее справиться с искушением съесть больше, чем подсказывает здравый смысл?

6



ДОПОМОЖІТЬ СВОЇМ НИРКАМ

Рацион харчування, в основі якого – необроблені продукти рослинного походження, – це найкращий засіб для профілактики та лікування ниркових захворювань. На що потрібно звернути увагу?

10



КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Поддержание этого баланса в организме является одним из основных условий его нормального функционирования, за этим стоит здоровье. Что нужно учитывать при формировании рациона?

14

НЕМНОГО О ГОРМОНАХ...

О функции почек в нашем организме знает практически каждый, а вот о том, что у нас есть надпочечники и какова их роль, знают немногие. Попробуем это исправить.

Надпочечники представляют собой небольшие парные железы, расположенные на верхнем полюсе почек. Глобальной задачей надпочечников является адаптация организма к изменяющимся обстоятельствам внешней и внутренней среды. Кроме того, они влияют на обмен веществ.

В структуре надпочечников выделяют 2 слоя – корковый (наружный) и мозговой (более глубоко залегающий слой). В наружном слое вырабатываются гормоны кортикостероиды и минералокортикоиды, а в мозговом – адреналин и норадреналин.

Гормоны коры регулируют обмен веществ: превращение белков в углеводы, солевой баланс, усвоение глюкозы клетками и др. Гормоны мозгового вещества регулируют активность нервной системы, кровотока и мышечной деятельности.

КОРА НАДПОЧЕЧНИКОВ

Кора надпочечников состоит из трех зон, различающихся по клеточному строению:

- 1 наружная – **клубочковая** зона, в ней вырабатываются минералокортикоиды (альдостерон);
- 2 под ней – **пучковая** зона, здесь вырабатываются глюкокортикоиды (кортизол);
- 3 самая внутренняя – **сетчатая** зона, в ней преимущественно вырабатываются андрогены, а также небольшое количество глюкокортикоидов.

Альдостерон относится к минералокортикоидам и выполняет следующие функции:

- способствует задержке натрия в организме, а значит, задержке жидкости;
- способствует выведению калия почками, потовыми и слюнными железами, что ведет к задержке жидкости в организме.

Выработка альдостерона регулируется гормоном почек – ренином, и это вполне логично, ведь через почки в основном выводятся и натрий, и калий, и кому, как не им, «командовать парадом».

Кортизол (гидрокортизон) относится к глюкокортикоидам и является основным антистрессовым гормоном:

- угнетает секреторную активность гипофиза и гипоталамуса;
- увеличивает глюконеогенез (образование глюкозы из аминокислот) в печени; для этого используются аминокислоты из пищи и те, которые образуются при расщеплении белков мышечных волокон;

- сужает сосуды и увеличивает артериальное давление;
- это самый важный гормон, отвечающий за повышение уровня глюкозы в крови в противовес инсулину;
- оказывает антиаллергическое и противовоспалительное действие, угнетает выделение гистамина, уменьшает проницаемость капилляров, а значит, уменьшает отек тканей, стабилизирует мембраны клеток (помогает противостоять проникновению через клеточные мембраны вирусов, делает мембраны устойчивыми к воспалению и переутомлению);
- регулирует уровень цитокинов, а их перепроизводство в лабораторном эксперименте вызывало у крыс увеличение риска развития воспалительных и аутоиммунных заболеваний.

Избыток кортизола может быть естественным (при воздействии на организм стрессоров), а также искусственным – при введении препаратов, содержащих кортизол:

- угнетает образование белков;
- угнетает иммунную систему (особенно активность лимфоцитов);
- уменьшает усвоение глюкозы и увеличивает ее уровень в крови;
- угнетает выработку гормонов щитовидной железы и др.;
- влияет на чувствительность нервной ткани к раздражителям;
- при длительном избытке кортизола уровень серотонина в крови снижается, что увеличивает вероятность развития депрессии.

Уровень кортизола в крови регулирует гормон, выделяемый гипофизом, – АКТГ. Чем меньше в крови циркулирует кортизола, тем больше будет производство АКТГ, и наоборот. Кроме того, макрофаги – клетки нашей иммунной системы – способны увеличивать выработку кортизола на фоне воспалительных процессов в организме. Ранним утром кортизол выделяется в большем количестве, чем вечером. Это дает нам возможность просыпаться бодрыми, выполнять работу в течение дня и засыпать вечером. Кроме того, мощным стимулятором выработки кортизола является стрессовая ситуация любого характера.

Андрогены – мужские половые гормоны, которые стимулируют сексуальное влечение, влияют на обмен веществ, работу внутренних органов, кожу, состояние сосудов, крови, психику и многое другое.

Обычно андрогены у мужчин в основном вырабатываются клетками яичек, но и надпочечники также производят их небольшое количество. Эти гормоны активны еще до полового созревания и способности яичек вырабатывать тестостерон, они обеспечивают развитие половых признаков, различающих мужчин и женщин, оволосение по мужскому типу, формирование мужского типа структуры тела, голосового аппарата и т. д.

Напомним, что у женщин вырабатываются и андрогены, и эстрогены – женские половые гормоны. Андрогены производятся в основном в надпочечниках, а при патологии – и в яичниках. Их избыток у женщин может привести к оволосению по мужскому типу, нарушению менструального цикла и бесплодию.

МОЗГОВОЙ СЛОЙ

Адреналин:

- готовит тело к физическому действию;
- увеличивает способность сердца перекачивать кровь за единицу времени (сердечный выброс);
- стимулирует деятельность ЦНС;
- увеличивает уровень сахара в крови (гликогенолиз) и степень липолиза (расщепление жиров);
- расширяет легочные воздухоносные пути;
- увеличивает свертываемость крови;
- расширяет сосуды скелетной мускулатуры и сужает их в большинстве органов (кроме сердца);
- расширяет зрачки.

Стрессовые ситуации являются естественными стимуляторами выработки адреналина.

Норадреналин увеличивает:

- эффективность работы сердца;
- периферическое сопротивление сосудов и уровень артериального давления;
- высвобождение свободных жирных кислот;
- стимуляцию ЦНС.

Эти гормоны помогают организму противостоять стрессу, однако при продолжительном влиянии стрессора могут привести к относительно стойкому повышению артериального давления. Если мозговое вещество надпочечников постоянно стимулируется к активному выделению гормонов стресса, это ведет к разладу взаимодействия головного мозга и надпочечников, что может привести к ухудшению переносимости стрессовых воздействий и заболеваниям.

РАЦИОН ПИТАНИЯ И ГОРМОНЫ

Рацион с высоким содержанием белка во время беременности является здоровым или вредным?

На этот вопрос был дан ответ около сорока лет назад в печально известном судебном разбирательстве в Гарлеме в 1976 году. Рандомизированное контролируемое исследование пищевых добавок при беременности в бедных городских поселениях, где проживало чернокожее население, было начато в то время, когда в рационе питания просто предполагался дефицит белка. Но если бы они фактически проанализировали свой рацион до начала исследования, они бы поняли, что это не так.

Чернокожие беременные женщины были разделены на три группы и получали дополнительно 40 г животного белка в день. В группе с высоким содержанием белка участились случаи преждевременных родов и связанной с ними младенческой смерти, а также отмечалось значительное замедление роста у выживших детей. У тех детей, чьи матери употребляли большее количество мяса и рыбы, отмечался более высокий уровень артериального давления во взрослом возрасте.

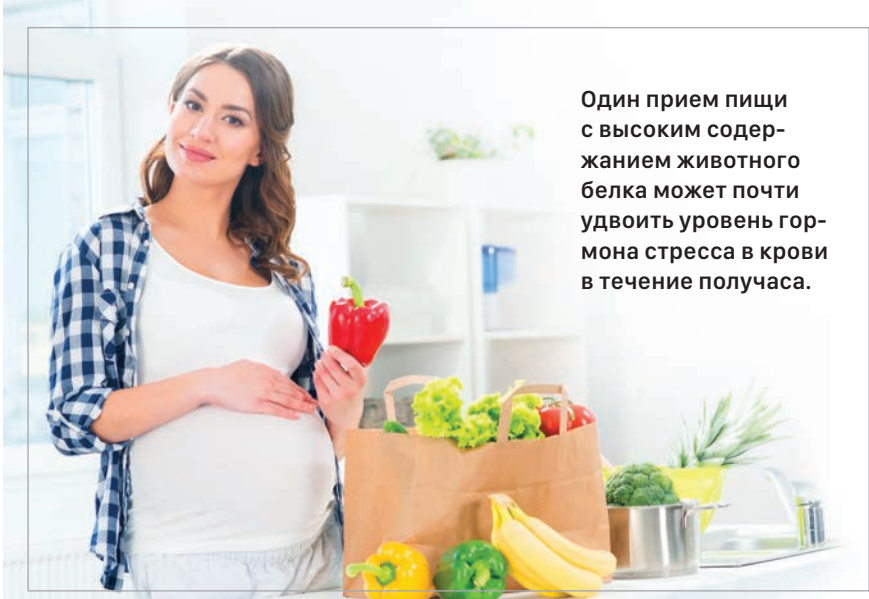
РАЦИОН С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА ПОДАВЛЯЕТ ВЫРАБОТКУ ТЕСТОСТЕРОНА

Если мужчина, придерживающийся рациона с высоким содержанием белка (мясо, рыба, птица, яичный белок), перейдет на питание с высоким содержанием углеводов (хлеб, овощи, фрукты и «сладкий мусор»), то у него уровень кортизола снизится примерно на четверть в течение 10 дней, в то же время уровень тестостерона увеличится примерно на столько же.

Рацион с высоким содержанием белка подавляет выработку тестостерона. Вот почему, если мужчины, придерживающиеся растительной диеты, начинают ежедневно употреблять мясо, уровень тестостерона у них снижается, а эстрогенов – повышается. Ирония в том, что они употребляют белок, чтобы выглядеть мужественно, но это делает их все менее мужественными. К тому же снижение уровня тестостерона способствует увеличению массы тела.

УПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ГОРМОНА СТРЕССА

Один прием пищи с высоким содержанием животного белка может почти удвоить уровень гормона стресса в крови в течение получаса – это намного больше, чем при употреблении рекомендуемого количества. После крабового мяса, тунца, творога уровень гормона стресса резко возрастет, а после ячменного супа и овощей с рисом – снижается.



Один прием пищи с высоким содержанием животного белка может почти удвоить уровень гормона стресса в крови в течение получаса.

По результатам исследования, каждая суточная порция мяса и рыбы, употребляемая беременной женщиной, ассоциировалась с повышением уровня кортизола у ее ребенка на 5% вплоть до 30-летнего возраста, а потребление зеленых овощей оказывало защитное действие. Большее количество мяса и рыбы (например, три порции в день по сравнению с одной или двумя) было связано со значительно более высоким уровнем кортизола. Но ежедневное употребление зелени снижало некоторую избыточную реакцию на стресс. У взрослых детей, чьи матери употребляли много мяса во время беременности, отмечался не просто более высокий уровень гормона стресса, но и более тяжелая реакция на негативные жизненные обстоятельства.

ВЛИЯНИЕ НА ПОТОМСТВО

Скачки уровня гормона стресса каждый раз, когда мы едим много мяса, могут влиять не только на наше здоровье, но и на здоровье наших детей. Научные исследования позволяют предположить, что рацион с высоким содержанием белка во время беременности оказывает неблагоприятное воздействие на плод.

Например, еще в 60-х годах в Ма-зервелле, Шотландия, был проведен эксперимент с беременными женщинами: им было предложено питание с высоким содержанием мяса в попытке предотвратить преэклампсию – осложнение бере-

менности, одним из симптомов которого является повышение давления.

Это не сработало. На самом деле самые низкие показатели преэклампсии наблюдаются среди женщин, соблюдающих строго растительную диету (один случай из 775). Матери, употреблявшие во время беременности больше мяса и меньше овощей, рожали детей, которые во взрослом возрасте были более склонны к гипертонии.

Одно из объяснений неблагоприятных последствий высокого потребления мяса и рыбы заключается в том, что это может привести к увеличению концентрации кортизола в материнской крови, что, в свою очередь, влияет на развивающийся плод, и более высокие показатели гормона стресса воспринимаются организмом как норма. И действительно, исследователи обнаружили более высокий уровень кортизола в крови как у сыновей, так и у дочерей женщин, употреблявших значительное количество мяса и рыбы, – примерно на 5% выше на каждую суточную порцию мяса.

Такое питание может вызывать метаболический стресс у матери и перепрограммировать ось надпочечников у ее детей, что приводит к пожизненной гиперкортизолемии – повышенному уровню гормонов стресса в крови. Это помогает объяснить, почему каждая суточная порция мяса на поздних сроках беременности может привести к увеличению жировой массы у детей на 1% к началу подросткового возраста. Таким образом, это может увеличить риск развития ожирения у детей в более старшем возрасте.

Отмечается ли у детей, чьи матери употребляли больше мяса во время беременности, чрезмерная реакция на жизненные стрессы? Да. Детям создали стрессовую ситуацию – публичное выступление – и измерили уровень кортизола. Если их мама во время беременности употребляла менее двух порций мяса и рыбы в день, они испытывали умеренный стресс, если больше – серьезный стресс, а если очень много мяса (17 или более порций в неделю, то есть более двух порций мяса в день) – максимальное напряжение, и их уровень кортизола был крайне высоким. То есть во многом наше гормональное состояние зависит от того, что ела наша мама.

« Матери, употреблявшие во время беременности больше мяса и меньше овощей, рожали детей, которые во взрослом возрасте были более склонны к гипертонии. »



Подготовила Татьяна Остапенко по материалам NutritionFacts.org

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОСТРОЙ БОЛЬЮ при мышечном спазме?

В случае мышечного спазма не всегда есть необходимость посещать врача, поскольку помочь себе можно самостоятельно.

Такое состояние может возникать из-за повышенной нагрузки, чрезмерных занятий в зале или нервного напряжения. Однако если имела место травма, лучше обратиться к врачу. В других случаях просто нужен покой, затем – легкая общая нагрузка, после чего место мышечного спазма можно прогреть, также эффективным будет самомассаж.

Прогревать лучше сразу все тело, для этого подойдет баня или сауна, альтернативой могут стать горячая ванна или душ, после этого – укутаться теплым одеялом и выпить что-то горячее. Делать прогревания можно пару дней, при мышечном спазме эффект должен быть ощутим сразу.

Чтобы не усугубить ситуацию, лучше отказаться от тяжелых нагрузок. Допустимы легкие упражнения, пешие прогулки.

Источник:
www.orthodox.od.ua



Какова причина УТРЕННЕГО ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ?

Утреннее головокружение – очень распространенное явление. Его еще называют «постуральной гипотензией». Но это еще не означает, что у вас проблемы со здоровьем. Когда вы поднимаетесь с постели, вам требуется временное повышение артериального давления по сравнению с тем, какое оно было, когда вы лежали. Это нужно для того, чтобы в мозг поступило достаточно крови. Когда вы меняете позу, организм автоматически регулирует давление. Однако это не всегда происходит мгновенно.

Утром, когда вы поднимаетесь с кровати, давление слегка падает, из-за чего у вас начинает кружиться голова. После того как вы долго лежали, автономная нервная система, контролирующая артериальное давление и скорость пульса, может чуть медленнее реагировать на изменение положения тела. Постуральная гипотензия появляется чаще при обезвоживании организма. Поэтому прежде чем встать с кровати, лучше выпить 1-2 стакана воды.

Источник: Dr Stephen Juan. The essential odd body. 2007



ТРИ ГОРМОНА, дисбаланс которых может привести К ЗАТУМАНЕННОМУ СОЗНАНИЮ

Случалось ли с вами, что в какой-то момент у вас резко начинала кружиться голова, вы становились забывчивым, а в мыслях возникал настоящий хаос? Такое состояние часто называют затуманенным сознанием.

Оно может привести к путанице в голове, плохой концентрации внимания, снижению уровня производительности. Причин подобной проблемы может быть множество, но чаще всего спутанное сознание провоцирует гормональный дисбаланс. Если вы часто сталкиваетесь с таким состоянием, рекомендуется проверить уровень гормонов.

Тиреотропный гормон. Это один из гормонов, вырабатываемых щитовидной железой. Снижение его уровня может нарушить работу головного мозга. Человек будет страдать от забывчивости и не сможет мыслить ясно. Кроме того, дисбаланс гормонов щитовидной железы может привести даже к когнитивным нарушениям, увеличению массы тела, постоянному чувству слабости, депрессии, повышенной раздражительности и непереносимости низких температур.

Кортизол. Для человека естественно иногда испытывать грусть и плохое настроение, но если это случается изо дня в день, то, возможно, ваш организм



вырабатывает чрезмерное количество кортизола – гормона стресса. Это может быть причиной затуманенного состояния.

Очень важно сохранять баланс гормонов в организме. Как высокий, так и низкий уровень кортизола негативным образом влияет на общее состояние человека. В таких случаях можно столкнуться с усилением чувства тревоги, ухудшением памяти и впасть в депрессию. Дисбаланс кортизола повреждает митохондрии, что провоцирует чувство слабости и снижает заряд энергии.

Эстроген и прогестин. Чувство затуманенного сознания чаще всего испытывают женщины в возрасте 40 лет. Это связано с колебаниями уровня эстрогена и прогестина. Нарушение баланса этих гормонов не позволяет сосредоточиться на работе и обычных вещах, которые вы выполняете ежедневно. Кроме того, это повышает риск увеличения массы тела, перепадов настроения и снижения сексуального влечения.

Источник: www.medicinform.net

Что делать, если вы ведете СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Почему сидячий образ жизни – это так плохо? Одной из причин является эндотелиальная дисфункция, то есть неспособность внутренней оболочки кровеносных сосудов сигнализировать артериям, что нужно расслабиться в ответ на приток крови. Сосуды атрофируются, если не используются, точно так же, как и мышцы. Усиленный кровоток способствует здоровью эндотелия. Без постоянных толчков крови, выбрасываемых при каждом ударе сердца при физической нагрузке, вы рискуете стать легкой добычей для сердечно-сосудистых заболеваний.

Но что делать, если непрерывное сидение – неотъемлемая часть вашей работы? По результатам исследований, полезно регулярно делать перерывы. И необязательно надолго – достаточно пройти вверх-вниз по лестнице всего минуту. Еще один вариант физической активности для офисных работников – проводить совещания стоя, а не сидя. И вместо «сесть и поболтать» с коллегами во время перерыва можно «походить и поговорить».

А что, если у вас такая работа, которая не позволяет отвлекаться, например, вы – водитель грузовика? Можно ли улучшить эндотелиальную функцию, не вставая из-за руля? Во-первых, если вы курите, вам

следует отказаться от этой вредной привычки. Выкуривание даже одной сигареты может сильно повредить эндотелиальную функцию. Поддерживать же ее поможет правильное питание: пейте воду и ешьте зеленые и другие богатые азотом овощи.

И не забудьте о куркуме. Как показывают результаты одного сравнительного исследования, если ежедневно употреблять куркуму, то эндотелиальную функцию можно улучшить не менее эффективно, чем за час кардиотренировки. Однако все равно нужно стараться двигаться как можно больше. Куркумин и аэробика вместе помогают эффективнее, чем по отдельности.

Источник: Akazawa N, Choi Y, et al. Curcumin ingestion and exercise training improve vascular endothelial function in postmenopausal women. Nutr Res. 2012;32(10):795–9.



Неврологи советуют НЕ ТОРОПИТЬСЯ С ВЫХОДОМ НА ПЕНСИЮ

Люди, рано вышедшие на пенсию (до 60 лет), чаще сталкиваются с деменцией по сравнению с теми, кто работает дольше. Отсутствие работы ускоряет когнитивный упадок и снижение качества памяти. Причина – отсутствие умственной стимуляции, которую дает работа.

Также снижается уровень социальной активности и взаимодействий с другими людьми. Социальная изоляция, как известно, сама по себе опасна для человека. К такому выводу Университет Бингемтона пришел, проанализировав состояние более 17 500 пожилых людей.

Ученые обнаружили, что у человека на пенсии отмечается гораздо более быстрое ухудшение умственных способностей, чем у работающих людей пожилого возраста. Наиболее заметным показателем умственного спада среди пенсионеров была память. Пенсионеры справились почти на 20 % хуже со всеми тестами на оценку памяти по сравнению с работающими.

Источник: www.dailymail.co.uk



ДЕФИЦИТ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ может затруднять зачатие ребенка

Йод – микроэлемент, который помогает регулировать обмен веществ. Он содержится в морской капусте, йодированной соли, некоторых фруктах и овощах, например, клюкве, хурме, черносливе, чесноке, картофеле и фасоли. Медики утверждают: включение данных продуктов в рацион обязательно для каждого, ведь в нашем организме йод не вырабатывается самостоятельно.

В новом исследовании, проведенном в США, приняли участие 467 женщин, пытавшихся забеременеть. Исследователи обнаружили: у участниц с умеренным и тяжелым дефицитом йода вероятность забеременеть оказалась на 46 % ниже, чем у женщин с нормальным уровнем йода в организме. Женщинам с легким дефицитом йода тоже было немного сложнее забеременеть по сравнению с теми, у кого содержание йода было в норме.

Ученые рекомендуют женщинам, которые не могут забеременеть, обратить внимание на уровень йода в организме. Исследование



не было призвано доказать, что низкий уровень йода действительно вызывает бесплодие. Однако это дает основания странам, в которых распространен дефицит йода, предпринять шаги по увеличению потребления йода среди женщин детородного возраста, считают исследователи.

«Мы советуем нашим пациенткам принимать витамины для беременных, включающие йод, как минимум за три месяца до зачатия», – заявил доктор Сингер. Также эксперты отмечают: во время беременности потребность в йоде возрастает. Этот элемент необходим для выработки гормонов щитовидной железы и играет ключевую роль в развитии мозга плода.

Суточная норма потребления йода – 100–150 мкг в день, для беременных и кормящих женщин – 200–300 мкг в день.

Источник: www.meddaily.ru

БОБОВЫЕ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ сердечно-сосудистых заболеваний и повышения давления

Согласно обзору, опубликованному в журнале *Advances in Nutrition*, активное потребление бобов, фасоли, чечевицы, гороха и нута помогает предотвратить болезни сердца и сосудов, а также позволяет уменьшить показатели маркеров сердечно-сосудистых отклонений. В частности, по результатам исследований, у тех, кто употреблял больше бобовых, риск возникновения ишемической болезни и гипертонии снижался на 10 % по сравнению с теми, кто употреблял их меньше. По словам специалистов, это простой и дешевый способ укрепить свое здоровье и уберечь себя от заболеваний, которые являются основной причиной смерти современных людей.

Фасоль и другие бобовые полезны для здоровья сердечно-сосудистой системы за счет высокого содержания клетчатки, растительного белка и различных питательных



веществ. При этом в них мало жира, нет холестерина, а также низкий гликемический индекс (не вызывают резкого скачка сахара в крови). Медики рекомендуют потреблять около трех стаканов бобовых в неделю, в то время как американцы в среднем употребляют меньше стакана в неделю. «Простое добавление бобов в наши тарелки может стать мощным средством борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями и снижения кровяного давления», – уверяют исследователи.

Также бобовые спасают от диабета и воспалительных заболеваний кишечника. И здесь ученые делают ставку именно на клетчатку. При ее низком потреблении происходят негативные изменения слизистой оболочки толстой кишки и меняется микрофлора, влияющая на обмен веществ.

Источник: medicalxpress.com

Ужин не позже 18.00 помогает СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Ученые заявляют, что прием пищи не позже 6 часов вечера поможет уберечь сердце от отрицательных воздействий. В противном случае резко возрастает вероятность развития заболеваний этого важного органа.

Группа специалистов Колумбийского университета в Нью-Йорке в ходе эксперимента, в котором участвовали 112 молодых женщин, наблюдала за ними на протяжении года. Представительницы слабого пола в возрасте 35 лет и старше вели специальные электронные дневники, фиксируя в них вечерние приемы пищи. После окончания исследования специалисты сравнили реаль-

ную вероятность поражения сердца со временем ужина.

Было установлено, что женщины, которые сытно ели перед сном, имели риск развития болезней сердца. В ряде случаев наблюдалось повышение артериального давления, отмечен высокий индекс массы тела на фоне слабого контроля над уровнем сахара в крови и «плохого» холестерина.

Для защиты сердца от недугов необходимо перенести вечерний прием пищи на более раннее время, советуют эксперты. К тому же важно отказаться от вредных привычек, в том числе от курения. Следует заниматься физкультурой, правильно питаться и контролировать показатели



давления, в этом случае риск поражения сердца и сосудов будет наименьшим.

Источник: www.orthodox.od.ua

ГОРМОН ЛЕПТИН: УПРАВЛЕНИЕ АППЕТИТОМ

Голод и насыщение... Почему они возникают? Какие химические процессы стоят за этими ощущениями? Почему одним людям легче, а другим тяжелее справляться с искушением съесть больше, чем подсказывает здравый смысл?

Человеческий организм является сложно устроенным механизмом, в котором все время что-то вырабатывается, разрушается и заменяется чем-то новым. Для всех этих процессов нужна энергия, источником которой является пища. Чтобы заставить человека поесть, наш организм на химическом уровне сообщает мозгу о необходимости новой поставки сырья для энергообразования. Мозг же, в свою очередь, стимулирует нас к активному поиску пищи – это явление мы и называем аппетитом.

Но, как оказалось, не только мозг побуждает нас подкрепиться. Одним из таких регуляторов чувства голода и насыщения является гормон лептин. Он вырабатывается клетками белой и бурой жировой ткани, скелетных мышц, желудка и плаценты. Когда мы вовремя не поели и клетки голодны, уровень лептина снижается, а аппетит становится просто волчьим, а когда мы плотно покушали – его уровень повышается и аппетит «выключается».

Кроме того что лептин регулирует уровень нашего аппетита, он также отвечает за способность нашего организма накапливать гликоген в мышцах и расщеплять собственную жировую ткань, предотвращает отложение жира при переедании в тканях, которые не предназначены для этой цели.

Если по какой-либо причине лептин вырабатывается не так, как нужно, аппетит возрастает, а значит, увеличивается объем съедаемой пищи и окружность талии.

Причиной нарушения выработки лептина могут быть: стрессовые перегрузки, нарушение сна, увеличение уровня инсулина в крови, а также излишнее потребление фруктозы, пектина и мучных изделий. Немаловажную роль в этом также играют переедание и чрезмерные физические нагрузки.

Проявления дефицита лептина:

- раннее и очень выраженное ожирение как признак генетического дефицита лептина;
- нарушение репродуктивной функции у женщин (пропадает менструация);
- повторяющиеся тромбозы сосудов.

Также определение уровня лептина следует проводить людям со склонностью к увеличению массы тела или с недостатком таковой, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и диабетом (либо для раннего выявления данных заболеваний).

ДИАГНОСТИКА

Забор крови для анализа (иммуноферментный анализ) берут натощак, так чтобы от последнего приема пищи и любых напитков, кроме воды, прошло по крайней мере 8-12 часов. Нормальными считаются показатели лептина в диапазоне 0,5-15,0 нг/мл для мужчин и 2,0-40,0 нг/мл – для женщин.

Если в крови обнаруживается **повышенный уровень лептина**, то это может свидетельствовать о развитии метаболического синдрома, что чревато развитием ССЗ и диабета 2-го типа. Для людей, страдающих этими заболеваниями, уровень лептина стоит проверять регулярно, так как его бесконтрольное повышение может привести к возникновению тромбозов сосудов, а значит, к инсульту и инфаркту миокарда.

Во многом от уровня лептина зависит и уровень артериального давления, и уровень холестерина. Так как этот гормон влияет также на эластичность сосудов, то увеличение его уровня может ухудшать данный показатель, а значит, увеличивать риск развития ССЗ даже у людей, ведущих здоровый образ жизни. Существует также риск развития опухолей репродуктивной системы.

Лептин влияет также на выработку инсулина: чем выше его уровень, тем меньше вырабатывается инсулина и тем выше вероятность развития диабета. Повышение уровня лептина в крови увеличивает активность выработки гормонов щитовидной железы, соматотропного гормона.

«Если по какой-либо причине лептин вырабатывается не так, как нужно, аппетит возрастает, а значит, увеличивается объем съедаемой пищи и окружность талии.»



Если **уровень лептина снижен**, то, как минимум, это признак скудного питания, нарушения выработки гормона или же снижения чувствительности клеток организма к нему. При резком ограничении калорий в питании или значительном увеличении физической активности уровень лептина падает, что приводит к нарушению выработки половых гормонов, нарушению менструального цикла, что чревато снижением шансов наступления беременности.

Уровень лептина влияет на процесс производства клеток крови, активность иммунной системы, усвоение глюкозы и жиров. И наоборот, разные гормоны и другие клеточные производные могут влиять на выработку лептина.

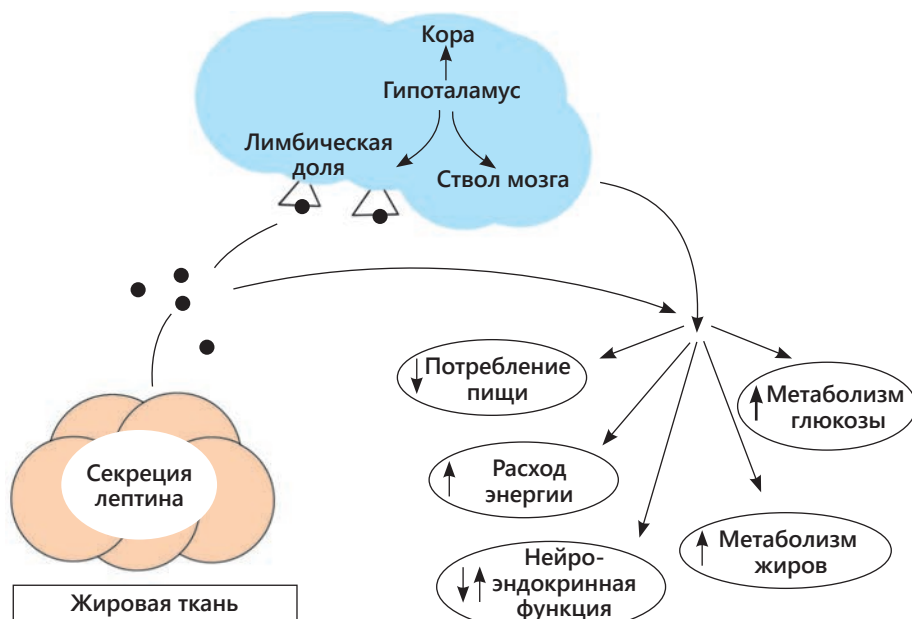
У подавляющего большинства людей, страдающих ожирением, уровень лептина значительно повышен. Мозг такого человека как бы слепнет и не видит лептина, выделяемого в избыточном количестве, а следовательно, все время сигнализирует организму накапливать энергию в жировых запасниках, что приводит к накоплению жировой ткани. В таком случае без помощи эндокринологов не обойтись.

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

На нашей планете объявлена пандемия ожирения – эпидемия планетарного масштаба. Около 2 млрд людей на планете в той или иной степени страдают избыточным весом. Из них около 700 млн страдают ожирением. Среди женщин эта проблема более распространена, чем среди мужчин.

В ДНК наших клеток существует так называемый ген ожирения – об-ген. Он активен в белой жировой ткани, клетках желудка, плаценты и, возможно, в молочной железе. Этот ген кодирует выработку лептина, о котором мы ничего не знали до 1994 года.¹

Долгое время считалось, что повышение уровня инсулина является причиной накопления жира в брюшной полости и развития метаболического синдрома – предшественника ССЗ и диабета. У людей с избыточной массой тела отмечается снижение активности гормоночувствительной липазы, которая ответственна за распад жира в жировой ткани. Активность этого фермента увеличивается под действием гормонов адреналина и норадреналина, а вот инсулин подавляет распад жира, а значит, способствует его



накоплению. Это считается защитным механизмом в ответ на непрерывное увеличение массы тела. Организм как бы пытается остановить дальнейшее накопление жира путем уменьшения его распада. Накопление избыточной массы тела повышает уровень инсулина, и круг замыкается, а разорвать его можно только путем снижения веса.

Повышение массы тела на 35-40% больше оптимальной (норма ИМТ – 18,5-24,9 кг/м²) на 40% снижает чувствительность к инсулину. На чувствительность клеток к инсулину, а значит, и на их способность захватывать из крови глюкозу влияет висцеральный жир, который накапливается во внутренних органах. По мере увеличения массы тела накопление жира во внутренних органах прогрессирует, а значит, растет инсулинорезистентность и увеличивается риск заболеваний.

В 1994 году ученые обнаружили новый белок, состоящий из 167 аминокислот, который был отнесен к семейству цитокинов и работал по принципу гормонов.² Так как в экспериментах на животных лептин вызывал у них уменьшение запасов жировой ткани, увеличение активности и снижение потребления пищи, то назвали его «лептин», от греческого слова «лептос» – тонкий, слабый.

Его концентрация в крови человека, страдающего ожирением, очень высока, и, казалось бы, такое количество лептина должно простимулировать распад жировой ткани, но этого не происходит. Клетки организма нечувствительны к нему, а значит, эффекта он не имеет. Это сродни тому, что происходит при инсулинорезистентности: инсулина в крови много, но клетки его не видят, а значит, он не может помочь им усвоить глюкозу; большое ее количество остается вне клеток, и ее уровень в крови растет.

Лептинорезистентность (нечувствительность клеток к лептину) развивается на фоне длительного повышения уровня лептина. Когда человек накапливает много жировой ткани, то вся ее масса вырабатывает большое количество лептина, который призван снизить чувство голода и прекратить поступление лишних

«**Уровень лептина влияет на процесс производства клеток крови, активность иммунной системы, усвоение глюкозы и жиров.**»



калорий, которые способны вызывать воспалительную реакцию в организме. Это происходит в целях самосохранения организма. Но когда человек не прислушивается к его командам и продолжает потреблять больше калорий, чем нужно, клетки блокируют чувствительность к лептину. Это приводит к тому, что человек после приема пищи перестает ощущать насыщение, и порочный круг замыкается. С другой стороны, предполагается, что лептинорезистентность – это приспособительный механизм, который позволяет нам накапливать больше жира на случай голода (который, как правило, так никогда и не наступает), но уж очень опасны побочные эффекты этого накопления жира, чтобы можно было закрывать на это глаза.

Бесплодие у мужчин с избыточной массой тела и ожирением связывают с нечувствительностью к лептину и блокированием механизмов в гипоталамусе. Беременные с избыточным весом находятся в группе риска с высокой частотой осложнений как у матери, так и у плода.

У лабораторных животных, которых кормили высококалорийной пищей, через какое-то время увеличивался уровень лептина и развивалась лептинорезистентность. Если их переводили на менее калорийное питание, лепти-

норезистентность исчезала, а уровень лептина приходил в норму.

Кроме избытка калорийности питания к повышению уровня лептина и лептинорезистентности могут приводить мутации в генах, ответственных за выработку и чувствительность к лептину (редкие случаи раннего ожирения крайней степени), прием глюкокортикоидов (блокируют чувствительность к лептину на уровне мозга), инсулинотерапия, женские половые гормоны (собственные и искусственные). Он выше также в ночное время суток и при нарушении проникновения лептина из крови в головной мозг. Курение, голодание, андрогены способствуют снижению уровня лептина.

КАК СНИЗИТЬ СВОЙ ВЕС?

Когда у человека накапливается жировая ткань, это ведет к развитию лептинорезистентности и инсулинорезистентности. Если человек производит изменения в питании и снижает калорийность своего рациона, он начинает худеть, а уровни лептина и инсулина снижаются, в то время как чувствительность к ним возрастает. Как следствие, после активного снижения веса за счет распада жировой ткани наступает период, когда жировая ткань не распадается, а начинают распадаться белки и углеводы. Эта фаза очень короткая, но вес теряется достаточно быстро.

Через какое-то время организм снова берется за жиры, но расщепляются они теперь очень медленно, экономно, однако процесс все же идет. Для того чтобы адаптироваться к новым условиям, организму понадобится несколько непростых месяцев. Ведь когда уровень инсулина и лептина снижается, повышается чувство голода, а значит, увеличивается риск сорваться и вернуться к прежнему. Если человек мужественно прошел этот кризисный этап, то наступает период стабильного снижения массы тела и поддержания оптимальных ее показателей, ведь к этому времени организм отладил выработку и чувствительность к лептину и инсулину, жировая ткань расщепляется, ее объем уменьшается – и человек становится более стройным.

На сегодняшний день ученые стараются найти методы лечения ожирения и нарушений аппетита с применением искусственных аналогов лептина. Его введение в организм вызывает снижение массы тела исключительно за счет жировой ткани. Но такое лечение показано тем, у кого есть генетический дефект выработки лептина, а не всем людям с ожирением. Для остальных целесообразность применения искусственного лептина еще предстоит исследовать.

¹ Манцорос Х. С. Обзор: современные представления о роли лептина в развитии ожирения и связанных с ним заболеваний человека. *Ann Intern Med* 1999; 130:671-80.

² Кримский терапевтический журнал. № 1, 2012.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

НАСТАНОВИ ПСИХОЛОГА

Необхідно розуміти важливий принцип: що більше часу ви присвячуєте вихованню дитини, то менше буде проблем з покаранням. Дитина, котра любить своїх батьків, над усе прагнучиме догодити їм в усьому. Вона не може опиратися своєму найкращому другові. Якщо ваш малюк уже достатньо виріс, щоб розглядати картинки в книзі, сідайте поруч і перегортайте сторінки. Коли він уже здатний розуміти біблійні розповіді, почніть читати й переказувати їх йому. Протягом дня в невимушеній атмосфері розповідайте дитині про Небесного Отця.

«Християнська сім'я – це мати, батько та діти, які живуть, сміються, люблять, працюють, граються, борються й досягають усього заради слави Божої. Ви повинні вміти дивитися далі, ніж "тут і тепер", адже ви готуєте свою дитину не для короткого періоду життя, а для вічності.»

Це стосується тат: не припиняйте бути батьком навіть на один день. Батько, який завжди бере участь у житті своїх дітей, знає навіть стук їхніх сердець. Якщо дитина зростає без тата, вона схожа на непідв'язаний помідорний кущ, який росте не скерованим у потрібному напрямку. Навколо нього з'являються бур'яни, з якими дуже складно боротися.

Якщо ви хвалитимете й заохочуватимете бажану поведінку дитини, небажаних учинків буде значно менше. Заохочувати дитину потрібно десятикратно частіше, ніж докоряти. Перевірте цей баланс запитанням: «Мої діти вважають мене суворим прихильником дисципліни чи веселим другом і керівником?» Ваші зауваження й покарання повинні губитися в багатьох годинах щасливого спілкування.

Навчіть своїх дітей спочатку працювати руками, і тоді розумове навчання даватиметься їм значно легше й ефективніше.

Не залишайте вашого сина постійно вдома з мамою. Він повинен час від часу бувати й у суто чоловічому товаристві.

У міру того як ваші діти розвиваються, частково дозволяйте їм відчувати

життєву боротьбу. Не давайте дітям одразу все, що вони хочуть. Якщо ви відчуваєте, що їм все вдається занадто легко, дайте змогу їм діяти за трохи складніших обставин.

Не потурайте дитячим «дивацтвам». У християн має бути достатньо гідності, щоб не наслідувати «вуличний» стиль поведінки та одягу. Взуття, одяг і решта речей у дітей мають бути лише для користування, але не для показного стилю. Голівуд не для Божих дітей. Не дозволяйте беззмістовній, підіривній вуличній пропаганді проникати у ваш дім. Мислення ваших дітей має формуватися Словом Божим і християнським прикладом, а не розпусними віяннями світу. Якщо ви хочете «втратити» своїх дітей, посадьте їх перед телевизором або дайте в руки всі сучасні гаджети.

Автор: Майкл Перл

СПАДКОВА НЕСТРИМАНІСТЬ

Приклад батьківської нестриманості в одній сфері може вилитися у відсутність самоконтролю в дитини в іншій. Деякі діти настільки зневажають слабкості своїх батьків, що часто реагують на них з відразою. А втім, батьківський приклад нестриманості так само може виявитися в дитині у сфері, яка найгірше захищена. Батьки, нестримані в їжі, можуть мати худорлявих дітей, які стають нестриманими в інтимних стосунках. Нестримані до збагачення батьки можуть мати дітей, залежних від наркотиків. Нестримання в будь-якій сфері життя – це серйозний, згубний гріх. Ваші діти пожнуть те, що ви сієте.

Дитина, яка зростає без обмежень, дуже відстає від реального життя. Я з жалем спостерігав, як багатьох дітей батьки навчають мистецтва егоїстичного самоодгоджання, збираючи для себе та своїх дітей скроби цього світу. Дитина, яка виросла, керуючись своїми пожадливостями, завалена горою іграшок, значно більше схильна до ворожості та жадоби, ніж бідна дитина, яка знаходить задоволення в простих життєвих радощах.

Досліджуйте питання матеріального добробуту крізь призму біблійних істин (див. Марка 4:19, 1 Тим. 6:6-19, Якова 5:15).

Автор: Дебі Перл

«Мозок – це капітал тіла. Якщо здатність сприйняття притуплюється через нестриманість у будь-якій її формі, людина не спроможна розпізнавати вічні цінності. Саме через нестриманість одні жертвують половиною, а інші – двома третіми своїх фізичних, розумових і моральних сил, стаючи іграшкою в руках ворога. Запровадження в школах навчання на тему стримання – це крок у правильному напрямку.»

Е. Уайт. Вісті для молоді. С. 177

«ТАТУСЮ, Я ПИШАЮСЯ ТОБОЮ»

Коли батьки просять вибачення у своїх дітей за різкі слова чи несправедливе ставлення до них, то дають найефективніший урок. Малі діти роблять те, що батьки кажуть, а старші – те, що батьки роблять.

Батько, який думає: «Я не хочу просити вибачення в дитини, бо вона втратить повагу до мене», – помиляється. Річ у тім, що якщо батьки щиро просять

пробачення у своєї дитини, то, навпаки, завоюють її повагу. Дитина розуміє, що батьки вчинили неправильно, визнають свою помилку й з поваги до неї перепрошують.

Не бійтеся розповідати дітям про особисті приклади вибачення перед іншими. Один батько поділився зі мною своєю історією: «Я посварився з колегою по роботі: накинувся на нього в пориві злості й наговорив багато неприємного. Цього вечора я повернувся додому, але почувався жакливо, усвідомлюючи, що перегнув палицю. Я поділився цим зі своєю дружиною й попросив її помолитися за те, щоб мені не забракло сміливості попросити вибачення наступного дня. Вона так і зробила – і я справді перепросив у колеги.

У п'ятницю ввечері цього ж тижня під час сімейного богослужіння я поділився цією історією зі своїми дітьми, почина-

ючи від моменту втрати контролю над собою й закінчуючи вибаченням. Коли я замовк, десятирічний син подивився на мене й розчулився: «Татусю, я пишаюся тобою. Більшість чоловіків не зробила б цього».

«Дякую, Джонатане, – відповів я. – Повинен зізнатися, що просити вибачення було дуже складно, але я розумів, що це правильний вибір».

Пізніше ми з дружиною обговорювали те, як добре, що я поділився з дітьми цією історією. Ми обоє усвідомлювали: вона позитивно вплинула на дітей».

Добре було б, щоб кожен батько мав мудрість і сміливість для наслідування такого прикладу.

Якщо батьки вчаться просити вибачення одне в одного, у своїх дітей та інших людей, діти теж засвоюють це вміння.

Автор: Гері Чепмен



ПАПЕРОВІ СЕРДЕЧКА

Нещодавно один батько розповідав про свою перемогу в такій ситуації. Його син-першокласник повернувся зі школи додому й узявся захоплено малювати та вирізати з паперу сердечка. Батько та син були близькі й багато часу проводили разом за спільною роботою.

Побачивши закоханий стан сина, батько злегка пожартував з його заняття. Хлопчик не бачив у цьому нічого смішного. Він відвернувся й продовжував свою працю в ім'я любові. Наступні кілька днів син приховував свої старання від батька. Той зрозумів, що виникла криза довіри. Дитина замкнулася й опиралася всім спробам тата налагодити спілкування. Ниті довіри були перерізані.

Якби цієї миті батько сприйняв цю стіну просто як «етап» або, ще гірше, почав би дратуватися й цим тільки посилив відчуження, це могло б стати початком емоційного розриву, який з роками тільки поглиблювався б. Однак цей чоловік виявив мудрість і зробив позитивні кроки.

Якось, коли син повернувся зі школи, батько сказав: «Послухай, синку, а ходімо зі мною до майстерні? Спробуємо вирізати сердечка з дерева». Хлопчик насторожено поглянув на батька, намагаючись оцінити його наміри. За мить на його обличчі проглядалися віра й захоплення, і він сказав: «Звичайно, тату, це було б чудово!» Після того, як вони разом попрацювали над створенням сердечок з дерева на подарунок друзі сина, стіна відчуження впала – дружба була відновлена.

Дуже важливо, щоб сини та доньки могли довіряти своїм батькам щось особисте, інтимне. Якщо в цій сфері існує бар'єр, то до кого звернеться юнак або дівчина, коли їм справді потрібна буде порада? Почуття дитини так само важливі й святі для неї, як і для дорослої людини її почуття. Завжди ставтеся до своїх дітей з повагою. Ніколи не глузуйте, не знущайтеся й не висміюйте ідей вашої дитини, її творінь і прагнень.

Взаємини довіри, які б ви хотіли мати надалі, потрібно встановлювати й підтримувати, коли діти ще зовсім юні. Якщо у вас є дитина старшого віку, з якою ви не можете порозумітися, ніколи не пізно попросити вибачення й відновити довіру.

Автор: Майкл Перл



ЯК ПОКРАЩИТИ ЛАКТАЦІЮ?

На жаль, останнім часом жінки у великих містах дедалі рідше годують дитину грудьми, переважно тому, що штучне вигодовування стало безпечним і легким. Утім, грудне молоко має великі переваги порівняно з коров'ячим молоком і сумішами для дитячого харчування.



Материнське молоко містить усі поживні речовини, необхідні для дитини. Воно ідеально пристосоване до всіх особливостей травлення та обміну речовин немовляти. Білковий, жировий, вуглеводний компоненти, вітаміни, мінеральні речовини – усі ці складові материнського молока збалансовані, що сприяє їх найкращому всмоктуванню. Грудне молоко завжди має оптимальну для дитини температуру. У ньому містяться гормони та імуноглобуліни – речовини, які підтримують імунітет дитини.

Дитина, котра отримує грудне молоко, менш сприйнятлива до інфекційних хвороб шлунково-кишкового тракту та сечовивідних шляхів, дихальних інфекцій, менінгіту, отиту та розвитку харчової алергії.

Грудне вигодовування має особливі переваги й для здоров'я матері. Воно сприяє нормальному протіканню післяпологового періоду: запобігає післяпологовим кровотечам, гнійно-септичним захворюванням та маститу. А також зменшує ризик виникнення мастопатії, доброякісних і злоякісних пухлин молочної залози, онкологічних захворювань матки та яєчників у подальші роки.

Звісно, найкращий час для виношування та народження здорової дитини – це вік до 40 років, але в житті іноді стаються дива. Постає лише одне запитання: де взяти молоко? Часом у породіллі його виробляється недостатньо. Нижченаведені поради допоможуть зберегти й покращити лактацію в будь-якому віці.

Успішному грудному вигодовуванню сприяє спокійна та доброзичлива атмосфера в сім'ї, достатній відпочинок матері, увага родини до неї та малюка. Важливою умовою хорошої лактації для здорової жінки є саме вигодовування. Молоко виділяється у відповідь на ссання дитиною грудей, і що слабше дитина ссе, то гірша лактація. Такий природний

механізм: молока виробляється саме стільки, скільки потрібно для дитини. Тому важливо в перші дні життя прикладати малюка тільки до грудей, нічим не догодовуючи й не допомагаючи.

Якщо це неможливо, молоко потрібно зціджувати, активізуючи його виділення. Іноді в молодій мамі раз на 1,5-2 місяці може настати лактаційний криз, що триває кілька днів. Це може бути пов'язано з гормональними змінами в організмі жінки. Щоб молоко не зникло, частіше прикладайте дитину до грудей і пийте більше рідини. Якщо повноцінна лактація не відновлюється, порадьтеся з педіатром.

Важливо звернути увагу на харчування матері, воно має бути повноцінним з великою кількістю рідини. Слід уникати вживання часнику та гострого перцю, оскільки вони можуть зробити молоко гірким. Надмірно солоні й мариновані продукти затримують рідину в організмі та зменшують кількість молока. Сприяють лактації грецькі горіхи, вони підвищують жирність молока. На день можна з'їдати до семи цільних горіхів або збитих з водою в молоко.

Найефективніший спосіб – вживання плодів кмину: 1 ч. л. насіння кмину настояти на склянці окропу. Настій пити за 20 хвилин до їди тричі на день. Рекомендовано також аніс, фенхель або кріп з розрахунку 1-2 ч. л. на склянку окропу: вживати до їди за три прийоми. Настій з кропиви радять при анемії, низькому гемоглобіні та фізичному виснаженні.

Іноді трапляється гіперлактация – надмірне виділення молока. Гіперлактацию можна стримати, вживаючи відвар із шишок хмелю або настій з листя шавлії. Допомогають також тугі пов'язки на молочні залози, особливо з розпареним листям м'яти.

Автор: Олексій Хацинський, лікар загальної практики, сімейної медицини

ДОПОМОЖІТЬ СВОЇМ НИРКАМ

Раціон харчування, в основі якого — необроблені продукти рослинного походження, — це найкращий засіб для профілактики та лікування ниркових захворювань.

Ми сприймаємо нормальну роботу нирок як належне, і вони працюють цілодобово, наче високотехнічний рідинний фільтр безперервної дії, який очищує кров. Щодоби нирки переробляють близько 140 л крові й на виході дають 1-2 л сечі, які ви випорожнюєте.

Якщо ж нирки не працюють нормально, то в крові нагромаджуються метаболічні відходи, через які й з'являється відчуття слабкості, задухи, а також сплутаність свідомості й аномальний серцевий ритм. Проте більшість людей, чия ниркова функція погіршується, не відчуває жодних симптомів.

ЩО ШКОДИТЬ НИРКАМ?

Поставивши перед собою це запитання, дослідники з Гарвардського університету відстежували протягом 10 років тисячі здорових жінок, їхній раціон і функцію нирок на наявність білка в сечі.

Здорові нирки працюють, утримуючи білок та інші важливі поживні речовини, відфільтровуючи токсичні й непотрібні відходи та спрямовуючи їх із кровотоку в сечу. Якщо ж вони починають пропускати білок, це може бути першою ознакою ниркової недостатності.

Науковці виявили три специфічних харчових компоненти, які слугують показниками погіршення функції нирок: це тваринний білок, тваринний жир і холестерин. Усі вони є тільки в продуктах тваринного походження. Дослідники не знайшли зв'язку між погіршенням функції нирок і споживанням білків та жирів рослинного походження.

Понад століття тому Рудольф Вірхов, батько сучасної патології, уперше описав жирову дегенерацію нирок. Ця ідея, що жир і холестерин у крові токсично впливають на нирки, згодом набула офіційного статусу частково завдяки дослідженням, які виявили жирові пробки, що порушували фільтрацію в нирках, вилучених при розтинах.

Ідея про зв'язок холестерину з нирковими захворюваннями стала такою популярною в медичних колах, що для уповільнення розвитку цих недуг навіть почали рекомендувати ліки для зниження рівня холестерину. А чи не краще (безпечніше й, безперечно, дешевше) лікувати основну причину захворювання за допомогою корисного для здоров'я раціону?

ЯКИЙ ТИП БІЛКА КОРИСНИЙ ДЛЯ НИРОК?

За останні 30 років кількість смертей, спричинених хронічними захворюваннями нирок, зросла удвічі. Провину за погіршення статистики поклали на «м'ясо-кондитерський» раціон. Надмір столового цукру та кукурудзяного сиропу з високим вмістом фруктози вважали причиною підвищення кров'яного тиску та рівня сечової кислоти — чинниками, здатними зашкодити ниркам. Насичені жири, трансжири та холестерин, що містяться в продуктах тваринного походження та консервованій їжі, також пов'язали з погіршенням функції нирок, адже білок м'яса підвищує кислотне навантаження на них, збільшуючи вироблення аміаку й потім інно вражаючи їхні чутливі клітини. Саме тому пацієнтам із хронічними захворюваннями нирок рекомендують зменшити споживання білків, щоб уникнути подальшого погіршення їхньої функції.

Утім, на відміну від людей, не всі протеїни «створені рівними». Важливо зрозуміти, що й не всі білки впливають на нирки однаково.

Споживання великої кількості білків тваринного походження істотно впливає на роботу нирок, а саме призводить до стану гіперфільтрації, тобто різкого збільшення навантаження на них. Гіперфільтрація не шкідлива, якщо трапляється зрідка й нерегулярно.

У наш організм «вмонтовано» настільки потужну резервну функцію нирок, що людина здатна жити навіть із однією

з них. Вважають, що людське тіло «навчилося» періодично обробляти великі дози тваринного білка. Проте якщо людина споживає велику кількість тваринного білка щодня, це змушує нирки постійно працювати на межі можливостей, залучаючи всі резерви. Згодом цей постійний стрес призводить до погіршення їхньої функції. Це стосується і людей, інші внутрішні органи яких здорові.

Спершу припускали, що в тих, хто віддає перевагу рослинному раціону, нирки функціонують краще завдяки меншій загальній кількості білка, який вони споживають. Однак нині відомо, що справа в іншій переробці рослинних білків порівняно з тваринними.

За кілька годин після вживання м'яса нирки починають функціонувати в режимі гіперфільтрації. Це стосується великої кількості тваринних білків: яловичина, курятина й риба діють на них приблизно однаково. Однак еквівалентна кількість рослинного білка помітного ниркового стресу не викликає. Якщо з'їсти м'ясо тунця, то показник ниркової фільтрації зростає аж на 36%. У разі споживання аналогічної кількості білка у вигляді сиру тофу жодного додаткового стресу для нирок не спостерігається.

Чи допоможе заміна тваринного білка рослинним уповільнити погіршення ниркової функції? Так. У 2014 році було проведено шестимісячне рандомізоване дослідження. Його мета полягала в порівнянні процесу обробки нирками соєвого білка та білка молочних продуктів. На підтвердження попередніх досліджень виявлено, що рослинний білок сприяє збереженню функції хворих нирок.

Чому ж тваринний білок викликає реакцію перевантаження, а рослинний — ні? Тому що продукти харчування тваринного походження можуть спричиняти запалення. Науковці виявили, що після того, як учасникам разом із тваринним білком почали давати ще й сильний протизапальний препарат, реакція гіперфільтрації на рештки білка зникла.

ЯК ЗМЕНШИТИ ХАРЧОВЕ КИСЛОТНЕ НАВАНТАЖЕННЯ?

Той факт, що тваринний білок здатний утворювати кислоту, є ще одним доказом його шкідливого впливу на функцію нирок. Це пояснюється тим, що в ньому зазвичай вищий рівень сірковмісних амінокислот, зокрема метіонінів, які під час обміну речовин утворюють в організмі сірчану кислоту. А овочі є лугоутворюю-

« За нормальних обставин вегетаріанський раціон сприяє олузненню організму, тоді як невегетаріанський — збільшує кислотне навантаження. »



вальними, і це допомагає нейтралізувати кислоти в нирках.

Харчове кислотне навантаження визначається балансом кислотоутворювальних (таких як м'ясо, яйця, сири) та лугоутворювальних (фрукти й овочі) продуктів харчування. Результати проведеного 2014 року дослідження раціону та функцій нирок понад 12 тис. американців з усіх регіонів США свідчать, що більше харчове кислотне навантаження пов'язане зі значно вищим ризиком потрапляння білків до сечі, а це є індикатором ураження нирок.

Недарма раціон перших людей до пото-пу був рослинним і вони жили довше: у їхніх нирках вироблялося більше лугів, аніж кислоти. Переважна ж більшість сучасних раціонів містить надмір кислоти. Такий перехід від лугоутворювальних до кислотоутворювальних раціонів і є частковим поясненням сучасної епідемії ниркових захворювань. Щоб нейтралізувати надлишок кислоти, утвореної внаслідок певного раціону, нирки виробляють аміак, який є лугом. Така протидія корисна в короткостроковій перспективі, у довгостроковій – надлишок аміаку справляє токсичний вплив. Порушення функцій нирок із віком часто є наслідком надмірного вироблення аміаку впродовж життя. Він може початися ще в 20 років, а коли вам виповниться 80, потужність роботи нирок знизиться вдвічі.

За нормальних обставин вегетаріанський раціон сприяє обслуговуванню організму, тоді як невегетаріанський – збільшує кислотне навантаження.

Якщо люди не бажать відмовлятися від споживання м'яса, їх слід заохочувати до споживання більшої кількості фруктів та овочів, адже вони нейтралізують кислотне навантаження. «Однак багатьом пацієнтам важко змусити себе перейти на діету з фруктів та овочів, тож вони схильються до харчових добавок», – написав у редакційній статті один лікар, який спеціалізується на нирках.

І до чого вдалися наші науковці? Вони почали пропонувати людям пігулки з харчовою содою (бікарбонатом натрію). Замість основної причини надлишку кислоти (надмір тваринних харчових продуктів і нестача фруктів та овочів) вони визнали за краще лікувати наслідки. Маєте багато кислоти? Ось вам лужна пігулка для її нейтралізації. Так, двовуглекисла сода справді ефективно нейтралізує кислотне навантаження, але містить натрій, який згодом може зашкодити ниркам. На жаль, такий підхід на зразок «швидкої допомоги» аж надто характерний для нинішньої медицини.

Ті самі науковці спробували давати людям фрукти й овочі замість харчової соди й виявили, що вони забезпечували аналогічний рівень захисту, до того ж ще й знижували кров'яний тиск. Назва супровідного коментаря в медичному журналі була дуже промовистою: «Ключ до припинення прогресування хронічних захворювань нирок, схоже, на продукто-вому ринку, а не в аптеці».

НИРКОВІ КАМЕНІ

Споживання рослинної їжі для олу-ження сечі здатне запобігти появі нир-кових каменів – твердих мінеральних покладів, які утворюються в нирках, коли

«**Якщо люди не бажать відмовлятися від спожи-вання м'яса, їх варто за-охочувати до споживання більшої кількості фруктів та овочів, адже вони нейтралізують кислотне навантаження.**»



концентрація певних речовин у сечі підвищується настільки, що вони починають кристалізуватися. Інколи такі кристали виростають до каменів завбільшки з гальку й перекривають потік сечі, що призводить до сильного болю, який від-дає з нижньої частини попереку до паху. Ниркові камені можуть виходити природ-ним (і часто дуже болючим) шляхом, але деякі з них стають настільки великими, що їх доводиться видаляти хірургічно.

Науковці з Оксфордського університету виявили, що учасники дослідження, які не вживали м'яса взагалі, мали істотно нижчий ризик госпіталізації через ниркові камені, але що більше люди споживали м'яса, то ризик був вищим.

А чи однаково шкідливими є різні види м'яса? Людям із нирковими каменями зазвичай рекомендують утримуватися від споживання червоного м'яса, але як щодо птиці й риби? Ми не знали цього, допо-ки того ж 2014 року не з'явилися дані дослі-дження, де тріску порівнювали з курячими грудинками й котлетами. Виявилось, що в перерахунку грам на грам риба дещо шкідливіша за інші види м'яса через ризик появи певних видів ниркових каменів, але науковці дійшли висновку, що загалом «людям із ризиком каменеутворення слід рекомендувати обмежити споживання всіх білків тваринного походження».

Більшість ниркових каменів складається з оксалату кальцію, що утворює подіб-ні до людяників структури, коли сеча перенасичується кальцієм та оксалатами. Упродовж багатьох років, зважаючи на склад цих каменів, лікарі мали радити своїм пацієнтам просто обмежувати споживання кальцієвмісних продуктів харчування. Як це часто буває в медицині, клінічна практика рухається напромацки без належного ек-спериментального підтвердження.

Ситуацію докорінно змінило досліджен-ня, результати якого опубліковані в журна-лі *New England Journal of Medicine*. У ньому порівнювали традиційний раціон з низь-ким вмістом кальцію та раціон з низьким вмістом тваринних білків і натрію. Через п'ять років експерименту було встановле-но, що споживання меншої кількості м'яса та солі давало приблизно вдвічі кращий ефект, ніж перехід на традиційний раціон зі зменшеним вмістом кальцію: удвічі зни-жувався ризик каменеутворення.

А як щодо зменшення кількості окса-латів, які в концентрованому вигляді містяться в деяких овочах? Можу вас заспокоїти: нещодавнє дослідження по-казало, що споживання овочів не підви-щує ризик каменеутворення. Навпаки, збільшення кількості споживаних фруктів та овочів пов'язували зі зменшенням ризику незалежно від інших чинників, а це означає, що, можливо, існують до-даткові переваги посиленого вживання рослинної їжі, які з лишком перекрива-ють користь від обмеження споживання продуктів тваринного походження.

Користь від такого обмеження ще й у тому, що воно зменшує нагромадження сечової кислоти, з якої утворюються кри-стали, а згодом і камені. Отже, можна дійти висновку, що для зниження ризику необ-хідно мінімізувати її надлишок. Це можна зробити одним із двох способів: або пити більше ліків, або споживати менше м'яса. Медпрепарати, які блокують синтез сече-вої кислоти (наприклад, алопуринол), – це ефективні засоби, але вони мають серйоз-ні побічні ефекти. З іншого боку, якщо ви-лучити зі стандартного західного раціону все м'ясо, то упродовж якихось п'яти днів ризик кристалізації сечової кислоти можна знизити більш як на 90%.

Отож що більше в сечі лугів, то менша ймовірність утворення каменів у нирках (як перевірити свій pH, читайте на с. 15). Саме цим пояснюється, чому зменшення в раціоні кількості м'яса й збільшення кіль-кості овочів та фруктів забезпечують такий ефективний захист від хвороб.

Найбільше кислотне навантаження на нирки дають риба, зокрема тунець, сви-нина, м'ясо свійської птиці, сир та ялови-чина. Яйця більш кислотоутворювальні, ніж яловичина, однак зазвичай за один прийом їх з'їдають небагато. У деяких злакових слабкий кислотоутворюваль-ний ефект, але, як не дивно, макаронних виробів це не стосується. Бобові мають помітний кислотознижувальний ефект, однак менший, ніж у фруктів, а в списку найбільш лугоутворювальних продуктів харчування на вершині – зелень та овочі.

Внесені до раціону зміни можуть дати настільки потужний ефект, що не лише стануть на заваді утворенню ниркових ка-менів, а й допоможуть їх виведенню. І для цього не знадобляться ані ліки, ані скаль-пель. Сечокислотні камені здатні повністю розчинятися завдяки поєднанню таких за-ходів, як збільшення споживання фруктів та овочів, обмеження вживання солі та білків тваринного походження й пиття щонай-менше десяти склянок рідини на день.

Щоб нирки залишалися здоровими, а кров – чистою, ви маєте відповідаль-но ставитися до того, що їсте. «М'ясо-кондитерський» американський тип харчування здатен поводити, страва за стравою, руйнувати нирки, вводячи їх у режим гіперфільтрації. Подумайте, скіль-ки «протягне» ваше авто, якщо ви ганя-тимете його на максимальних обертах? На щастя, медицина довела, що можна зменшити експлуатаційне навантаження (і кислотне також) на нирки, якщо пере-йти на переважно рослинний раціон.

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

ЯК ПРАВИЛЬНО МИРИТИСЯ В СІМ'Ї?

Коли чоловік поводить себе зі своєю дружиною неправильно, то, незважаючи на біль і злість, вона розривається між прагненням справедливості та бажанням пробачити. З одного боку, вона хоче, щоб він заплатив за свою помилку, а з іншого — бажає примирення. Лише його щире вибачення може забезпечити справжній мир. Як навчитися правильно перепрошувати?



Через відсутність вибачення партнери часто оголошують війну, яка ніколи триває роками й закінчується розлученням. Добрі стосунки завжди відзначаються бажанням просити вибачення, прощати та примирятися.

Деякі християни вчать прощати без вибачень. Вони часто цитують слова Ісуса: «Якщо ж не прощаєте людям їхніх переступів, то й ваш Отець не простить вам ваших переступів» (Матв. 6:15). Отож вони кажуть жінкам, чиї чоловіки були невірними й далі зраджують: «Ви повинні пробачити їм, інакше Бог не пробачить вам». Така інтерпретація вчень Ісуса відкидає решту біблійних істин про прощення. Християнина вчать прощати іншим так само, як і Бог прощає нам. Як Господь прощає нам? Біблія каже: якщо ми визнаємо наші гріхи, Бог пробачить їх нам (див. Ефес. 4:32; 1 Івана 1:9). Ні в Старому, ні в Новому Завітах ніде не вказано, що Бог прощає гріхи людям, які не визнають їх і не розкаюються.

Причина холодності багатьох пов'язана з невмінням визнавати свою провину. А часом те, що одна людина вважає вибаченням, інша так не розцінює. Доброю новиною є те, що мистецтва перепрошення можна навчитися. Існує п'ять основних аспектів, або «мов», вибачення. Більшість людей віддає перевагу одному або двом з них. Подружжю потрібно знати, які моделі сприймаються щиріше й зрозуміліше одне одному, і використовувати їх.

СПОСІБ 1. ВИСЛОВЛЕННЯ ЖАЛЮ

Найчастіше жаль висловлюють зізнанням: «Мені шкода». Ви визнаєте перед ображеним, що відчуваєте провину, сором і жаль за те, що ваша поведінка завдала прикрого болю. Декому цього достатньо, щоб пробачити.

Одна жінка поділилася своїм баченням примирення: «Мені важливо почути від чоловіка пояснення, як його дії образили мене. Тоді я побачу, що він усе розуміє... Одного разу він пішов на обід з дівчиною-колегою, не розповівши мені про це. Я дізналася від подруги й дуже образилася. Думаю, якби він спробував це пояснити, то все було б гаразд. Розумієте, мій чоловік не з тих, хто ходить з іншими жінками на обід. Я здогадувалася, що ця жінка сподобалася йому, інакше він би так не вчинив. Чоловік визнав, що

я маю рацію. Він висловив свою впевненість, що я ніколи б не пішла нікуди з іншим чоловіком, а якби він помилився, то йому було б дуже боляче. Він сказав, що дуже шкодує про свою помилку й бажав би ніколи її не повторювати. Я відчула щирість намірів, коли побачила слези на його очах». Для цієї жінки основним у вибаченні є щирий жаль.

Якщо вибачення людини щире, її слова узгоджуються з мовою тіла. Послухайте думку іншої дружини: «Я знаю, коли мій чоловік щиро шкодує про свої помилки: він стає дуже спокійний і зосереджений. Він просить вибачення лагідним тоном з опущеною головою. Тоді я розумію: мій чоловік відвертий. Обійми та поцілунок після вибачення також є доказом щирості для мене».

«У щирому жалкуванні немає місця слову „але...“ та наріканням, що це дії іншого спровокували таку поведінку.»

Що конкретніше вибачення, то ефективніше. Пояснення «вибач за...» з точною вказівкою провини показує людині, що ви справді розумієте силу образи. Тобто якщо ви з дружиною домовилися влаштувати сімейний вечір, але затрималися на роботі або взагалі забули про це, замало просто сказати: «Вибач, що так сталося». Було б краще, якби ви відкрили глибину вашого розуміння, як сильно ви образили свою дружину: «Я хочу попросити вибачення за те, що спізнився сьогодні ввечері й не попередив про це, хоч і передбачав події. Я знаю, що сьогодні в тебе з дітьми був дуже важкий день. Я б дуже хотів повернутися вчасно, щоб полегшити твої турботи. Я вкрай засмутився, коли о 18.30 отримав твоє повідомлення, надіслане ще о 16.45 з благанням не спізнюватися. Я з жахом уявляв, як ти прислухаєшся до кожного звуку, чекаючи мого приходу. Я справді шкодую, що не обговорив усього з босом, а це змусило тебе нести зайвий тягар сьогодні. Мені дуже шкода. Сподіваюся, що ти зможеш пробачити мій безвідповідальний вчинок».

Жалкування зосереджується ще й на виправленні власної поведінки та співчутті.

Якщо ми кажемо «вибач» лише для того, щоб інша людина припинила картати нас за провину, вона відчує нашу нещирість.

У щирому жалкуванні немає місця слову «але...» та наріканням, що це дії іншого спровокували таку поведінку. У такому разі ви переходите від вибачення до атаки. Атаки ніколи не ведуть до прощення та примирення. Коли просите вибачення, не виправдовуйтеся.

СПОСІБ 2. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СВІЙ ВЧИНОК

Для багатьох людей найважливішим у вибаченні є усвідомлення іншою людиною неправильності своєї поведінки. Одна жінка розповіла: «Мій чоловік ніколи не визнає своїх помилок. Він просто замовчує їх і не хоче згадувати. Якщо я порушую питання знову, він відповідає: „Чому ти просто не можеш про це забути?“ Якби він визнав, що не має рації, я би пробачила. Та коли він поводить себе так, ніби нічого поганого не вчинив, то дуже складно не звертати на це уваги».

Чому декому з нас часом так важко сказати: «Я помилився(лася)? Часто наше небажання визнавати помилки тісно пов'язане з відчуттям власної гідності. Визнання своєї помилки вважається слабкістю. Ми можемо виправдовуватися: «Тільки невдахи визнають провину. Розумні люди намагаються виправдати свої дії».

Один чоловік говорив: «Якби ти мене не провокувала, я б не злився». Це перекидання провини на іншого. Зерна таких виправдань часто сіються ще в дитинстві. Коли дитину часто карають, докоряють чи присоромлюють за незначні помилки, відчуття власної гідності притуплюється. Підсвідомо дитина створює емоційний зв'язок між неправильною поведінкою та пригніченим почуттям власної гідності. Для неї визнати помилку означає бути поганим. Такі люди мають проблеми і в дорослому житті, бо це знижує їхню самооцінку.

Як свідомі дорослі, ми повинні розуміти цей негативний емоційний принцип і не підкорятися йому. Усі ми грішні, немає досконалих дорослих. У дорослому віці ми вчимося ламати шкідливі принципи дитинства й брати відповідальність за свої помилки. Лише незрілі люди завжди раціоналізують власну погану поведінку, продовжуючи фантазувати й звинувачувати в усьому інших.

СПОСІБ 3. ЗАЛАГОДЖЕННЯ ОБРАЗИ

Ідея виправлення ситуації для компенсації помилки закарбована в людській душі. Вона ґрунтується на природженому відчутті людини, що в разі заподіяння шкоди за неї потрібно заплатити, щоб виправити ситуацію.

Ця модель вибачення притаманна переважно людям із загостреним почуттям справедливості. Для них бажання кривдника зробити щось для відшкодування завданого болю є доказом щирого вибачення.

Різкі слова й образливі дії близької людини часто примушують нас сумніватися в її любові. Постає запитання: «Як мій чоловік може любити мене й так чинити?» У такому разі слів: «Мені шкода. Я припустився помилки» – може виявитися недостатньо. Ми хочемо знати: «Ти досі мене любиш?» Доказ цього і є своєрідним залагодженням образи.

Для деяких людей важливо почути слова: «Що мені зробити, щоб довести, що я досі дбаю про тебе?» Без спроб відшкодування людина може засумніватися в щирості вибачення й чекатиме задоволення в любові.

Деякі чоловіки вважають, що найкращим способом залагодити провину є квіти. Однак квіти не є мовою любові всіх жінок. Тому деяким чоловікам жінки кидають букети в обличчя й ідуть геть, гнівно промовляючи: «Він думає: квіти вирішать усе!» Важливо знати мову любові своєї дружини й залагоджувати провину в прийнятний для неї спосіб (компліментами, приділеними увагою та часом, вагомим подарунком, щоденною допомогою чи романтичними жестами ніжності).

СПОСІБ 4. ЩИРЕ РОЗКАЯННЯ

Каяття є чимось більшим, ніж слова: «Мені шкода, я помилився. Як я можу це виправити?» Каяття передбачає обіцянку: «Я намагатимуся не робити цього знову». Деяких людей саме каяття переконує в щирості вибачення. Людина, яка справді розкається, отримує прощення ображеного.

Без щирого розкаяння інші мови вибачення можуть залишитися непочутими. Ображена людина хоче знати: «У тебе є намір змінитися чи все повториться наступного тижня?» Доведіть їй своїми словами та вчинками: «Я хочу змінитися». Декому може не подобатися ідея словесного вираження наміру змінитися. Бо залишається страх, що нічого не вдасться. Це правда, що для зміни поведінки потрібен час і в процесі виправлення ми можемо припуститися додаткових помилок. Однак помилки не повинні нам заважати в спробі й щирою прагненні досягти позитивних змін.

У багатьох винуватців така позиція: «Я попрошу вибачення, але не змінюся». Висловити намір змінитися може виявитися складно, якщо ви не вважаєте свої дії неправильними. Попри небезпеку образи інших, ви пояснюєте: такий я є. З такими людьми дуже складно налагоджувати гармонійні стосунки.

«Краще, коли ви усвідомите невдачу швидше, ніж ображений почне звинувачувати вас. Швидке вибачення свідчить про щирість вашого наміру змінитися.»



Думка, що ми повинні змінюватися, лише коли робимо щось неправильно, є хибною. У здоровому шлюбі ми часто вдаємося до змін, які не пов'язані з проблемою моральності, але пояснюються бажанням побудувати гармонійне подружнє життя. Наприклад, мені не подобається пилюснити, але я роблю це регулярно. Я розкаюся в ігноруванні потреб дружини, коли переконався, що її основною мовою любові є допомога і що прибирання – це діалект, який вона глибоко цінує. Я віддаю перевагу жити з дружиною, резервуар любові якої заповнений. Тому моє каяття було тією маленькою ціною, яку я заплатив за привілей жити із щасливою жінкою.

Краще, коли ви усвідомите невдачу швидше, ніж ображений почне звинувачувати вас. Швидке вибачення свідчить про щирість вашого наміру змінитися. Коли в спробах змінитися ви «вибиваєтеся з колії», піднімайтеся й пробуйте ще раз. Усвідомлення помилки, визнання її перед Богом та іншими людьми вимагає покаяння та чесності, але дає змогу почати все знову. Старі звички в поведінці викорінюються повільно, але ми досягнемо успіху, якщо постійно працюватимемо над змінами.

Після десяти років подружнього життя одна дружина зізналася своєму чоловікові, що не відчуває його любові: «Я не знаю, як тобі це сказати, але вже деякий період я відчуваю, що ти насправді не любиш мене й шкодуєш про одруження. Це неприємне відчуття, і я знаю, що воно впливає на моє ставлення до тебе, тому це потрібно обговорити».

Чоловік був приголомшений почутим, але позитивно сприйняв бажання розглянути проблему. Доки дружина говорила, він зрозумів, що його зауваження справді перетворилися на постійну критику й дружина вже давно не чула слів: «Я тебе кохаю».

Чоловік зробив дружині декілька компліментів, а тоді додав: «Я дуже кохаю тебе. Не знав, що ти хочеш чути це від мене щодня». У розмові із цією парою я відразу зрозумів, що мовою любові жінки були слова підтримки й що відсутність компліментів від чоловіка висушила резервуар її любові. Після цього щодня дорогою додому чоловік

зупинявся перед дверима й запитував себе: «Який комплімент я скажу дружині сьогодні?»

Більшість людей не очікує бездоганної поведінки після вибачення, але хоче побачити докладання зусиль. Коли чоловік чи дружина швидко опускають руки після невдачі й повертаються до попередньої поведінки без подальших спроб змінитися, вибачення здається нещирим.

Отже, ви повинні висловити своє бажання змінитися, попросити ображеного допомогти скласти план змін і докласти максимальних зусиль, щоб утілити його в життя. Це буде найкращим способом засвідчити своє розкаяння.

СПОСІБ 5. ПРОХАННЯ ПРО ПРОЩЕННЯ

Сказане чи зроблене вами не обов'язково є поганим з огляду на мораль. Можливо, ви хотіли пожартувати. Проте це образило іншу людину. Тепер вона звинувачує вас. Ця образа спричинила появу тріщини між вами. У такому разі ви припустилися помилки, тому прохання про прощення є необхідним, особливо якщо це – головна мова вибачення людини. Це свідчить, що ви усвідомлюєте справедливість заслуженого осуду та покарання.

Прохання про прощення є особливо складним для тих людей, які звикли керувати, це поза межами їхньої емоційної зони комфорту. Багато хто боїться відмови, що є іншою причиною проблематичності вибачення. Однак вміння перепрошувати можна навчитися.

Не вимагайте прощення. Ви не повинні сподіватися на це. Коли ми вимагаємо прощення, то насправді не розуміємо його природи. Прощення передбачає: «Мені не байдужі наші стосунки. Тому я обираю прийняти вибачення й більше не вимагати справедливості». По суті це подарунок. А те, що вимагають, не може сприйматися як дар.

Якщо я як кривдник вимагаю прощення, то схожий на монарха, що сидить на троні й обвинувачує ображену людину в тому, що в неї невблаганне серце. Скривджена людина пригнічена через мою образу, але я намагаюся змусити її відчувати провину за небажання пробачити мене. Просіть пробащення, але не вимагайте.

Через високу ціну прощення не сподівайтесь на миттєве пробачення. Якщо образа незначна й ви перепрошуєте головною мовою вибачення ображеного, то, ймовірно, досягнете свого швидко. Та якщо образа була глибока й не раз повторювалася, то ображеному знадобиться час, щоб забути кривду. Людина має переконатися, що ви справді розкаюєтесь й змінили поведінку.

Якщо члени сім'ї навчатися говорити мовою вибачення одне одного, то залагодження образ і відновлення стосунків перейдуть на новий рівень.

Автор: Гері Чепмен, сімейний консультант

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?



Вопросу кислотно-щелочного равновесия организма даже врачи уделяют слишком мало внимания. А ведь поддержание этого баланса в организме является одним из основных условий его нормального функционирования. Что нужно учитывать при формировании рациона?

В зависимости от рода и сорта продуктов содержащиеся в них минеральные вещества могут проявлять щелочные или кислотные свойства. Кислоты и щелочи – антагонисты и нейтрализуют друг друга. Хороший пример – гашение соды уксусом для выпечки. Уксус – кислота, сода – щелочь, при соединении получается реакция, а в результате – нейтральная жидкость и углекислый газ. В организме большинство жидкостей – слабощелочные, а кислой реакцией обладает только урина и желудочный сок.

При повышении уровня кислотности в жидкостях нашего организма сразу начинается усиленный рост патогенной флоры, в щелочной среде она не выживает. Рацион питания, основанный на продуктах животного происхождения (мясо, яйца, рыба) и зерновых (хлеб, сдоба, каши), оказывает кислотное воздействие на организм, так как эти продукты содержат большое количество серы, фосфора и хлора. И наоборот, овощи, фрукты и зелень, содержащие калий, кальций и натрий, характеризуются щелочным воздействием на организм. Орехи же имеют нейтральную реакцию.

Таким образом, избыток кислотных продуктов приводит к повышению кислотности, а употребление щелочных – снижает ее. Кстати, сахар тоже сильно повышает кислотность, как и газированные напитки. В общем, приверженцы белковых диет имеют потенциальный риск проблем со здоровьем, связанных именно с нарушением баланса в организме.

Чтобы поддерживать кислотно-щелочное равновесие, следует употреблять в 3 раза больше щелочеобразующих продуктов, чем кислотообразующих. Если вы употребляете большое количество мяса, рыбы, яиц и хлебобулочных изделий, одновременно исключая из своего меню овощи и фрукты, вы окисляете организм, и его кислотно-щелочное равновесие нарушается. Даже при потреблении зерновых (риса, пшеницы, кукурузы или других), муки из них, орехов или бобовых всегда сочетайте их с окислительными овощами и фруктами.

Постоянное колебание кислотно-щелочного баланса в нашем организме

в результате потребления то одних, то других продуктов питания регулируется несколькими органами и системами. Речь идет прежде всего о легких и почках, а также буферных системах крови и тканей. Легкие и почки удаляют из организма токсические продукты обмена веществ, а кровь нейтрализует кислотные продукты этого обмена.

Однако правильное функционирование систем целиком зависит от деятельности почек и легких. Например, при пребывании в закрытом помещении или при малоподвижном образе жизни происходит задержание углекислого газа в организме (CO_2 обладает подкисляющими свойствами) и возникновение так называемого ацидоза (повышение кислотности крови и тканей тела). А это, в свою очередь, стимулирует усиленную вентиляцию легких, что приводит в действие компенсационные механизмы, и подкисляющие ионы удаляются через почки.

При диабете вследствие нарушенного обмена веществ вырабатывается большое количество жирных кислот, которые приводят к значительному уменьшению щелочи в крови – повышению кислотности. С этим связаны болезни почек, печени, высокая температура.

Для лучшего понимания этой «химической фабрики» – человеческого организма – мы приводим механизм ее действия (кислотно-щелочной баланс): углекислый газ выводится легкими в виде CO_2 в тесном контакте с почками. Иначе представляется нейтрализация кислот – серной, фосфорной, молочной и других (после потребления, например, продуктов животного происхождения). Только незначительная их часть может быть нейтрализована соком поджелу-

дочной железы и кишечным соком, поэтому при заболевании поджелудочной железы может повыситься кислотность всего организма.

Эти кислоты преимущественно нейтрализуются так называемыми буферными телами, находящимися в плазме крови. Если бы нейтрализованные таким образом кислоты удалялись из организма в виде соединений с буферными телами, наступило бы истощение резервов буферных тел. Поэтому почки также вступают в процесс нейтрализации кислот или щелочей, удерживая определенное биологическое равновесие. Они обладают способностью задерживать большое количество щелочей, а в случае угрожающей организму чрезмерной щелочности почки удаляют излишек щелочей, удерживая, в свою очередь, кислые продукты. Следовательно, здоровые почки являются гарантом биологического равновесия организма.

В регуляции кислотно-щелочного баланса также принимают участие печень, желудок и кишечник. Благодаря выделению кислого желудочного сока желудок способствует физиологическому снижению кислотности в организме. Следствием может быть временное выделение щелочной мочи при интенсивном желудочном пищеварении.

При чрезмерном выделении желудком соляной кислоты, особенно при повышении кислотности, наступает задержка углекислого газа в крови (и содержание CO_2 в крови возрастает). В такой ситуации количество щелочей в крови увеличивается, а при пониженной кислотности желудка – уменьшается.

Что касается роли печени в поддержании кислотно-щелочного баланса, то в случае повышенной кислотности она вырабатывает большое количество аммиака (сильная щелочность), а в случае повышенной щелочности – большое количество мочевой кислоты.

Наконец, определенную роль в выделении щелочных соков играет кишечник. Особенно много щелочей содержит сок поджелудочной железы.

При вегетарианской диете организм сам обуславливает кислотно-щелочной баланс. В идеале наш рацион на 70-80% должен состоять из щелочеобразующих и лишь на 20-30% – кислотообразующих продуктов. То есть меню «каша, котлета, хлеб с маслом» обязательно нужно дополнить большой порцией салата, а утреннюю овсянку разнообразить фруктами.

« Чтобы поддерживать кислотно-щелочное равновесие, следует употреблять в 3 раза больше щелочеобразующих продуктов, чем кислотообразующих. »



КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНЫЕ ЭКВИВАЛЕНТЫ различных продуктов питания

100 г продуктов содержат	Щелочной эквивалент +	Кислотный эквивалент -	Превышение кислоты (-) или щелочи (+)
Мясо говяжье	+ 16,47	- 39,98	- 23,51
Печень телячья	+ 15,15	- 29,83	- 14,68
Судак отварной	+ 10,21	- 33,39	- 23,18
Яйца	+ 14,88	- 39,35	- 24,47
Молоко коровье	+ 13,08	- 11,39	+ 1,69
Хлеб диетический	+ 19,39	- 25,52	- 6,13
Батон пшеничный	+ 7,49	- 19,88	- 12,39
Картофель (в мундире)	+ 16,45	- 9,74	+ 6,71
Свекла красная (стол.)	+ 15,68	- 4,31	+ 11,37
Морковь	+ 16,64	- 6,10	+ 10,54
Редис	+ 10,30	- 4,25	+ 6,05
Салат зеленый	+ 21,30	- 7,17	+ 14,13
Щавель	+ 17,68	- 11,52	+ 6,16
Помидоры	+ 20,72	- 7,05	+ 13,67
Апельсины	+ 12,46	- 2,85	+ 9,61
Яблоки	+ 3,55	- 2,17	+ 1,38

ТЕСТИРУЕМ РН с помощью КРАСНОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ

Мы знаем, что западный рацион питания состоит в основном из кислотообразующих продуктов, в то время как классическая растительная диета снижает выработку кислоты. Постоянное употребление кислотообразующих продуктов не только повышает риск камнеобразования, но и может вызвать системный хронический слабо выраженный метаболический ацидоз (избыток кислот в крови), который вносит свою лепту в разрушение мышечной ткани с возрастом.

Как лучше всего определить, нормальный у вас кислотно-щелочной баланс или нет? Самый простой (и скучный) способ – купить несколько pH-полосок и нанести на них мочу. Но можно воспользоваться тем, что есть под рукой, а именно краснокочанной капустой. Это один из дешевых и лучших продуктов питания, подходящий и для химических экспериментов.

Отварите немного краснокочанной капусты, пока вода не приобретет темно-пурпурный оттенок, или смешайте сырую капусту с некоторым количеством воды и затем процедите. Сходите в туалет, возьмите отвар из краснокочанной капусты и вылейте в унитаз. Если жидкость в унитазе осталась пурпурной или розововатой, значит, ваша моча слишком кислая. В идеале цвет должен стать голубым. Если моча и вода от капусты посинели, ваша моча не кислая, а нейтральная или даже щелочная.

Источник: М. Грегор. Еда в борьбе за жизнь. С. 204

- 3 Сладкие газированные напитки, энергетики
- 4 Сливочный сыр, выпечка, макароны, свинина, алкоголь, соленья, жареные орехи, черный чай, шоколад, сладости
- 5 Подслащенный фруктовый сок, кофе, очищенная вода, пшеничный хлеб, арахис, яйца, говядина, курица, рыба, печенье
- 6 Коричневый рис, овес, ячмень, приготовленный шпинат, бобы, фасоль, кокос, соевое молоко, чай, какао
- 7 Нейтральный pH: вода (водопроводная, родниковая)



Источник: yvk.com.ua

- 8 Яблоко, абрикос, банан, клубника, персик, лук, миндаль, кукуруза, грибы, соя, редис, огурец, сливы, вишня, финики, изюм, сладкий перец
- 9 Черника, виноград, груши, киви, дыня, инжир, апельсин, мандарин, грейпфрут, чернослив, авокадо, салат, картофель, баклажан, свекла, помидор, горох, зеленый чай
- 10 Шпинат, руккола, фенхель, брокколи, артишоки, все виды капусты, морские водоросли, морковь, спаржа, зелень, сельдерей, лимон, черная смородина

► «Ни одна болезнь, даже рак, не может появиться в щелочной среде», – говорил немецкий ученый Отто Вайнер. Поэтому придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Начинаяте день с 1-2 стаканов воды с добавлением свежевыжатого лимонного сока и пейте ее на протяжении дня.
- Не ешьте мясо каждый день, а лучше вообще откажитесь от него.

- Включите в свой рацион побольше овощей. Очень полезны будут перец, спаржа, кабачки, баклажаны и особенно брюссельская капуста.
- Ешьте большие порции салата из зелени, заправленного лимонным соком и высококачественным оливковым маслом.
- На завтрак делайте себе ягодно-фруктовые смузи. А вечером съешьте горсть сырого несоленого миндаля. В нем со-

держится много щелочных микроэлементов типа магния и кальция, которые восстанавливают кислотно-щелочной баланс, а также нормализуют сахар крови.

- Если есть выбор, миндальное молоко всегда предпочтительнее коровьего.
- Займитесь физкультурой, сходите на прогулку, дышите глубоко.

Подготовила Марта Рудко

ГРЕЙПФРУТОВЫЕ ИРИСКИ

Ингредиенты:

- 100 г грейпфрутового фреша
- 100 г миндаля
- 20 г кокосовой стружки
- 250 г кураги

Приготовление

Замочить курагу в грейпфрутовом соке на несколько часов (можно использовать апельсиновый или лимонный соки). Затем измельчить в блендере до однородной массы.

Добавить порубленный миндаль, кокос и вновь смешать до формирования клейкой массы.

Распределить массу по противню и запекать 20 минут. Затем вынуть из духовки, нарезать небольшими кусочками и вернуть в духовку еще на 5 минут.

Дать остыть, завернуть в бумагу и хранить в холодильнике.

ШПИНАТНЫЕ ШАРИКИ

Ингредиенты:

- 90 г листьев шпината
- 50 г кешью
- 100 г миндаля (или других орехов)
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 50 г овсяных хлопьев
- 1 ст. л. семян чиа или льна
- щепотка соли

Приготовление

Листья шпината вымыть и высушить.

Семена чиа или льна залить 3 чайными ложками воды и дать настояться в течение 30 минут.

Орехи и овсяные хлопья измельчить в блендере, а затем добавить все остальные ингредиенты вместе с замоченными семенами и еще раз смешать.

Из получившейся смеси сформировать с помощью столовой ложки небольшие шарики и выложить на противень, устланный пергаментной бумагой.

Запекать 15-20 мин при температуре 180° С. Подавать теплыми. Сверху можно обкатать в ореховой крошке или кунжуте.

ВЗАЄМОДОПОМОГА – перший принцип моралі

«Перший крок у прогресивному розвитку етики – це розширення сфери солідарності з іншими людьми».

Альберт Швейцер

У 1996 році група японських альпіністів на Евересті продемонструвала, як далеко можуть зайти людський прагматизм та амбіційність і до чого веде втрата елементарних моральних цінностей. Прямуючи до бажаної вершини, японці відмовилися надати будь-яку допомогу трьом альпіністам з Індії, які потрапили в біду. Виснажені, замерзлі люди пережили висотний шторм і благали про допомогу, але марно. Коли ж японська група спускалася, то рятувати вже було нікого: індуси були мертві. Повернувшись до табору, альпіністи байдуже вислухали звинувачення в егоїзмі та відсутності солідарності. Відповідаючи на численні запитання, керівник групи Ейсукі Шигекава так пояснив свою поведінку: «На висоті 8 тисяч метрів не до моралі».

Не менш кричущий випадок стався 2006 року. Англійський альпініст Девід Шарп загинув під час спроби сходження на Еверест. Замерзлий Девід сидів у невеличкій печерці поруч зі стежкою. Повз нього пройшли 40 інших альпіністів з різних груп, які того дня підіймалися на вершину й спускалися з неї. Ніхто не надав йому допомоги, ніхто не зупинився на шляху до власної мети.

Серед тих, хто не допоміг Девіду, був і знаний новозеландський альпініст без обох ніг Марк Інгліс. Марк встановив тоді свій приголомшливий рекорд – підкорення найвищої вершини світу людиною без ніг. Це далося йому вкрай важко, а тому зупинятися й допомагати людині при смерті група Інгліса не стала. Як не зробили цього й декілька інших груп. Сумнозвісний і той факт, що в змученого Девіда навіть намагалися взяти інтерв'ю представники

«Бог передбачив для людей таке задоволення, котре можуть отримувати і багаті, і бідні, – задоволення від чистоти наших думок та безкорисливих учинків, задоволення від сказаних нами слів співчуття та звершених добрих діл.»

Еллен Уайт

каналу *Discovery*, які супроводжували групу Марка Інгліса.

Чи є місце моральному кодексу в горах, у майже нелюдських умовах, де кожен прямує до власної вершини, бореться за неї й за неї ж віддає чи не віддає своє життя? Чи все гаразд із цими цілеспрямованими героями та їхніми досягненнями?

Перший підкорювач Евересту, один з найвідоміших альпіністів світу, сер Едмунд Хілларі за-явив: «Люди втратили поняття про людські цінності. Труднощі роботи на значній висоті не є виправданням. Мені здається, що загальне ставлення до еверестівських експедицій стало просто жаливим. У людей єдине завдання – піднятися на вершину. Їм байдуже до когось іще, хто потребує допомоги. Утім, людське життя було, є і буде значно важливішим, ніж вершина горі».

Кожному з нас важливо завоювати свій Еверест. Однак коли ти підкорюєш свій Еверест, пам'ятай, що під жодним приводом ти не можеш переступати через інших людей і забувати про те, що всім нам якоїсь миті бувають необхідні допомога й прояв солідарності.

Дорогою до вершини багато хто виявляється пораним. Ми

проявляємо свою людяність і відданість високим принципам, коли робимо зупинку у своєму сходженні, щоб надати допомогу нужденному.

Досягнення вершин – не виправдання для нехтування іншими людьми. Людське життя – безцінний дар, який будь-що слід захищати. Жодна вершина не варта того, щоб забути про цінності життя. Те, що ми затримуємося, допомагаючи знесиленому, який опинився на узбіччі життя, не зробить нас невдахами. Так, ми дійдемо до своєї вершини трохи пізніше, але станемо людянішими.

Вершин не досягають за допомогою егоїзму чи зарозумілості. Справжні переможці – це ті, хто живе за принципами взаємодопомоги та солідарності з іншими людьми.

Ми можемо не погоджуватися з Ісусом Христом, Мартіном Лютером Кінгом, Альбертом Швейцером, матір'ю Терезою, Манделою та іншими, але не можемо не визнати, що їхнє життя були відзначені солідарністю та істинною людяністю. Це ті лідери, яких варто наслідувати.

Завойовувати свій Еверест! Однак не забувай допомагати тим, хто піднімається поруч з тобою, навіть якщо це відтермінує твоє сходження.

Троє індійських альпіністів і Девід Шарп загинули через те, що людям, які проходять повз інших, забракло моральних чеснот, і, на свій сором, вони поставили свої цілі вище людяності. Ніколи не встригай у дволику гру, виправдовуючи безчесні та нелюдські засоби хай якою високою метою.

Автор: Мігель Анхель Нуньєс



МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 1 (132) 2020

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
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректор
Олена Білоконь
Людмила Шаповал

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друку
Тамара Грицюк

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

Природно-оздоровчий комплекс «БУКОВИНСЬКА ЧЕРЕШЕНЬКА»

«Буковинська Черешенька» пропонує 10 днів відпочинку в мальовничому передгір'ї Карпат. Чисте гірське повітря, джерельна вода, заспокійлива тиша, неймовірні зимові краєвиди, духовні роздуми в поєднанні з різними методами оздоровлення допоможуть вам відновити сили, здобути душевну рівновагу та нових друзів.



Чернівецька обл.
Вишницький р-н
с. Черешенька

+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17

chereshenka.com
e-mail: info@chereshenka.com