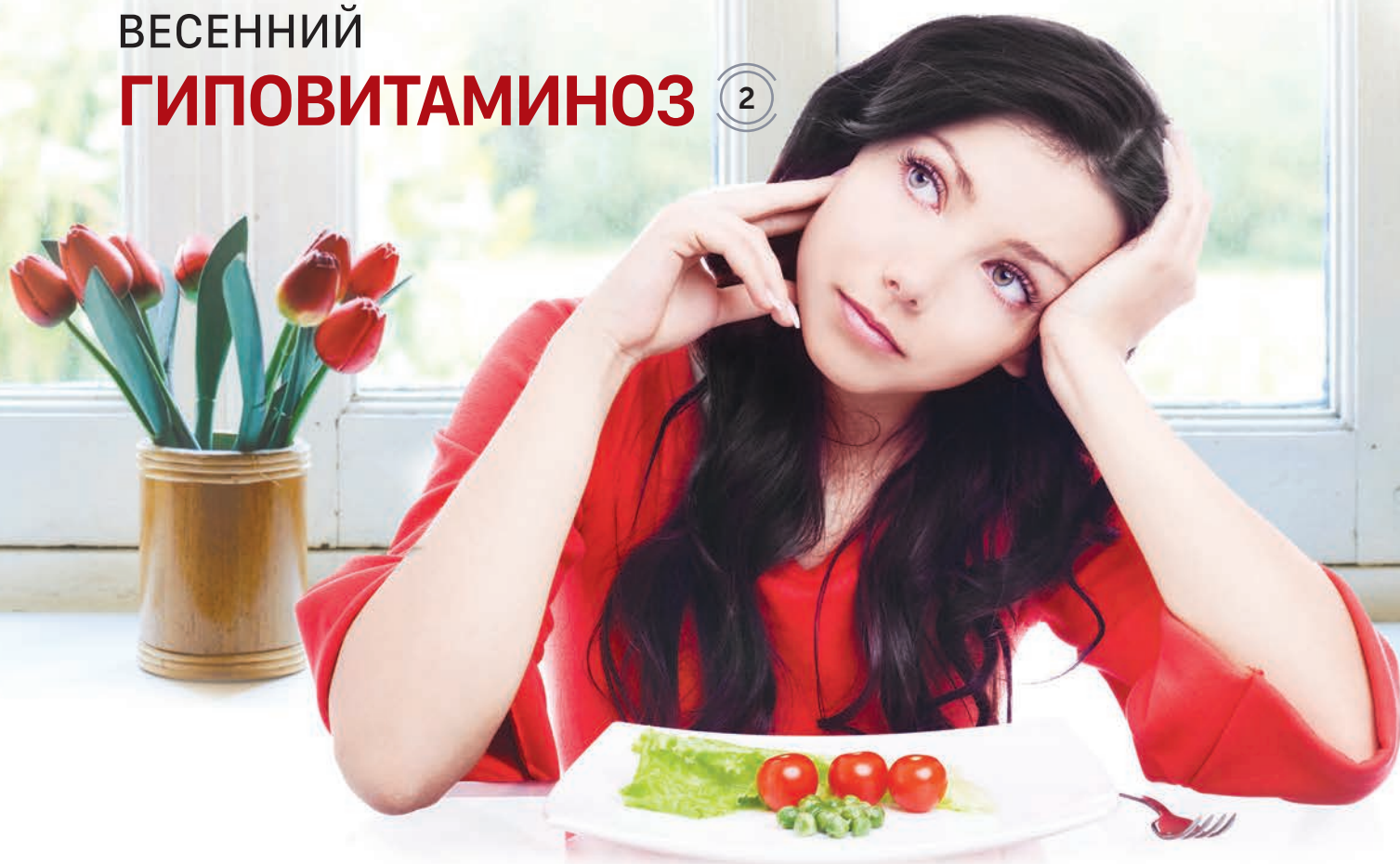


МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 3 (134) 2020

1 березня – Всесвітній день імунітету

ВЕСЕННИЙ ГИПОВИТАМИНОЗ 2



МІЦНИЙ ІМУНІТЕТ: ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ?

Імунна система веде щоденну боротьбу, захищаючи ваше життя від хвороботворних мікроорганізмів, які живуть назовні й усередині вас. Як зміцнити імунітет?

6



ЗАСТОЙ ЛИМФЫ: КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Отек тканей, причиной которого является застой лимфы, называют лимфостазом. Чаще всего такая ситуация возникает в результате повреждения лимфатических сосудов. Как этого избежать?

10



КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ?

Чтобы фрукты были для вас не только вкусной трапезой, но и полезным продуктом, нужно следовать некоторым простым правилам их употребления. Каким именно?

14

ВЕСЕННИЙ ГИПОВИТАМИНОЗ

Понятие «весеннего гиповитаминоза» знакомо в теории всем, но многие взрослые и дети ежегодно ощущают это состояние на себе. Является ли весенний гиповитаминоз обычным состоянием или его можно избежать? Как он проявляется себя и кому стоит быть особенно бдительным в данный период?

Больше всего от нехватки витаминов (гиповитаминоза) и других важных веществ страдают дети (в силу интенсивного роста), длительно или часто болеющие люди, те, кто имеет проблемы с пищеварительной системой, пожилые люди, а также подвергающиеся длительному воздействию стрессоров.

Хотя для дефицита разных витаминов характерны различные проявления, в общем нехватка витаминов к весне начинает проявляться в виде повышенной утомляемости и возбудимости, слабости, раздражительности, плаксивости, нарушений сна, аппетита. Возникают также проблемы с концентрацией внимания, страдает кратковременная память, скорость реакций, снижается активность иммунной системы, уровень гемоглобина, острота зрения, обостряются хронические заболевания, активизируется вирус герпеса, появляется сухость кожи и ломкость волос/ногтей, и это далеко не полный перечень проблем.¹

ПОЧЕМУ ИМЕННО В ЭТОТ ПЕРИОД ВОЗНИКАЕТ ГИПОВИТАМИНОЗ?

Ограниченность рациона человека, живущего в умеренных широтах, где в зимний период преобладают минусовые температуры, приводит к возникновению гипо- и авитаминоза. Если мы в холодное время года не можем себе позволить купить свежие овощи, фрукты, зелень, ягоды и не позаботились о том, чтобы в летне-осенний период заморозить или засушить их в достаточном количестве, то гиповитаминоз нам обеспечен.

Но почему никто не говорит о летнем или осеннем гиповитаминозе? Хотя тема нехватки витаминов и других полезных веществ в продуктах активно обсуждается (в особенности с легкой руки производителей и распространителей синтетических витаминно-минеральных добавок), никто ее не поднимает летом и осенью, мы не задумывались об этом? Потому что при достаточном потреблении свежих растительных продуктов гиповитаминоза и тем более авитаминоза просто не может быть. А вот зима и весна — время дефицита, тут нас и подстерегает гиповитаминоз,

но при разумном планировании его можно избежать, и необязательно покупать для этого аптечные препараты.

ИЗ ИСТОРИИ ВИТАМИНОВ

Еще в далеком 1881 году российский ученый Николай Лунин начал говорить о специфических веществах, дефицит которых негативно влиял на здоровье человека. Несколько позже американский ученый Казимир Функ назвал эти важные вещества «витаминами», соединив в этом слове два: «вита» — жизнь, «амины» — вещества, содержащие азот. И хотя позже ученые выяснили, что далеко не все витамины содержат азот, название прижилось и применяется ко всем витаминам. А в 1929 году Хопкинс и Эйкман за открытие витаминов получили Нобелевскую премию.

На сегодняшний день известно 13 витаминов. О них говорят как о незаменимых для организма человека веществах, которые участвуют в разного рода процессах, поддерживающих жизнедеятельность нашего организма. И хотя они нужны нам в малых количествах, они оказывают огромное влияние. Источниками этих веществ является в основном пища.

Все витамины подразделяют на **водорастворимые** и **жирорастворимые**. К последним относят витамины А, D, E, K. Они могут усваиваться организмом, будучи растворенными в жирах. Все остальные: витамины группы B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12), витамин C и витамин H — являются водорастворимыми. Столь шумев-

шие в свое время витамины B15 и B17, P, U, F сегодня витаминами не считаются.

ЧЕГО НАМ ЧАЩЕ ВСЕГО НЕ ХВАТАЕТ?

Как ни странно, чаще всего в той или иной степени людям не хватает витамина C: 70–100 % населения нашего географического пояса испытывают его недостаток. И хотя дело не доходит до описанной в литературе цинги как крайнего дефицита **витамина C**, все же его нехватка наблюдается у многих: слабость, наличие отеков, кровоточивость десен, анемия и даже потеря веса. Витамин C содержится во многих продуктах питания, однако ограниченность потребления в зимне-весенний период свежих растительных продуктов и потеря его при длительном хранении пищи приводят к развитию его дефицита.

Более половины жителей нашей климатической зоны страдают от недостатка витаминов B1, B6, B9 и H.

Как известно, **витамин B1 (тиамин)** принимает активное участие в работе сердечно-сосудистой системы, а также необходим для работы мышц и нервной ткани. При дефиците этого витамина появляются неприятные ощущения покалывания в конечностях, ухудшается сон, могут отмечаться боли в мышцах, появляется склонность к запорам, нарастает тревожность, раздражительность и плаксивость, повышенная утомляемость, снижается работоспособность. К дефициту этого вещества приводят некачественное питание и злоупотребление алкоголем. Источниками этого витамина являются: зерновые (пшеница, овес, бурый рис), бобовые (фасоль, соя, чечевица, горох), зелень (шпинат, спаржевая фасоль), мясо и дрожжи (в частности пивные дрожжи как пищевая добавка).

Дефицит витамина **B2 (рибофлавин)** может проявляться в виде воспаления слизистой оболочки губ, трещин в уголках рта, себорейного дерматита (шелушение в области носогубных складок, ушей, век), светобоязни и воспаления конъюнктивы глаза. Он необходим для образования клеток крови в костном мозге (при его дефиците наблюдается анемия), для адекватной работы иммунной системы (снижение противораковой и противовирусной защиты организма), для роста ногтей и

«Если мы в холодное время года не можем себе позволить купить свежие овощи, фрукты, зелень, ягоды и не позаботились о том, чтобы в летне-осенний период заморозить или засушить их в достаточном количестве, то гиповитаминоз нам обеспечен.»



¹ В. М. Студеникин, д-р мед. наук, профессор, НЦЗД РАМН, Москва.

волос (ломкость), он участвует в работе щитовидной железы, репродуктивной и нервной систем (нарушение чувствительности, слабость, жжение в конечностях, нарушение менструального цикла и др.). Большое количество этого витамина содержится в продуктах животного происхождения, зеленом горошке и других овощах, гречке, цельных зерновых, зелени, грибах, дрожжах и др.

Дефицит **витамина В6 (пиридоксин)** чреват судорожной активностью, раздражительностью, тревожностью, стоматитом, воспалением языка (глоссит). Этот витамин играет важную роль в усвоении и образовании белка, образовании клеток крови и усвоении глюкозы. К проявлениям дефицита относятся: повышенная утомляемость, проблемы с кожей, волосами и ногтями, трещинки в уголках рта, слабость в мышцах, онемение конечностей, склонность к депрессии, нарушение сна в силу нарушения выработки дофамина, серотонина, мелатонина и ГАМК. Также дефицит этого вещества ведет к повышению уровня холестерина в крови, ухудшению работы печени и нервной ткани. Хорошими его источниками являются проростки зерновых и бобовых, полезны с этой целью грецкие орехи, фундук, зелень, морковь, капуста, томаты, ягоды, цитрусовые, мясные и молочные продукты. Помните, что при термической обработке большая часть этого витамина разрушается.

Нехватка **фолиевой кислоты (витамин В9)** проявляется анемией, так как при этом страдает созревание красных клеток крови (эритроцитов). Могут появляться воспаления и болезненность языка, нарушение переваривания и всасывания питательных веществ, нарушается концентрация внимания, страдает кратковременная память, нарастает слабость и повышенная утомляемость. Если в организме матери отмечается дефицит этого витамина в первые три месяца беременности, то у ее ребенка высока вероятность возникновения аномалий развития нервной системы вплоть до несовместимых с жизнью явлений.

Хорошими источниками фолиевой кислоты являются зелень, цитрусовые, бобовые, хлеб из муки грубого помола, дрожжи. В определенном количестве она вырабатывается также микрофлорой нашего кишечника. Сейчас все больше производителей продуктов питания обогащают свою продукцию фолиевой кислотой. В частности, так поступают с хлебобулочными изделиями и изделиями из зерновых. При термической обработке часть этого витамина разрушается.

Дефицит **витамина А (ретинол)** может проявляться сухостью кожи, фолликулярным кератозом, сухостью конъюнктивы глаза, снижением остроты зрения в темноте, повышением склонности к развитию онкологических и инфекционных заболеваний. Из растений мы получаем предшественник витамина А — бета-каротин, который в кишечнике превращается в витамин А. Бета-каротином богаты все оранжевые и темно-зеленые растения и их плоды. Мы также можем получить этот витамин из яичного желтка, сливочного масла.

О **витамине В12** мы уже неоднократно говорили (см. выпуск 1'2012, 11'2016).

Дефицит **витамина D** к весне испытывают практически все, кроме тех, кто принимает его дополнительно в виде аптечных препаратов. Это один из немногих витаминов, который может синтезироваться в нашем организме под воздействием ультрафиолета. У детей раннего возраста его дефицит приводит к развитию рахита, снижению активности иммунной системы, нарушению работы нервной системы и сна.

ВЫВОДЫ

Если вы надеетесь получить все нужные вам вещества из разного рода добавок, то вы заблуждаетесь. ВОЗ призывает получать все питательные вещества из пищи, а не из капсул и таблеток, к которым следует обращаться только при крайней необходимости.

Хотя на первый взгляд прием аптечных витаминных комплексов кажется столь удобным и гарантирующим успех, не все так просто. Даже самые разрекламированные поливитамины не могут сравниться по своему воздействию на организм с цельными растительными продуктами, поскольку в последних на помощь каждому веществу приходят десятки других, и вместе они оказывают намного более выраженный положительный эффект, чем каждое вещество в отдельности.

Помните, что если вы придерживаетесь исключительно растительного рациона питания, вам необходимо принимать дополнительно витамин В12 в виде препарата. Кроме того, осенью, зимой и весной необходим прием вита-

мина D3 для всех жителей умеренной полосы вне зависимости от их рациона. Ежедневно в свое меню следует включать продукты, богатые витамином С (цитрусовые, шиповник, ягоды, квашеная капуста), бета-каротином (все оранжевые и темно-зеленые плоды и части растений), витаминами группы В (зерновые, бобовые, овощи и фрукты). Остальные витамины тоже можно получить из сбалансированного рациона. Многие продукты промышленно обогащены разными полезными веществами, и это также может помочь обеспечить организм всем необходимым в зимний период.

ВНИМАНИЕ!

- Назначать препараты для лечения гиповитаминоза должен врач.
- Неоправданный прием поливитаминных препаратов чреват явлениями гипervитаминоза — передозировки, что может быть опасно для здоровья.
- В случае применения препаратов для детей они должны быть в виде капель, сиропов, жевательных пастилок, но не капсул и не таблеток.
- Содержание витаминов в продукте зависит от длительности и условий хранения, а также от кулинарной обработки. Чем дольше срок хранения и чем более агрессивной обработке подвергается продукт, тем меньше он содержит витаминов. Хотя витамин А, наоборот, лучше усваивается после кулинарной обработки продукта.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ВИТАМИНЫ В ВЕГЕТАРИАНСКОМ РАЦИОНЕ

Исследования медиков-адвентистов показали, что вегетарианцы употребляют в два раза больше витамина А и в четыре раза больше витамина С, чем невегетарианцы. Замедляющие старение витамины А, Е и С снижают риск заболевания раком. Первоначальное питание людей было богато фруктами и овощами, которые содержат эти витамины в значительных количествах. Пища животного происхождения не снабжает человека в той же мере этими питательными веществами.

Витамин А из продуктов животного происхождения и бета-каротин из продуктов растительного происхождения, который в организме преобразуется в витамин А, как показали исследования, снижают риск возникновения рака эпителиальных тканей (кожи, легких, мочевого пузыря, шейки матки, некоторых видов рака желудочно-кишечного тракта, некоторых видов рака молочной железы и рака желчного пузыря). Но бета-каротин, как показало большинство исследований, более эффективен, чем витамин А, который в естественном виде является веществом животного происхождения.

Источник:
J Natl Cancer Inst 1994;
86:33-38



СМІХ І ПАМ'ЯТЬ: НОВІ МЕДИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Чи траплялося так, що ви забували, куди поклали ключі, або втрачали думку, яку щойно хотіли висловити? Короткострокова втрата пам'яті — це звичайне явище, особливо якщо ви схильні до постійних стресів. До чого тут сміх?



Річ у тім, що коли ми потрапляємо в стресові ситуації, наш рівень кортизолу підвищується.

Кортизол — це гормон стресу. Потрапляючи в гіпокамп нашого мозку (гіпокамп — відділ мозку, який відповідає за просторову пам'ять та пам'ять про події повсякденного життя), він може пошкодити нейрони, які відповідають за когнітивні здібності та пам'ять.

Доктор Гуріндер Бейнс вивчав короткострокову пам'ять літніх людей, проводячи різноманітні тести на запам'ятовування. Він поділив учасників дослідження на дві групи: одній групі пропонували переглянути відео тривалістю 20 хвилин, яке спонукало їх сміятися, тоді як учасники з іншої

групи просто сиділи в кімнаті очікування. Після експерименту в учасників з першої групи рівень кортизолу значно зменшився порівняно з тими, хто не переглядав смішне відео. Отже, короткострокова пам'ять тісно пов'язана зі сміхом.

Коли ми сміємося, рівень гормону стресу знижується, саме тому короткострокова пам'ять поліпшується. Беручи до уваги властивості людського організму, ми можемо стати здоровішими, знизити рівень стресу та значно поліпшити якість свого життя.

Уміння прагнути до чогось приємного теж знижує рівень стресу. Потрапляючи в стресову ситуацію, ви можете налаштувати свої думки так: «Я використаю ці

обставини як сходинки на шляху свого саморозвитку». Недарма кажуть: «Якщо в тебе кинули каменем, стань на нього — і ти піднімешся над тим, хто його кинув».

Знижуйте рівень стресу сміхом. Переглядайте позитивні, кумедні відео, спілкуйтеся з друзями, плануйте цікаві події після роботи. Якщо батьки та діти більше часу проводитимуть разом у приємному спілкуванні, це сприятиме не лише зниженню стресу, а й поліпшенню в дітей здібностей до навчання. Бабусі та дідуся завдяки спілкуванню з онуками також можуть знизити рівень стресу та поліпшити свою пам'ять!

Джерело: medical-center.lomalindahealth.org

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЗМІЦНЮЮТЬ ІМУНІТЕТ

Фізичні вправи — це засіб, який безплатно посилисть роботу вашої імунної системи, до того ж настільки, що кількість днів, утрачених через хворобу, скоротиться на 20-50%. А побічні ефекти в нього лише позитивні.

Дослідження свідчать: якщо дати дітям побігати лише впродовж шести хвилин, рівень імунозахисних клітин, які циркулюють у їхній крові, зросте майже на 50%. На іншому ж етапі життєвого циклу регулярні фізичні вправи допомагають відвернути спричинений старістю занепад імунної системи.

Одне дослідження показало, що тоді як літні жінки з малорухливим способом життя мали 50-відсотковий ризик захворюти на запалення верхніх дихальних шляхів восени та взимку, ті, кого довільно вибрали для програми півгодинної щоденної пішої прогулянки, знизили таку загрозу до 20%. А ризик серед тренуваних бігунів узагалі становив 8%. Виявилось, що регулярні фізичні навантаження поліпшили здатність їхньої імунної системи боротися з інфекціями більш ніж у 5 разів.

Як звичайнісінькі рухи зменшують ризик підхопити якусь інфекцію?

Майже 95% усіх інфекцій зароджуються на слизових (вологіх) поверхнях, як-от: очі, ніздрі та ротова порожнина. Ці поверхні перебувають під захистом антитіл IgA (імуноглобуліни типу A), що забезпечує імунологічний щит шляхом нейтралізації вірусів і недопущення їх усередину тіла. Наприклад, IgA, який міститься в слині, вважають першою лінією оборони від пневмонії та грипу.

Помірні фізичні вправи — це все, що потрібно для того, щоб різко підвищити рівень IgA та значно зменшити ймовірність захворюти на грип. Порівняно з контрольною групою, яка вела сидячий спосіб життя, ті, хто виконував аеробні вправи по 30 хвилин тричі на тиждень, мали удвічі вищий рівень IgA в слині й про-

демонстрували значно меншу кількість симптомів респіраторної інфекції.

Тоді як регулярні фізичні вправи поліпшують функцію імунної системи й знижують ризик респіраторних інфекцій, постійні й надто інтенсивні фізичні навантаження можуть дати протилежний ефект. Коли ваш спосіб життя змінюється з пасивного на активний, то ризик зараження інфекціями знижується, але в певний момент перетреноування та надмірні фізичні навантаження можуть, завдавши шкоди імунній функції, підвищити його.

Упродовж тижня безпосередньо після марафону чи супермарафону бігуни повідомляють про збільшення респіраторних інфекцій у 2-6 разів. Через день після початку міжнародного турніру в провідних футбольних гравців виявили істотне зниження вироблення IgA. Саме цим різким падінням і спричинені інфекції верхніх дихальних шляхів під час тренувань. Інші дослідження виявили, що рівень IgA може значно знизитися навіть після нетривалого тренування, пов'язаного з надмірними навантаженнями.

Тому зберігайте помірність у корисно-му й будьте здорові!

Джерело: Грегер М., Стоун Дж. Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби, 2018. С. 117-120

СТОИТ ЛИ ПИТЬ КИПЯЧЕНУЮ ВОДУ?

Ученые из Цюриха сообщили, что кипяченая вода в некоторых случаях может быть опаснее фильтрованной. Как правило, термообработка позволяет эффективно избавиться от возбудителей болезней и уничтожить микроорганизмы. При этом специалисты отмечают, что при кипячении хлор осаждается и вступает в реакцию с иными химическими веществами. Результатом может стать формирование токсичных соединений, приводящих к появлению недугов. Все вирусы, тяжелые металлы и другие соединения не исчезают после кипячения. Скопленный осадок в итоге попадает в организм.

Постоянное потребление кипяченой воды вызывает вывод из тела различных полезных минералов. Поэтому не рекомендуют проводить термообработку более одного раза, пользоваться чайником с накипью, заливать воду из-под крана, смешивать сырую и кипяченую воду для нового этапа нагрева. Жидкость предварительно нужно очистить от вредных элементов путем обычной фильтрации или использовать только покупную очищенную воду.

Источник: www.orthodox.od.ua



Изменение графика питания на выходных увеличивает РИСК ОЖИРЕНИЯ

Ученые из Барселонского университета проанализировали связь между индексом массы тела (ИМТ) и нарушением режима питания в выходные по сравнению с остальными днями. В исследовании приняли участие 1106 молодых испанцев и мексиканцев в возрасте от 18 до 22 лет. Были изучены такие независимые факторы, как качество питания, уровень физической активности, «социальный джетлаг» (разница во времени отхода ко сну в выходные и рабочие дни) и хронотип (естественная predisположенность к определенному графику сна). Ученые пришли к выводу, что наибольшее влияние на ИМТ может оказывать разница в графике приема пищи в 3,5 часа. После этого риск ожирения возрастает: при задержке приема пищи на 3,5 часа ИМТ увеличивался на 1,3. Ученые полагают, что связь между изменением времени приема пищи и ожирением объясняется хронобиологическим нарушением – отсутствием синхронизации между внутренними часами организма и социальным временем. «Наши биологические часы похожи на машину и готовы к одинаковым физиологическим и метаболическим ответным действиям в одно и то же время суток, каждый день недели. Фиксированные графики приема пищи и сна помогают телу организовать и стимулируют энергетический гомеостаз. Поэтому у людей с большим изменением графика выше риск ожирения», – отметили ученые.

Источник: www.mdpi.com

ЖИРНОЕ МОЛОКО приводит к ускоренному старению

Университет Бригама Янга провел исследование, которое показало, как молоко в зависимости от степени жирности влияет на биологический возраст человека. Оказалось, обезжиренное молоко, в отличие от жирного или молока со сниженной жирностью, не приводит к уменьшению теломеров. Это концевые участки хромосом, которые укорачиваются с каждым циклом деления клеток. Негативные внешние факторы вроде курения способны ускорить про-



цесс сокращения теломеров. А чем короче теломеры, тем больше изношен организм. В исследовании учитывались данные примерно 6000 человек. Оказалось, повышение жирности молока на 1 % старило ДНК более чем на 4 года. Предполагается, что те, кто пьет молоко около 0,3 % жирности, могут оставаться молодыми дольше, чем употребляющие молоко 3,6 % жирности. Ученые считают, что насыщенный жир в молоке создает стресс для клеток, повреждая их и способствуя гибели тканей. Молоко само по себе на две трети состоит из насыщенных жиров. Они вызывают воспаление в организме, изменяют кишечную микрофлору и усиливают окислительный стресс, что грозит при активном потреблении развитием заболеваний. Удивительно, но исследование также показало, что люди, которые не пили молоко вовсе, жили дольше тех, кто потреблял молоко с низким содержанием жира.

Источник: www.dailymail.co.uk

ОБИЛИЕ УГЛЕВОДОВ в рационе может вызвать проблемы со сном

Как показало исследование, учитывавшее данные из дневников питания более 50 000 женщин, пожилые женщины, употребляющие в пищу много белого хлеба и сладостей, чаще остальных страдают от бессонницы. Вероятно, из-за обилия сахара в крови тело начинает вырабатывать различные гормоны, не дающие уснуть, среди которых – адреналин и кортизол. И это замкнутый круг, ведь бессонница часто провоцирует тягу к нездоровой пище. Исходя из этого, ученые сделали вывод: очень важно придерживаться правильного питания для поддержания здорового режима сна. В «черный список» продуктов попали: хлеб, пирожные, макароны и прочие изделия, содержащие большое количество углеводов. Собственно, по этой причине участницы исследования, активно потреблявшие овощи, клетчатку и целые фрукты (соки не



в счет), реже имели проблемы со сном. Хотя во фруктах довольно много сахара, они не приводят к столь резкому всплеску глюкозы в крови из-за наличия клетчатки. Лучше вовсе избегать перекусов на ночь. А за 4-5 часов до сна хорошо практиковать физические нагрузки. После этого происходит активация организма, которая длится около четырех часов. Затем начинается спад, способствующий быстрому засыпанию.

Источник: www.meddaily.ru

Свежий и пакетированный АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Стакан апельсинового сока – прекрасный способ начать день. В идеале сок должен быть свежевыжатым и не-фильтрованным, в таком соке содержится много клетчатки. Приготовленный из концентрата апельсиновый сок содержит меньше витамина С, но продолжает оставаться хорошим источником минералов и антиоксидантов.



Всего один стакан сока сполна удовлетворяет дневную потребность в витамине С, наполняет энергией, укрепляет иммунную систему и защищает от рака. Несколько капель мятной эссенции или листиков мяты придадут апельсиновому соку особенно приятный вкус. Как видно из таблицы, пакетированный апельсиновый сок, изготовленный из концентрата, содержит в сравнении со свежевыжатым: меньше витаминов, в частности витамина С, – почти половину; практически то же количество минералов; практически то же количество каротиноидов; имеет практически ту же антиоксидантную способность, измеряемую в единицах СПРС. Следовательно, если свежевыжатый сок недоступен, альтернативой ему вполне может стать пакетированный сок без сахара.



Источник: Дж. Памплона-Роджер. Полезные напитки. С. 216, 217

Содержание питательных веществ в стакане сока объемом 250 мл

Питательные вещества	Свежевыжатый сок	Пакетированный сок, изготовленный из концентрата
Витамин С (мг)	124	74,9
Фолат (мкг)	74	60
Калий (мг)	496	458
Каротиноиды (мкг)	27	25
Кальций (мг)	801	740
Антиоксиданты (СПРС)	1800	1750

МІЦНИЙ ІМУНІТЕТ: ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФЕКЦІЙ?

Імунна система працює не лише тоді, коли ви лежите з високою температурою в ліжку, вона веде щоденну смертельну боротьбу, захищаючи ваше життя від хвороботворних мікроорганізмів, які живуть зовні й усередині вас.

З кожним подихом ви вдихаєте тисячі бактерій, а з кожним шматком спожитої їжі з'їдаєте ще й нові мільйони їх. Більшість із цих крихітних створіння абсолютно нешкідливі, але деякі здатні призвести до серйозних інфекційних захворювань, назви котрих на зразок «атипова пневмонія» чи «лихоманка Ебола» час від часу з'являються в стрічці новин інтернет-порталів. Хоч ЗМІ й висвітлюють значну частину цих небезпечних патогенів, більшість людей помирає від давно відомих інфекцій. Наприклад, такі інфекційні захворювання дихальних шляхів, як грип і пневмонія, щорічно вбивають приблизно 75 тис. американців.

Слід пам'ятати й про те, що не обов'язково контактувати з хворим, щоб заразитися. Існують латентні інфекції, вони живуть усередині вас і чекають можливості завдати удару, щойно ваша імунна система дасть збій. Тому недостатньо просто мити руки, треба ще й підтримувати свою імунну систему в здоровому стані.

ЯКИЙ ПРИНЦИП ДІЇ ІМУННОЇ СИСТЕМИ?

Термін «імунна система» походить від латинського слова *immunis*, тобто «неушкоджений, неуразений», і в цьому є сенс, бо імунна система захищає наш організм від чужорідних агентів. Імунна система – сукупність органів, лейкоцитів і білків-антитіл, які утворюють союзницький альянс проти небезпечних патогенних мікроорганізмів, що загрожують здоров'ю й життю нашого тіла, – як і нервова, є найскладнішою системою людського організму.

Перший рівень захисту від нападників – це перешкоди у вигляді фізичних поверхонь, як-от: ваша шкіра. Під нею є лейкоцити, відомі як В-клітини, тобто білі кров'яні тільця, які безпосередньо нападають на патогени й поглинають їх, а також природні клітини-убивці, або кілерні клітини, котрі припиняють страждання клітин тіла, якщо ті стають канцерогенними або інфікуються вірусом. Як це відбувається?

Кожна В-клітина синтезує один тип антитіла для одного конкретного чужорідного молекулярного портрета. І таких різновидів антитіл може бути мільярд! Щойно у ваш організм потрапляє інфекція, як конкретна В-клітина, яка виробляє антитіла проти неї, починає

ділитися шаленими темпами, і невдовзі у вашому організмі вже з'являється цілий легіон клонів цих клітин, які дають гідну відсіч інфекції, захищаючи організм. Так і працює імунна система. Ваше тіло – це приголомшливо досконалий механізм, чи не так?

У міру старіння людини функція її імунітету погіршується. Це неминучий наслідок вікових змін? Чи погіршення спричинене біднішим раціоном харчування літньої людини? Щоб перевірити гіпотезу щодо занепаду імунної функції, спричиненого недостатньо якісним харчуванням унаслідок старіння людини, дослідники розподілили 83 добровільних учасників експерименту віком від 65 до 85 років на дві групи. Контрольна група споживала менш ніж три порції овочів та фруктів щоденно, тоді як експериментальна – щонайменше 5 порцій. Опісля їх усіх вакцинували від пневмонії, бо цю процедуру рекомендують пройти всім особам, старшим за 65 років.

Мета вакцинації – активізувати імунну систему, щоб вона виробляла антитіла від конкретного збудника пневмонії в разі, якщо ви коли-небудь зазнаєте його впливу. Порівняно з контрольною групою ті учасники, які споживали щонайменше 5 порцій овочів і фруктів щоденно, продемонстрували значно сильнішу захисну реакцію на вакцину: у них вироблялося на 82 % більше захисних антитіл. І такого результату було досягнуто лише за декілька місяців споживання кількох додаткових порцій фруктів та овочів щоденно.

«Посилення імунітету за допомогою таких хрестоцвітних, як броколі, захищає не лише від хвороботворних мікроорганізмів, що є в продуктах харчування, а й від забруднювачів у довкіллі.»



ЯК ПОСИЛИТИ АКТИВНІСТЬ ПРИРОДНИХ КІЛЕРНИХ КЛІТИН?

Кучерява капуста кале.

Сьогодні люди їдять надто мало кучерявої капусти. Згідно з даними Міністерства сільського господарства США, середній американець споживає 23 г кале щороку. Це приблизно півтори склянки на людину впродовж десятиліття.

Темно-зелений товстолистий овоч кале є не лише одним з найпоживніших харчових продуктів у світі, він здатен протистояти інфекціям. Японські дослідники зросили людські кров'яні тільця в дослідній чашці Петрі малесенькою кількістю цієї капусти, що містила одну мільйонну частку грама білка кале. Та навіть така мікроскопічна кількість уп'ятеро пришвидшила створення антитіл у клітинах!

Науковці використовували свіжу капусту кале, а як щодо вареної чи тушкованої? Дослідження продемонстрували, що навіть півгодинне безперервне варіння не вплинуло негативно на її здатність підвищувати вироблення антитіл. Навпаки: виявилось, що в цьому питанні варена та тушкова капуста діють ще краще.

Проте ця здатність була помічена під час досліджень у пробірці. Донині жодного клінічного дослідження кале (тобто дослідження на людях) не проводили. Наразі ж ми маємо підтверджені докази корисності для нашої імунної системи «родичів» кале – спаржевої капусти або броколі.

Броколі.

Найбільший вплив зовнішнього світу на наше тіло здійснюється через внутрішню оболонку кишечника. Білі кров'яні тільця – лімфоцити – підтримують у належному стані й відновлюють оболонку кишечника, а також виконують роль першої лінії кишкової оборони проти хвороботворних мікроорганізмів. Лімфоцити вкриті Ah-рецепторами, котрі ці клітини активують. Роками науковці не могли знайти того ключа, яким можна було б відімкнути замок Ah-рецепторів. Знаючи, як активізувати ці клітини, ми могли б навчитися зміцнювати імунітет.

Виявляється, що цей ключ – у вживанні капусти броколі. Зазвичай ми знаємо, що це корисно, але не знаємо чим. Тож запам'ятаймо: представники родини хрестоцвітних містять сполуки, необхід-

ні для підтримання в належному стані кишкової лінії оборони. Словом, броколі має здатність мобілізувати піхотинців вашої імунної системи на боротьбу зі шкідливими чинниками зовнішнього впливу.

Якщо ми не споживаємо овочів щодня, це негативно впливає на захисну стратегію нашого тіла. Цікаво, що посилення імунітету за допомогою таких хрестоцвітих, як броколі, захищає не лише від хвороботворних мікроорганізмів, що є в продуктах харчування, а й від забруднювачів у довкіллі. Ми безперервно зазнаємо впливу різноманітних токсичних речовин – від цигаркового диму, автомобільних та пічних викидів до випарів смаженого м'яса, риби й молочних продуктів. Деякі із цих забруднювачів, наприклад, діоксини, спричиняють токсичний ефект через Ah-рецептори, але сполуки хрестоцвітих спроможні блокувати їх.

Яблука й цибуля. Забезпечувати захист від токсичних нападників можуть і інші рослини. Японські дослідники виявили, що фітонутрієнти, які містяться у фруктах, овочах та бобових, здатні блокувати ефект діоксинів у лабораторних умовах. Наприклад, науковці встановили, що підвищення рівня фітонутрієнтів у крові після споживання трьох яблук або столової ложки червоної цибулі щоденно знижувало токсичність діоксину вдвічі. Єдиним мінусом було те, що такий ефект тривав лише кілька годин, а це означає, що коли ми хочемо підтримувати імунний захист від патогенів і зовнішніх забруднювачів у належному стані, то доведеться споживати здорові продукти харчування регулярно, під час кожного вживання їжі.

Ягоди. Як зазначив керівник лабораторії з біоактивних ботанічних досліджень, щодо профілактики захворювань ягоди всіх кольорів – беззаперечні чемпіони. Можливі антиканцерогенні властивості сполук, що містяться в ягодах, пояснювали їхньою очевидною здатністю зупиняти, зменшувати й усувати шкоду, заподіяну внаслідок окислювального стресу та запалення. Та про здатність ягід збільшувати кількість природних кілерних клітин стало відомо лише нещодавно. Найкращу здатність під час досліджень продемонструвала лохина: вона подвоювала цю кількість.

Кардамон. Також однією з таких рослин є кардамон. Дослідники помістили певну кількість клітин лімфоми до чашки Петрі й додали туди природних кілерних клітин, які знищили близько 5 % ракових клітин. Та коли кілерів обприскали кардамоном, їхня потужність різко зросла, і вони знищили ракових клітин майже вдесятеро більше. Однак клінічних випробувань кардамону із залученням реальних ракових пацієнтів проведено ще не було.

Однак здобрені кардамоном булочки можуть збільшити кількість природних кілерних клітин, які циркулюють в організмі, а також різко підвищити їхню здатність знищувати ракові клітини.

«Для захисту тих, хто вас оточує у той час, коли ви хворієте, вам треба дотримуватися практики належного «дихального етикету» – чхати й кашляти у свій зігнутий лікоть.»



ЧИ МОЖНА ЗАПОБІГТИ ЗВИЧАЙНІЙ ЗАСТУДІ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОБІОТИКІВ?

Вважають, що немовлята, які з'являються на світ шляхом кесаревого розтину, мають підвищений ризик усіляких алергійних захворювань, включно з алергійним нежитом, астмою й, можливо, навіть харчовими алергіями. (Алергійні симптоми проявляються тоді, коли імунна система надмірно реагує на звичайні «безневинні» подразники, як-от: квітковий пил різних дерев.) Тоді як під час нормальних пологів відбувається колонізація кишечника дитини вагінальними бактеріями матері, немовлята, народжені через кесарів розтин, такої природної «обробки» не отримують. Розбіжність у кишкової флорі може негативно вплинути на процес розвитку імунної системи немовляти й збільшити його вразливість до алергії.

Ці дані викликають запитання: яким чином на імунну систему можуть впливати корисні бактерії кишечника? Деякі дослідження показали, що додавання до раціону корисних бактерій (пробіотиків) може стимулювати імунну систему. Перше з таких досліджень продемонструвало, що білі кров'яні тільця, узяті в учасників експерименту, котрі кілька тижнів були на раціоні з пробіотиків, виявили істотно посилену здатність поглинати й знищувати потенційних нападників. Цей ефект тривав щонайменше три тижні після припинення вживання корисних бактерій.

Інший експеримент виявив, що люди, які вживають пробіотики, справді не так схильні до застуди, рідше хворіють і мають менше загальних симптомів хвороб. Наявні на сьогодні дані свідчать, що пробіотики здатні знизити ризик запалення верхніх дихальних шляхів, але їх занадто мало, щоб рекомендувати людям активно вживати пігулки з корисними бактеріями.

Якщо у вас немає серйозного порушення кишкової флори внаслідок лікування антибіотиками або кишкової інфекції, то краще зосередитися на підживленні корисних бактерій, які вже живуть у вашому кишечнику. Чим живиться

ваша мікрофлора? Клітковиною та певними типами крохмалю, високі концентрації яких є в бобових. Ці речовини називають «пробіотиками». Пробіотики – власне корисні бактерії, а пребіотики – те, чим корисні бактерії живляться. Тож для того, щоб ваші корисні бактерії були в належному стані, необхідно споживати багато цільнорослинної їжі.

Коли ви вживаєте свіжі продукти харчування, до кишечника потрапляють і пробіотики, і пребіотики. Поверхню фруктів та овочів вкривають мільйони молочнокислих бактерій, деякі з них належать до того ж самого типу, що використовується в пробіотичних добавках. Коли ви готуєте, наприклад, кислу капусту, то вам не треба додавати до неї закваску, бо ці бактерії вже й так є на капустяних листках. Тому додавання до щоденного раціону сирих фруктів та овочів може забезпечити вам максимальне сприяння з боку рослинного царства.

ЯК НЕ ЗАРАЗИТИ ІНШИХ?

Для захисту тих, хто вас оточує у той час, коли ви хворієте, вам треба дотримуватися практики належного «дихального етикету» – чхати й кашляти у свій зігнутий лікоть. Цей спосіб обмежує розпилення краплин із дихальних шляхів і не дає їм змоги потрапити вам на долоні. У клініці Майо висить гасло, яке слід було б запам'ятати: «Десять найбільших джерел інфекції – це ваші десять пальців». Коли ви кашляєте в кулак, то потім зможете передавати інфекцію на все – від кнопок ліфта й перемикача світельника до ручок шлангів на заправці та ручок унітазів. Не дивно, що в грипозний сезон вірус інфлюєнзи можна виявити на 50 % поверхонь у домівках громадян та в дитсадках.

Вам необхідно знезаражувати свої руки після кожного відвідування туалету й контакту з поверхнями різних предметів у громадських місцях, після кожного рукопритискання, перед приготуванням страв та перед тим, як торкнутися своїх очей, носа чи рота. Для регулярного щоденного знезараження рук Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує не мити руки, а користуватися просякнутими спиртом антибактеріальними серветками або ж гелями. (Згідно з науковими дослідженнями, речовини з умістом спирту від 60 до 80 % – значно дієвіші засоби знезараження порівняно з милом.) Милу слід віддати перевагу лише в тому разі, коли руки чимось вимазані або явно забруднені рідиною тілесного походження. Для рутинної ж дезінфекції рук, тобто в решті випадків, слід користуватися спиртотримісними засобами.

Однак деяким мікробам вдається проскочити крізь вашу першу лінію оборони – знезараження рук. Саме тому ви й маєте підтримувати функціонування імунної системи на найвищому рівні за допомогою здорової дієти та здорового способу життя.

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

ЛЮБОВ У ДІЇ: ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ СЛУЖИТИ ІНШИМ?

Щедрість, турботливість, готовність прийти на допомогу як на словах, так і на ділі – украй важлива складова морального розвитку дитини. Перш ніж діти будуть здатні виявляти любов та турботу до того, хто в біді, вони мають навчитися ставити почуття та потреби іншої людини вище за власні інтереси. На прикладі своїх дій ми можемо або підтримати їхні шляхетні наміри, або ж дозволити егоїзму пустити коріння в дитячих серцях.

У сучасному суспільстві, у якому культивуються індивідуалізм та конкуренція, прояви доброзичливого ставлення до інших, бажання допомогти є вкрай рідкісним явищем. Дух конкурентної боротьби може оволодіти дитиною вже в ранньому віці. Якщо з малечку ми виховуємо дитину з «установкою на перемогу», стимулюючи її завжди й у всьому бути першою, перемагати за будь-яку ціну, купуємо їй наймодніший одяг та останні моделі гаджетів, вона поводитиметься відповідно в школі, на гравальному майданчику, будь-де. Чинячи так, ми викоринюємо з її серця посіяне Богом добре насіння.

Отож яким чином ми можемо виховати у своїх дітях такі якості, як жертовність, турботливість та бажання служити іншим?

1 Передусім навчіть дитину, що кривдити інших людей чи тварин не можна за будь-яких обставин. Агресивна поведінка дитини завжди має викликати у вас негативну реакцію. Спокійно та чітко поясніть їй це. Так дитина вчитиметься поважати життя в будь-яких його формах. Пам'ятайте: ваше негативне ставлення до завдання іншим умисної фізичної шкоди закладає у свідомості дітей основи співчуття та емпатії. Батьки, які не надають цьому значення, блокують розвиток цих важливих рис характеру своєї дитини.

2 Допоможіть дитині навчитися ставити себе на місце іншої людини. Якщо ваша дитина ще маленька, пояснюйте їй, як почувалася інша людина. Говорячи дитині про почуття інших, давайте власну оцінку її поведінці. Ваші вимоги мають бути обґрунтованими. З віком закликайте її до самостійного аналізу власних дій: як вони позначаються на почуттях інших людей? Скажіть: «Це через тебе Марійка плаче? Як думаєш, як вона почувалася, коли ти зламав її іграшковий будиночок?» Не дозволяйте дитині ухилитися від запитання, дочекайтеся її відповіді. А далі продовжте: «Що ти можеш зробити, щоб потішити її?» З роками ви помітите позитивні зрушення в цьому напрямку: дитина стане більш орієнтованою на інших.

3 На власному прикладі покажіть, як потрібно дбати про інших. Добрий приклад для наслідування – запорука успіху. Будьте уважними до потреб решти членів родини. Якщо в сусіда сталося лихо, запропонуйте свою допомогу: посидьте з дитиною, приготуйте вечерю, підіть за покупками тощо. Якщо вашу дитину щось непокоїть, поспівчуйте їй допоможіть їй розв'язати проблему. Атмосфера, яку створює ваше дбайливе ставлення, стимулюватиме дитину наслідувати вашу поведінку. Невдовзі ви помітите, що вона стала уважнішою до потреб членів сім'ї та інших людей.

4 Виховуйте позитивне ставлення до людей. Помічайте в інших лише найкраще. Уникайте критицизму. Дітям значно легше виявляти емпатію, якщо вони позитивно ставляться до людей. Проте якщо дитина постійно чує критичні зауваження на адресу своїх знайомих, на це марно сподіватися. Допоможіть дитині навчитися однаково добре ставитися до представників різних національностей та рас. Вийдіть із зони комфорту: час від часу запрошуйте на гостину людей різного соціального статусу.

5 Створіть умови, за яких дитина зможе допомагати іншим. Дозвольте дитині ясельного віку принести пляшечку ново-

народженому братикові чи сестричці. Трирічному малюкові можна запропонувати знайти пару для шкарпетки й покласти її до відповідної шухляди. У віці чотирьох років дитині можна доручити пропилососити частину кімнати. У п'ять років діти вже цілком спроможні накривати на стіл та прибирати брудний посуд. Вони також можуть допомагати складати на місце власний одяг та іграшки. Щоб навчити дитину допомагати вам, робіть це в ігровій формі.

Хатні обов'язки – невід'ємна частина нашого життя, але не слід вважати, що це робота лише для дорослих. Пообіцяйте дитині дещо приємне по завершенню виконання завдання. Це не обов'язково має бути щось матеріальне: прогулянка парком чи спільна гра у хованки може стати для малечі достатньою мотивацією. Не будьте надто прискіпливими. Ваша мета – допомогти їй зрозуміти, що допомога іншим приносить задоволення.

Якщо звичка допомагати батькам не виробиться в ранньому дитинстві, ставши старшими, діти просто не захочуть розвивати її в собі. Дітям старшого можна доручити чимало хатніх справ, їх слід активно долучати до роботи на подвір'ї. Ви можете скласти список домашніх обов'язків і закріпити їх за кожним членом родини. Похвала відіграє важливе значення. Можна започаткувати традицію «коронування» (за підсумками дня визначається член родини, який допомагав найбільше: він і стає новообраним королем чи королевою). Основна мета – допомогти дитині відчувати відповідальність за інших.

6 Подбайте, щоб дитина вважала себе корисною та дбайливою особистістю.

Нехай її самооцінка буде саме такою. Коли діти вчаться характеризувати себе з психологічного погляду (це відбувається у віці 6–9 років), ваша думка стає особливо важливою для них. У цей період у вас є виняткова нагода попрацювати над самооцінкою дитини. Скажіть їй: «Дякую тобі, доню, що накривала на стіл, ти так мені допомогла. Нарешті в мене з'явилася помічниця!» або «Синку, ти такий молодець, що пішов за ліками для бабусі в аптеку. Дбайливий хлопчик!»

Доведено, що люди зі здоровою самооцінкою не залежать від думки інших,

«Пообіцяйте дитині дещо приємне по завершенню виконання завдання. Це не обов'язково має бути щось матеріальне: прогулянка парком чи спільна гра у хованки може стати для малечі достатньою мотивацією.»



вони позитивно налаштовані й відчувають упевненість у власних силах. Дитина зі здоровою самооцінкою здатна, попри глузування однолітків, підтримати товариша, якого вважають у колективі «цапом-відбувайлом». Добре володіючи собою та відчуваючи власну правоту, вона матиме міцний моральний стрижень, щоб рухатися «проти течії». У вас є всі підстави бути впевненими в майбутньому дитини, якщо свого часу ви зробили для неї добру справу – навчили поважати себе.

7 Докладіть зусиль, щоби протидіяти вродженому потягові до егоцентризму.

Кожен з нас має вроджену схильність до проявів егоїзму. Нам складно зупинитися: ми тяжіємо до нагромадження матеріальних благ. Чи зауважили ви: що більше ми маємо, то більше прагнемо здобути? Таке наше гріховне єство. Бог бажає навчити нас протилежного: **«Блаженніше давати, ніж брати»** (Дії 20:35).

Радість і вдячність за те, що ми маємо, а не потурання власним забаганкам – ось Божий шлях, яким ми повинні йти. Часом із різних причин у нас виникає майже непереборне бажання придбати дитині ще одну річ (одяг, іграшку), хоч у неї й без того всього вдосталь. Можливо, у дитинстві через скромні статки батьків ми були позбавлені багатьох речей, про які мріяли, і тепер прагнемо «компенсувати» це у своїх дітях.

Перегляньте речі з дитячої шафи. Чи не забагато їх у дитини? У кімнаті стало тісно від корзин з іграшками? Дверцята шафи не зачиняються через надмірну кількість одягу? Від її: «Ну, купи!» – немає порятунку? Настав час щось змінити!

Разом з дитиною проведіть інвентаризацію. Переглянувши одяг та іграшки, допоможіть їй відібрати речі, якими вона вже не користується, щоб потім передати їх дітям з малозабезпечених сімей. Рішучим кроком може стати «угода», яку ви укладете з дитиною: щоразу, коли в неї з'являється нова іграшка, одну зі старих вона має подарувати дитині з бідної сім'ї. Радикальнішим кроком

«Перегляньте речі з дитячої шафи. Чи не забагато їх у дитини? У кімнаті стало тісно від корзин з іграшками? Дверцята шафи не зачиняються через надмірну кількість одягу? Настав час щось змінити!»



буде спроба вмовити дитину пожертвувати нужденним свою улюблену іграшку (зрештою, чи не за таким принципом діяв Бог, посилаючи у світ Ісуса?).

Можна запропонувати дитині самій заробити трохи коштів, щоб придбати подарунок для малечі з бідної сім'ї, або допомогти виготовити його власноруч. Це допоможе відволікти увагу дитини від егоїстичних думок, скерувавши їх на шлях служіння іншим, адже дарувати радість іншим – це так приємно!

Організуючи вечірку з нагоди дня народження своєї дитини, запропонуйте їй попросити гостей прихопити із собою іграшку чи одяг для дитини з малозабезпеченої сім'ї, що мешкає неподалік. Коли гості зберуться, запропонуйте їм спільно спакувати принесені речі в подарункову коробку, а потім гуртом завітати до сусідів, щоб віддати їм це. Згодом ви можете запросити дітей із цієї сім'ї долучитися до вашого свята.

8 Беріть участь у соціальній роботі на постійній основі.

Щоб стимулювати духовне зростання дитини, долучайте її до соціальних проектів. Навіть якщо вона жертвуватиме на потреби нужденних

власноруч зароблені кошти, це не матиме такого ефекту. Оберіть вид соціальної роботи, у якій може взяти участь кожен із членів родини.

ВАРІАНТИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ДЛЯ ВСІЄЇ СІМ'Ї

- Під час літньої відпустки візьміть участь у заходах літературного евангелізму.
- Відвідайте самотню літню людину (принесіть із собою квіти, домашній пиріг, цікаву книгу, яку можна рекомендувати до прочитання).
- Придбайте альбоми, фарби, іграшки для пацієнтів дитячого відділення лікарні. Якщо є змога, вручіть їх особисто.
- Запросіть до себе на гостину мало-забезпечену родину. Попросіть дитину допомогти вам у приготуванні святкової вечері, сервіруванні столу.
- Візьміть під опіку пенсіонера або матір-одиначку, що мешкає неподалік: допоможіть їм прибрати з подвір'я опале листя, пофарбувати паркан, розчистити доріжки від снігу, полагодити дах, придбайте для них речі першої необхідності. Не беріть плати: це вияв вашої до них любові.
- На місяць відмовтеся від солодкого, а заощаджені кошти спрямуйте на реалізацію одного з вищезгаданих сімейних проектів.
- Підтримайте дитину, що є «цапом-відбувайлом» у класі вашої дитини. Запропонуйте синові чи доньці потоваришувати з нею. Нехай ваша родина візьме над нею «шефство».
- Допомагайте в роботі місцевим соціальним організаціям.
- Збирайте харчі та одяг для безхатьків. Допомагайте розподіляти їх.

Варіантів добродієвості насправді безліч. Потрібне лише бажання. «Дух безкорисливого служіння іншим надає характеру людині твердості, постійності, наповнює його Христовою любов'ю, приносить спокій і щастя» (Е. Уайт. Дорога до Христа. С. 60).

Авторка: Донна Хабеніхт, доктор педагогічних наук



«ПОЛІАННА»

ЕЛЕОНОР ПОРТЕР

Захоплива книга про дівчинку, яку батько навчив дякувати за все Богові та людям і навіть за найнесприятливіших обставин шукати в житті тільки позитивне. Змінюючись сама, головна героїня завдяки невичерпному оптимізму й життєрадісності змінює довкола себе і людей, і світ. Цікавий твір – на всі часи.

Замовляйте в інтернет-книгарні
BOOKSON

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



ЗАСТОЙ ЛИМФЫ: КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Отек тканей, причиной которого является застой лимфы, называют лимфостазом, или лимфедемой. Чаще всего такая ситуация возникает в результате повреждения лимфатических сосудов: после оперативного вмешательства, травмы, в результате инфекции, лучевой терапии, рецидива опухолевого процесса в области скопления лимфатических сосудов и как результат малоподвижного образа жизни.

Проявлениями лимфостаза являются:

- увеличение в размерах части тела или конечности;
- ощущение распирания, тяжести в распухшем участке;
- просачивание тканевой жидкости через кожу и трещины в ней;
- огрубение кожи;
- ноющая боль и дискомфорт в области суставов;
- образование глубоких складок в коже;
- невозможность собрать кожу в складку;
- изменение рельефа кожи в виде «лимфонной корки».

Ликвидировать полностью такое состояние практически невозможно, поэтому стоит бороться хотя бы за уменьшение проявления этих симптомов. Среди мероприятий, направленных на уменьшение лимфостаза, можно выделить: уход за кожей, упражнения и смена положения тела, лимфодренажный массаж и самомассаж, а также компрессионные средства и аппаратные дренажные процедуры.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

В силу того, что при отеке кожи возникает сдавление клеток и ухудшается их питания, уже создаются условия для нарушения их функций. Но с нарастанием отека возникают еще микротрещины кожи, которые являются входными воротами для болезнетворных бактерий. Те, в свою очередь, попадая в практически неподвижную, богатую питательными веществами лимфу, моментально оккупируют территорию. В результате инфекционного процесса ткани еще больше уплотняются и усугубляют и без того тяжелое положение клеток кожи.

● Соблюдение правил личной гигиены уменьшает риск возникновения инфекций. После мытья отекающую часть тела нужно аккуратно просушить промокательными движениями с помощью ткани с хорошей сорбционной способностью (х/б ткань, одноразовые бумажные полотенца). Особенно тщательно надо просушить области в зоне естественных складок кожи.

● Для смягчения кожи можно использовать кремы и лосьоны на водной основе. Не стоит применять средства на основе ланолина и с добавлением ароматизаторов и красителей, которые могут усилить раздражение кожи.

● Избегайте прогнозируемого травмирования кожи: инъекции, взятие анализов крови, измерение давления, бритье (пользуйтесь только электробритвой).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЛИМФОСТАЗЕ

Комплексы упражнений составляют таким образом, чтобы добиться поставленных задач при застое лимфы:

- 1) улучшение дренажа лимфы;
- 2) расширение диапазона движений;
- 3) разработка тугоподвижных суставов отечной конечности.

Сокращение мышц стимулирует ток лимфы и улучшает кровообращение, что весьма желательно для больных. Одним из самых доступных и простых упражнений является ходьба. Однако некоторым пациентам даже это не посильно. Таким больным проводят несколько раз в день пассивные упражнения, во время которых движение в конечности выполняет не сам больной, а инструктор.

Если физическая нагрузка слишком интенсивна, то можно причинить больше вреда, чем добиться улучшений. Причина этого — расширение кровеносных сосудов и увеличение выработки лимфы, которая просто не может в таком количестве уходить.

Пациентам с отеком ног противопоказаны длительное сидение и стояние, а также подъем тяжестей, так как они ухудшают кровоток и лимфоток. Упражнения или виды работ, которые сопровождаются подъемом руки выше уровня горизонта, также противопоказаны, так как такое положение уменьшает пространство между ключицей и первым ребром, что нарушает кровоток и увеличивает отек.

ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ

Цель подобного массажа — продвижение лимфы от поверхностных лимфатических сосудов в более глубокие, которые проходят в мышцах. Практически ничего общего с обычным, привычным нам массажем, который сопровождается разогревом кожи и ее покраснением, этот массаж не имеет, и грамотно его выполнить может только подготовленный специалист. Этот вид массажа противопоказан при злокачественных новообразованиях, тромбозах, общих инфекционных заболеваниях (вирусных, бактериальных), заболеваниях кожи, беременности на любом сроке. Методику самомассажа вы можете найти в Интернете.

КОМПРЕССИЯ

Применение внешнего дополнительного сдавления конечности дает возможность эффективнее справляться с лимфедемой. Степень утяжки зависит от конкретной ситуации. Однако существует общее правило: чем дальше от туловища часть конечности, тем сильнее степень утяжки. Компрессионные чулки, рукава или эластичные бинты носят в течение дня и снимают на ночь. Если используется бинт, то бинтуют, начиная от пальцев по направлению к туловищу, стараясь создать максимально равномерное давление на все участки.

Противопоказанием для компрессии является воспаление и инфекционные процессы в конечности. Однако если кожа изменена за счет прорастания опухоли, тогда на рану накладывают стерильную повязку и уже поверх нее бинтуют или надевают компрессионный трикотаж.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛИМФОСТАЗЕ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- 1 Лежа на спине, положите руки на живот. Глубоко и медленно вдохните, почувствуйте, как руки поднимаются вместе с животом. На 2 счета задержите дыхание, а затем медленно выдохните. Повторите 4 раза.
- 2 Сделайте несколько повторов.
- 3 Сделайте нижеописанные упражнения для здоровой руки и только потом приступайте к упражнениям для больной руки.
- 4 Лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и сцепить кисти в замок. Поднять сцепленные руки как можно выше над головой. Повторить 10 раз.
- 5 Встряхиваем поднятые вверх руки.
- 6 Медленно разводим руки в стороны как можно дальше, затем пытаемся «обнять себя». Повторить 10 раз.
- 7 Встряхиваем поднятые вверх руки.
- 8 Поднимаем прямые руки вверх и опускаем вниз (имитация движения крыльев птицы). Повторить 10 раз.
- 9 Поднимаем большую прямую руку вверх, а здоровой рукой поглаживаем ее по направлению к подмышечной впадине, начиная с плеча, затем предплечье и кисть.



- 10 Встряхиваем поднятые вверх руки.
- 11 Поглаживаем переднюю и боковые поверхности шеи в направлении ключиц.

ГИМНАСТИКА ПРИ ЛИМФОСТАЗЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

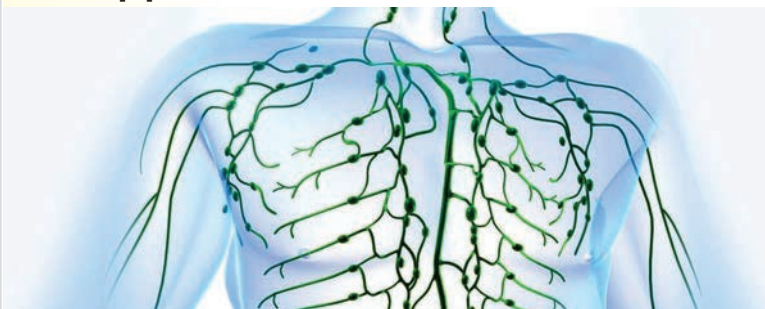
- 1 Положить под опухшую ногу подушки. Плавное подтянуть колено к груди. Вытянуть ногу вверх, а затем опустить ее на подушки. Повторить 10 раз каждой ногой поочередно.
- 2 Медленно оттянуть носок стопы к полу, затем до предела отогнуть вверх. Повторить 10 раз каждой ногой.
- 3 Медленно вращать стопой вправо/влево. Повторить 10 раз.
- 4 Лежа на спине, упритесь локтями в стену и мягко помассируйте их сжимающими движениями по направлению от коленей к тазу вдоль всей поверхности бедер.
- 5 Находясь в том же положении, вращайте стопами 15–20 раз, после чего 20 раз сожмите и разожмите пальцы ног.
- 6 Из предыдущего положения поместите ноги на пол и помассируйте их подобными отжимающими движениями от пальцев стоп до колен. Передохните 15 минут.
- 7 Лежа на спине, сгибайте и разгибайте ноги в коленях, при этом не отрывая пятки от пола. Выполняется это упражнение каждой ногой по отдельности, в медленном темпе — это поможет уменьшить усталость ног.
- 8 Точно такое же упражнение выполняется, лежа на животе, только скользите по полу уже носками в стороны, каждой ногой по отдельности, нога должна быть прямой. Делайте данное упражнение в среднем темпе.
- 9 Лежа на спине, поставьте стопы на пол, обе пятки соприкасаются. Ноги сгибаются в коленях и в медленном темпе разводятся в стороны, делайте данное упражнение не более 12 раз. Спину держите плотно прижатой к полу.
- 10 Упражнение «велосипед». Выполняйте его не торопясь, поочередно каждой ногой.
- 11 Лечь на правый бок и на выдохе отвести назад левую ногу, неторопливо вернуть ее обратно. Старайтесь с каждым разом ногу отводить все дальше.
- 12 Лечь на правый бок, согнуть левую ногу и не спеша подтянуть ее к груди. Перевернуться на другой бок и то же самое сделать второй ногой.
- 13 Лечь на правый бок, левую ногу поднять вертикально вверх, контролируйте, чтобы она осталась прямой, но мышцы не напрягайте. То же самое сделайте со второй ногой, перевернувшись на другой бок.
- 14 В течение дня как можно чаще поднимайте ноги выше уровня таза (на стену, стул, спинку дивана).

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ЦЕЛЬЮ УСИЛЕНИЯ ЛИМФОТОКА

- 1 Сесть на стул и делать глубокие вдохи/выдохи, при этом положив руки на живот и слегка сопротивляясь движению живота на вдохе, а выдох делаем через губы, сложенные трубочкой, и наклоняемся вперед, чтобы «выдавить» из себя воздух до конца. Делаем 2–5–7 повторов несколько раз в день, в зависимости от переносимости.
- 2 В случае появления головокружения на фоне глубоких вдохов/выдохов сделайте 2–3–5 таких циклов в зависимости от переносимости.
- 3 Повторяйте такую гимнастику несколько раз в день.

По материалам журнала «Сестринское дело» № 2'2001

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА — ЗАГАДКА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА



Лимфатическая система формируется в организме во второй месяц от момента зачатия. Как и кровеносная система, она выполняет транспортную функцию, а также обеспечивает иммунную защиту организма. Состоит из сети сосудов разного размера: капилляров, более крупных сосудов, стволов и протоков. На пути сосудов существуют своего рода блокпосты — лимфатические узлы.

Если в тканевой жидкости увеличивается уровень токсинов, то это запускает целый каскад реакций с участием гормонов адреналина, норадреналина, ренина, серотонина, который приводит к увеличению активности капилляров, сужению сосудов, учащению сокращений сердца и повышению артериального давления. Как результат — образование лимфы растёт и скорость ее перемещения к сердцу увеличивается. Кроме того, на формирование и перемещение лимфы влияют наши биологические часы — циркадные ритмы — смена дня и ночи, активности и отдыха. Работающие мышцы увеличивают скорость лимфотока в 10–15 раз по сравнению с состоянием покоя.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ БОЛЕЕМ?

В случае попадания болезнетворного микроорганизма в толщу лимфатического узла его захватывают лимфоциты. Обнаружив врага, будь то микроорганизм или опухолевая клетка, они численно увеличиваются и заполняют всю центральную часть «дома», буквально распирая его, что приводит к увеличению размера узла. Когда же «злоумышленник» обезврежен, численность личного состава лимфоузла сокращается и узел уменьшается в размере.

На фоне воспалительных, опухлевых процессов, нарушения обмена веществ и при физических нагрузках меняется состав и скорость перемещения лимфы. В местах активного воспаления и нарушения функций клеток лимфы скапливается больше, что выражается в отеке тканей. Когда

в организме накапливаются токсические вещества, это ухудшает функции всех органов и тканей нашего тела. И потому желательнее, как можно быстрее вывести эти токсины из организма.

Можно ли как-то помочь тканям освободиться от лишней жидкости? Да, медики научились стимулировать лимфообразование и скорость передвижения лимфы путем процедуры лимфосорбции и лимфадереза, по сути, отфильтровывая из лимфы токсические вещества с помощью специального оборудования. Но может ли обычный человек что-то сделать? Немного, но все же может.

- 1 Строгое следование рекомендациям врача накопления токсинов в организме (лечение инфекции, противопалительная терапия и др.).
- 2 Более глубокое дыхание с участием мышц брюшного пресса и диафрагмы увеличит скорость передвижения лимфы по сосудам и ускорит выведение токсинов.
- 3 Увеличение физической активности с задействованием мышц ног, рук и туловища также ускорит выведение из тканей токсинов.

- 4 Увеличение потребления воды поможет развести концентрацию токсинов, а значит, их влияние будет не таким пагубным.
 - 5 Употребление продуктов, богатых фитохимическими веществами и антиоксидантами, уменьшит токсическое влияние ядов на ткани и поможет им лучше перенести этот неблагоприятный период.
 - 6 Наружное применение воды поможет уменьшить концентрацию токсинов и ускорит процесс восстановления.
 - 7 Применение сорбентов поможет вывести токсины, накапливающиеся на поверхности и в толще слизистых оболочек.
- Однако назначать какие-либо специфические мероприятия по очистке лимфы должен врач, и выполняться они должны под строгим его присмотром.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ТРУДНОЩІ ТА СЕКРЕТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮБОВІ В ШЛЮБІ

«Я почуваюся просто похованою живцем! – скаржилася розлучена дружина. – Якоїсь миті наші стосунки стали нестерпними. Він думає, що я існую тільки для того, щоб годувати його, забезпечувати чистими сорочками та задовольняти його інтимні потреби. Я повинна вибратися із цього пекла». Які причини розладу стосунків у шлюбі?



ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ НА СОБІ

Один з найсерйозніших чинників, які призводять до розладу подружніх взаємин, – це природна тенденція до короткозорості. Вона виявляється в тому, що, зосереджуючись на власних труднощах, ми не спроможні зрозуміти проблеми партнера. Подружжя короткозорість звужує горизонт. Ми вперто зупиняємо погляд на тому, що нас пригнічує. Водночас втрачаємо з погляду шляхи поліпшення взаємин.

Коли егоїстична зацікавленість власною персоною стає центром нашого життя, коли на задоволення своїх бажань ми витрачаємо більше сил та енергії, ніж на свого чоловіка чи дружину, тоді шлюб перетворюється на мінне поле, на якому з дошкульною періодичністю підриваються подружні взаємини.

Саме собою бажання власного добробуту не є гріховним. Бог дав нам усе, зокрема й наше власне тіло, і Він хоче, щоб ми дбали про те, що нам дано. Однак коли замість Бога ми робимо центром Усесвіту себе, то чинимо великий гріх.

У будь-яких, навіть найщасливіших, сім'ях бувають тяжкі хвилини розчарування. Коли з нами чинять несправедливо, наша грішна природа хоче відповісти тим самим. Ми щиро прагнемо перемоги такої справедливості, яка узгоджується з нашими уявленнями про неї. Перебуваючи в такому стані, ми схильні завдавати душевних ран своїм близьким.

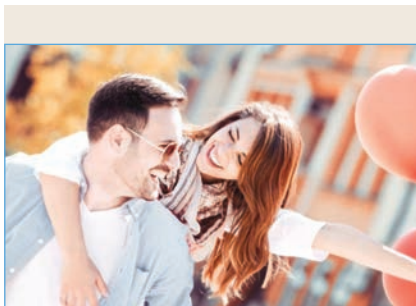
Чоловічі образи зазвичай відрізняються від жіночих. Одружені чоловіки більше нарікають на сексуальне невдоволення, тоді як жінок частіше засмучує брак чуйності та взаєморозуміння. На жаль, ні чоловіки, ні жінки не прагнуть чимось поступитися заради близької людини. Річ у тім, що чоловіки й жінки – істоти однаково грішні, а тому вони й однаково прагнуть відстоювати власні інтереси.

Егоїстична зацікавленість на самому собі – основна причина поганих взаємин та розлучень. Невміння знайти спільну мову, проблеми, пов'язані з особливостями характеру, нездорова реакція на вади виховання, відсутність відчуття взаємозалежності чи навіть особистісна несумісність – усе це бере початок в одному джерелі – егоїстичній зосередженості на самому собі.

БЕЗРАДІСНИЙ МОРАЛІЗМ

У деяких консервативно налаштованих колах християнство зводиться до рівня безрадісного моралізму, перетворюючись на перелік обов'язків, яким потрібно підкорятися, щоб показати, що ти насправді народжений згори. Заради збереження шлюбу дружини терплять будь-яке зловживання: одним здається, що Бог хоче, щоб вони смиренно приймали побої чоловіка, інші, намагаючись уникнути Божого невдоволення та глузувань партнера, змучені й виснажені погоджуються на інтимні стосунки. Із життя жінки зникає радість і сенс, і її становище стає справді трагічним. Християнство, у якому замість розвитку нормальних взаємин акцент зміщується на дотримання окремих правил, позбавляє свободи, особливо якщо мова заходить про обов'язки дружини.

Так, у Біблії сказано: **«Дружини, коріться своїм чоловікам, як Господеві, бо чоловік є головою дружини»** (Ефес. 5:22, 23). Та чи означає це, що дружина повинна бігти до чоловіка зі склянкою води за помахом руки? Або вступати з ним у статевий зв'язок на першу ж вимогу? Хіба Павло каже, що дружині потрібно стати безвольною рабинею, а чоловікові – деспотом? Ні.



«Почуття задоволення виникає тоді, коли не інші, а ми самі щось робимо для себе та своїх близьких. Ваш партнер може супроводжувати вас на шляху до цього почуття, але він не може стати його єдиним джерелом.»

Сімейне життя можна порівняти з фігурною катанню. Якщо шлюб насправді щасливий, то складається з враження, що чоловік та дружина підходять одне одному аж до узгоджених жестів та рухів, до того ж їхня індивідуальність не втрачається. Фігуристи – чудовий приклад такого партнерства. Коли вони плавно й вільно ковзають по крижаній арені й у їхніх рухах відчувається досконала гармонія, зрозуміло, що один спрямовує іншого, однак ніхто не думає про це, насолоджуючись самим виконанням. Вони рухаються природно, без будь-якого видимого зусилля, але все це виникає після багатогодинних тренувань, а також завдяки тому, що вони знають здібності одне одного.

У будь-яких подружніх стосунках теж є свій ритм, однак визначити його можна лише в тому разі, якщо ми зрозуміємо, у чому Божий сенс сімейних взаємин, і спробуємо правильно його втілити. У сімейному житті вміння скеровувати й підкорятися – головна запорака гармонійних взаємин. На жаль, сьогодні багато шлюбів так далекі від початкового Божого плану, що і рівність, і покору в них часто розуміють хибно, а тому й зловживають цим.

РОЗПОДІЛ ОBOB'ЯЗКІВ

Консультуючи сімейні пари, я часто кажу: «Роботу має виконувати той, кого вона найбільше бентежить!» Ми з дружиною зрозуміли, що такий підхід скорочує число скарг і нарікань. Якщо, наприклад, мені не подобається брудна раковина, я просто чищу її, а якщо дружину дратує, що на нашому тротуарі багато листя, вона бере граблі й згрібає його. Замість того щоб прискіпливо вирішувати, що кому потрібно робити, легше виконати це самому. Якщо ви припините ділити роботу на «твою» та «мою», у вас не виникне питання, до якої межі вам потрібно працювати. Ми з дружиною не витрачаємо час на те, кому й що потрібно робити. Ми говоримо значно менше, а робимо більше.

Можливо, ви непокоїтеся тому, що ваш чоловік узагалі не виконує жодної домашньої роботи й справи, які залишаються невиконаними, бентежать вас більше, ніж його. Якщо це так, то залиште незробленим те, що зазвичай робите ви. Наприклад, якщо прання – ваше звичне заняття, залиште невинними його шкарпетки й

нижню білизну, але якщо ви не можете так вчинити, значить ця робота належить вам... Шлюб має полегшити життя, а не ускладнювати його.

СИНДРОМ СУПЕРЖІНКИ

Одна з проблем сучасних сімей полягає в синдромі супержінки. Сьогодні багато жінок намагаються взяти всю відповідальність за сім'ю на себе. Вони роблять усе й на роботі, й удома, а це просто неможливо.

Якщо чоловік хоче зберегти у своєму житті певну рівновагу (тобто бути дбайливим чоловіком і люблячим батьком), він, як правило, не надто успішний у кар'єрі. Часто час, забраний у кар'єри й присвячений розв'язанню сімейних проблем, як правило, лиш продовжує шлях до професійних вершин. Якщо чоловік або дружина прагнуть до успіху в усіх трьох сферах (у роботі, у подружньому житті, у вихованні дітей), то зазвичай вони просто виснажуються, впадають у розпач й нерідко розлучаються.

Для подружжя важливо встановити свою систему цінностей і визначити пріоритети. У кожного з вас немає можливості «робити все». Тому вам потрібно витратити свій резерв сил на те, що для вас найдорожче.

ПОЧУТТЯ НЕВДОВОЛЕННЯ

Я часто чую, як жінки скаржаться: «Я просто не відчуваю задоволення від нашого шлюбу». «А хто відповідальний за те, щоб ви почувалися задоволеною? Хіба це не залежить від вас самих?» — запитує я.

Почуття недоволення — це позиція, почуття чи висновки, яких ми доходимо, оцінюючи свій нинішній добробут і розвиток стосунків. Нерідко все недоволення нам легше вилити на нашого партнера, не розібравшись у собі. Спроба знайти причину власного недоволення в іншій людині призводить до заздалегідь відомого результату — звинувачення. Проте шлюб ніколи не був протиотрутою від життєвих труднощів та недоволення.

Почуття недоволення ще не означає, що в подружніх взаєминах усе погано. Неправильним може бути наш погляд на те, яким має бути щастя. Почуття задоволення виникає тоді, коли не інші, а ми самі щось робимо для себе та своїх близьких. Ваш партнер може супроводжувати вас на шляху до цього почуття, але він не може стати його єдиним джерелом.

ВІДСУТНІСТЬ ДРУЖБИ

У чоловіка та дружини має бути одне найголовніше бажання — стати друзями на все життя. Якщо ми не осмислимо любов як дружбу, наш шлюб, імовірно, так ніколи й не виявить свого справжнього потенціалу. Дружба передбачає довіру, турботу, вірність і готовність допомогти. З роками ваша дружба зміцню-

ється від усвідомлення того, що ви в неї багато вклали, і натомість вона може принести численні нагороди. Ви разом мрієте, плануєте майбутнє й знаєте, що ваш друг розділить ці бажання з вами.

За словами одного чоловіка, ідеальна дружина — це жінка, яка здобуває перемогу разом з ним. Сперечаючись, вона намагається сприймати розбіжності як частину тієї боротьби, яка ще більше зближує подружжя, а не як те зло, яке руйнує взаємини, тому що чоловік висловив протилежний погляд. Друзі цінують почуття рівності, і звичка довіряти одне одному розширює свободу самовираження. Проте в будь-якій дружбі, а особливо в подружній, криються дві небезпеки.

Егоїзм. Це почуття може швидко зруйнувати і дружбу, і сам шлюб. Нерідко чоловік та дружина поводитимуться егоїстичніше в ставленні одне до одного, ніж у взаєминах із друзями. Щоб залишитися друзями, вам потрібно ніби дотягнутися до свого партнера, а йому — до вас, знайти сферу спільних інтересів і вкласти свою енергію в здійснення тих планів, які для нього мають сенс. Чи часто ви робите те, що приносить вашому чоловікові чи дружині радість? Дружба виникає внаслідок спільного досвіду, а якщо ви не ділитесь своїми переживаннями, вона слабне.

Стереотипи. Майже всі подружні пари відчувають на собі тиск стереотипів нинішньої культури. Підсвідомо ми боїмося не відповідати їм, щоб не стати менш привабливими для близької людини. Майже всі чоловіки не хочуть розлучатися з традиційно покладеною на них роллю. Вони бояться, що інакше їх вважатимуть не такими мужніми й упевненими в собі. Крім того, чоловіки остерігаються, що якщо визнають свою дружину сильною та сприятимуть зміцненню в ній цього почуття, то вона стане для них менш жіночною, а вони втратять свою мужність у її очах.

«Нестача дружби, а не любові — ось що робить подружжя нещасним», — писав Ніцше. Кажуть, романтика свідчить

про любов, а дружба піддає її остаточному випробуванню. Ось деякі поради, що допоможуть вам стати друзями:

- Поважайте погляд свого партнера. Тут немає правих і винних, кожна думка має право на існування.

- Оцініть свої сильні та слабкі сторони, щоб зрозуміти, чим ви зміцнюєте ваш шлюб і як ваш партнер урівноважить ваші слабкості.

- Ніколи не робіть завчасних висновків щодо того, що відбувається з вашим чоловіком чи дружиною.

- Під час розмови уважно слухайте, що вам кажуть, і поважайте думку іншого.

- Робіть разом усе, що приносить задоволення вам обом.

Дружні стосунки — як арка, яка стоїть на двох урівноважувальних одне одного слабкостях. У цьому секрет міцного й тривалого шлюбу.

УСАМІТНЕННЯ

Дехто вважає, що ще одним ворогом подружнього життя може бути прагнення до усамітнення. Їм здається: якщо таке бажання виникло, значить шлюб руйнується. Однак насправді це не так. Бажання побути наодинці — це лише одна з ознак переходу від романтичної стадії взаємин до періоду зрілої любові. Це не сигнал кінця, просто в усіх нас є точка насичення, коли потрібно розслабитися й побути наодинці із собою.

Потрібно зрозуміти: якщо хтось із подружжя захотів усамітнитися, то це тому, що в нього просто виникла така особистісна потреба, а не тому, що він розлюбив або бажає розірвати стосунки.

Одного чоловіка, який прожив із дружиною довге щасливе життя, запитали, як йому вдається залишатися таким привабливим чоловіком, на що той відповів: «О, це дуже легко, я просто дарую дружині троянди в ті дні, коли вона цього зовсім не очікує».

Автор: Лен Макміллан,
сімейний консультант

ВВІЧЛИВІСТЬ УБЕРЕЖЕ ВІД ЖИТТЄВИХ НЕГОД

Люб'язність, що виявляється в щоденному житті, ніжні почуття, які повинні панувати між членами сім'ї, не повинні залежати від зовнішніх обставин. Спокійний голос, делікатне поводження, щира любов і ніжність, які виявляються в кожному вчинку, у поєднанні з працьовитістю, охайністю та ощадливістю зроблять навіть убогу хатину найщасливішою домівкою й збережуть від багатьох життєвих негод. На такий дім Творець дивиться схвально.

Проте навіть найстараннішого виконання правил зовнішньої поведінки недостатньо для того, щоб позбутися дратівливості, різкості в судженнях і непристойності мови. Справжня вихованість виявляється лише там, де людському «я» не відводять найпочеснішого місця, де в серці панує любов. Постійно прагніть зробити всіх, з ким спілкуєтесь, щасливими, забуваючи про себе й виявляючи доброту та увагу до інших. Саме такий плід зростає на християнському дереві.

Джерело: Е. Уайт. Християнська родина.
С. 340-342



КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ?

Чтобы фрукты были для вас не только вкусной трапезой, но и полезным продуктом, нужно следовать некоторым простым правилам их употребления.

ПРЕИМУЩЕСТВА УПОТРЕБЛЕНИЯ ФРУКТОВ

● Многие из них содержат в большом количестве витамины А и С. Наличие этих витаминов в пище помогает предупредить развитие раковых заболеваний.

● Фрукты содержат клетчатку. Яблоки являются хорошим источником растворимой клетчатки, которая помогает снизить уровень холестерина в крови. Те, кто свежим фруктам предпочитает соки, зачастую не получают клетчатки, столь необходимой для поддержания здоровья.

● Помимо того что фрукты содержат мало натрия, они еще богаты калием, что помогает предупредить развитие гипертонии. Питание с низким содержанием соли необходимо тем, кто стремится снизить уровень артериального давления.

● Фрукты сладки на вкус и не требуют добавления сахара. Рацион большинства людей содержит слишком много рафинированного сахара.

● Во фруктовых блюдах содержится достаточно жидкости, поэтому нет необходимости запивать их водой.

● Фрукты содержат небольшое количество калорий, и потому прекрасно подходят для тех, кто хочет поддерживать оптимальную массу тела или нормализовать ее.

● Фрукты не содержат холестерина и, как правило, жира, однако содержат клетчатку и бета-каротин, что помогает предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

КАКИЕ ФРУКТЫ ВЫБРАТЬ?

Отдавайте предпочтение местным фруктам, даже в зимнее время. Не соблазняйте привозной экзотикой, которая созревает по дороге и долго хранится: в таких фруктах остается мало полезных веществ. Считается, что в замороженных местных фруктах гораздо больше витаминов, чем в привезенных свежих, поэтому летом стоит позаботиться о запасах впрок.

Ананас, манго, папайя несут самую большую угрозу, так как подвергаются максимальной химической обработке. Лучше воздержитесь или купите эти фрукты в консервированном виде, но не забывайте о большом количестве сахара в банке.

Лучше обстоят дела с цитрусовыми: в наше холодное время года у них как раз сезон, и есть вероятность, что при правильной транспортировке они придут хоть с какими-то витаминами и минимумом консервантов. Прибавьте к ним киви: они поспевают осенью и в консервации не нуждаются.

Полезны также сухофрукты. «Везде, где по умеренным ценам можно приобрести сушеные фрукты, такие как изюм, чернослив, яблоки, груши, персики и абрикосы, их можно использовать как один из главных компонентов питания и в гораздо больших количествах, чем это принято, с наибольшей пользой для здоровья каждого, независимо от того, каким он занимается трудом» (Э. Уайт. Основы здорового питания. С. 95).

КОГДА ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ?

1 Лучше всего употреблять фрукты в первой половине дня. Они повышают уровень сахара и помогают «разбудить» пищеварительную систему. Особенно не следует на ночь есть сладкие фрукты тем, кто борется с лишним весом. Это касается в первую очередь бананов и авокадо. Употребляйте их на завтрак и расходуйте энергию углеводов на нужные дела в течение дня.

2 Фрукты лучше усвоятся и не навредят желудку, если вы их съедите отдельно или за 30 минут до приема пищи. Некоторые диетологи считают, что фрукты, съеденные на завтрак с кашей, — просто полезная еда, но фрукты, съеденные отдельно, оказывают целительное действие, поскольку

более интенсивно участвуют в детоксикации организма. Съеденные на сытый желудок фрукты внесут путаницу в пищеварение, вызвав брожение и гниение, поэтому боли со вздутием гарантированы. Если фрукты входят в состав десерта, то лучше подождите 20-30 минут, прежде чем побаловать себя сладким.

3 Не стоит есть фрукты с продуктами, которые сложно перевариваются, например, с жареным мясом.

4 Свежие фрукты лучше замороженных и куда полезнее консервированных. Варенья, джемы, муссы и прочие продукты кулинарной обработки фруктов во сто крат уступают по своей питательной ценности свежим фруктам. Кроме того, чаще всего они готовятся с добавлением рафинированного сахара. Эти продукты лучше полностью исключить из рациона.

5 От употребления испорченных или гнилых фруктов, вызывающих в желудке брожение и в результате отравляющих кровь, нужно категорически отказаться. Даже если гниль испортила только часть плода, лучше его выбросить.

6 Свежие фрукты лучше, чем сок. Если вы хотите выпить свежий фруктовый сок, пейте медленными глотками, так как ему нужно смешаться со слюной, прежде чем попасть в желудок. Вы можете попробовать трехдневный фруктовый пост, чтобы очистить организм: ешьте фрукты, пейте свежий фруктовый сок — и будете выглядеть прекрасно.

Неумеренность в питании часто является причиной заболеваний, и в этот момент организм более всего нуждается в том, чтобы освободиться от лишнего бремени, возложенного на него. Во многих случаях самым лучшим средством лечения больного может быть воздержание от одного-двух приемов пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть.

Фруктовая диета в течение нескольких дней часто приносит большое облегчение работникам умственного труда. Во многих случаях непродолжительное полное голодание и последующее умеренное употребление простой пищи приводит к выздоровлению благодаря лишь естественным силам организма. Умеренное питание в течение одного-двух месяцев убедит многих больных в том, что путь самоотречения — это путь к здоровью.

Подготовила Марта Рудко

«Мы можем рекомендовать фрукты как лекарство и самый лучший источник витаминов. Но даже и фрукты не следует есть после плотного приема пищи.»

Э. Уайт. Основы здорового питания. С. 309



ЩО ЇСТИ, ЩОБ СХУДНУТИ? ПОРАДИ ЗАХІДНИХ ДІЄТОЛОГІВ

Ожиріння — величезна проблема сучасності. Ожиріння збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, раку, діабету, артриту, гіпертонії. Список можна продовжувати. Отже, зосередимося на двох продуктах, які західні дієтологи радять уживати тим, хто хоче позбутися зайвих кілограмів. Хоч вони в нас і не ростуть, але мають багато переваг. Це авокадо і мигдаль.

Згідно зі статистикою, дві третини населення страждають від надмірної маси тіла або ожиріння. Як правило, у такій ситуації акцентують на тому, які продукти не слід уживати людям з надмірною масою тіла. Та насправді краще запитайте себе: «Що ж я повинен їсти?»

Науковці виявили, що, додаючи половину авокадо до обіду, людина довше почувається ситою, у неї зніжується відчуття голоду й бажання перекусити. І не тільки це — рівень інсуліну після їди теж знижується.

Дехто вважає, що оскільки авокадо — дуже жирний продукт, то людина набиратиме вагу. Це не обов'язково, оскільки натуральні продукти з високим коефіцієнтом жиру допомагають нам відчувати себе ситнішими. Річ у тім, що авокадо містить мононенасичений жир. Це здоровий тип жиру, який допомагає знизити рівень поганого холестерину в нашій крові. Крім того, авокадо також містить 20 вітамінів і мінералів.

Мигдаль має аналогічний ефект. Високий рівень білка, жиру й клітковини швидко викликає відчуття ситості. Дослідження засвідчило, що під час програми контролю ваги тому, хто вживав мигдаль як закуску, вдавалося більш динамічно знизити масу тіла, ніж тим, які були в протилежній групі й перекушували попкорном. Як виявилось, люди не набирають ваги, уживаючи жменю мигдалю щодня, а навпаки — худнуть.

Отже, скільки й коли потрібно вживати авокадо та мигдаль? Денна



норма — половина авокадо, якщо ви не вживаєте інших жирних продуктів у великій кількості. Це чудовий заміник масла або твердого сиру. Для початку спробуйте додати до свого раціону авокадо в обід хоча б раз на тиждень. Щодо мигдалю, достатньо вживати його жменю на день. Це також слугуватиме заміною насиченим жирам, які містяться в сирі та м'ясі, і принесе додаткову користь здоров'ю.

Збагатіть свою дієту, виявивши творчий підхід до цих продуктів. Замість того щоб намастити тост чи хліб маслом, віддайте перевагу мигдальному маслу або шматочку авокадо. Ви навіть можете зробити смачний смузі з авокадо та мигдального молока. Готуючи десерт, спробуйте приготувати шоколадний пудинг з авокадо, замінивши ним молочні продукти. Зверху прикрасьте подрібненим мигдалем.

Автор: Марк Рівз, доктор медицини

ЧЕТЫРЕ ПРОДУКТА, РАСТВОРЯЮЩИЕ ТРОМБЫ

Малоподвижный образ жизни, жареная пища, вредные привычки — главные причины появления тромбов. Тромбозу наиболее подвержены люди старше 50 лет.

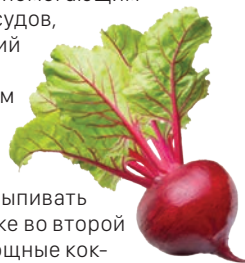
Врачи назвали четыре продукта, которые помогают растворить тромбы и избежать инфаркта. Одним из самых важных для организма является **лимон**. Рекомендуют употреблять как минимум по одному лимону в неделю — не в чае, а в сыром виде и без сахара.

Еще одним продуктом, помогающим сохранить молодость сосудов, является **свекла**. В зимний период этот овощ достаточно популярен, но летом о нем многие забывают. Эксперты посоветовали летом включать свежую свеклу в состав смузи и выпивать его раз в день, можно даже во второй половине дня, так как овощные коктейли низкокалорийны.

Чеснок также занимает одно из первых мест в списке продуктов, которые препятствуют образованию тромбов помимо защиты от вирусов, конечно, если его употреблять регулярно. Кроме того, чеснок полезен для предупреждения атеросклероза.

Зелень играет очень важную роль в рационе человека. Петрушка, укроп, зеленый лук, шпинат и др. необходимы в рационе как воздух. В состав зелени входит очень много витаминов и минералов, которые поддерживают иммунитет и защищают сосуды.

Источник: www.orthodox.od.ua



ДЕСЕРТ «ГОРІХОВИЙ РАЙ»

Інгредієнти:

- 1 склянка лісових горіхів
- 1 склянка кокосового молока
- 100 мл кокосової олії
- ¼ ч. л. солі
- ¼ авокадо
- 1 ст. л. меду (можна замінити фініками)
- 2 ст. л. кербу



Приготування

Кокосову олію розтопити. Усі інгредієнти помістити в чашу блендера й змішати до утворення однорідної кремоподібної маси. Перелити в емність і поставити до морозильної камери на 2 години. Дістати, розкласти по креманках. Перед поданням прикрасити шматочками горіхів, ягодами або посипати кербом.

ТРУБОЧКИ ВІВСЯНІ

Інгредієнти:

- 1 склянка вівсяних пластівців
- ½ склянки соєвого чи іншого молока
- ¼ склянки волоських горіхів
- 1 ст. л. насіння кунжуту
- ½ склянки синіх родзинок
- ½ ч. л. солі
- 4 ст. л. олії
- 1 пакетик ванільного цукру
- борошно для вимішування

Приготування

Вівсяні пластівці та кунжут окремо перемолоти в кавомолці на борошно. Волоські горіхи та родзинки окремо подрібнити в блендері.

З'єднати всі інгредієнти, поступово додаючи борошно, замісити тісто, щоб не прилипало до рук. Розділити тісто на невеличкі частини, розкачати тонкими млинцями, звернути кожен рулетом і випекти в духовці до золотистого кольору.



НОМОФОБИЯ – СТРАХ ЗАЛИШИТИСЯ БЕЗ ЗВ'ЯЗКУ

Дивитися в телефон одразу, як прокинулися? Відчуваєте тривожність, забувши його вдома? На сьогодні залежність від телефону та Інтернету виходить на перше місце серед нехімічних залежностей! Як цьому зарадити?

Номофобія – одна з найсучасніших фобій, визнаних медиками. Це стан, коли людина боїться залишитися без телефону, а радше без зв'язку! Термін походить від слів *no-mobile-phone phobia*. І, виявляється, від номофобії страждає понад 25 % людей старшого віку й більш як 55 % молоді! За результатами опитувань, 61 % людей перевіряють свій мобільний телефон одразу після пробудження, 77 % підлітків відчують занепокоєння, коли втрачають зв'язок, а деякі проводять «у телефоні» понад 9 годин на добу!

ПРОЯВИ

Номофобія має звичний для фобій набір проявів: тривожність, тремтіння, зміни дихання, часте серцебиття, потовиділення, збудження, дезорієнтація, складнощі з концентрацією уваги, почуття гострого дискомфорту, невдоволення, розгубленості, смутку. Ці симптоми спостерігаються, якщо людина забула телефон удома, батарея розряджена, відсутній сигнал Wi-Fi або немає покриття мережі.

Причинами цього розладу психіки можуть слугувати такі чинники: соціальне відчуження, невміння вибудовувати стосунки з іншими, утеча від реальності, невміння організувати свій час, відчуття самотності та страх перед ним, нерозв'язані внутрішні

проблеми, боротьба зі стресом, низька самооцінка.

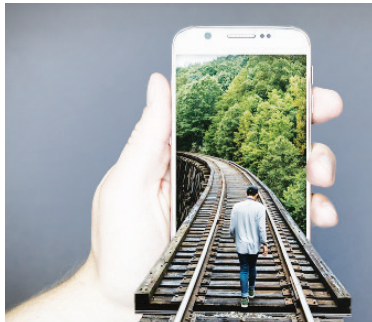
Люди із цієї фобією починають більше уваги приділяти віртуальному життю, ніж реальному спілкуванню та роботі. У такому стані вони проходять стадії тривоги та депресії, тому потребують підтримки рідних, друзів та допомоги фахівців – психологів, психіатрів, консультантів із залежностей.

ЯК УБЕРЕГТИСЯ?

Перший крок до подолання номофобії – поступове обмеження часу користування телефоном. Спробуйте класти телефон подалі від ліжка. Сомнологи попереджають: не слід брати із собою в постіль гаджети, світло від моніторів мобільних пристроїв негативно впливає на вироблення гормону сну мелатоніну. Якщо людина регулярно засинає з гаджетом або під телевізор, її сон та здоров'я в небезпеці, особливо вразливий до синього світла екранів організм дітей.

Не беріть телефон у ванну (хоча б тому, що йому проти-показана висока вологість) і на кухню, а краще взагалі не носіть його за собою по квартирі, нехай весь час лежить на одному місці. Візьміть за правило залишати телефон у сумці під час зустрічі з друзями, прогулянок у товаристві: по-перше, такі правила етикету, по-друге, це ще один крок до звільнення від залежності.

У вихідні спробуйте вимкнути всі девайси спочатку на кілька годин, потім на пів дня, а далі збільшуйте цей період, приділяючи час корисним справам. Інший варіант – вимкніть звуки сповіщень і залиште тільки сигнал дзвінка.



Скоротіть кількість додатків з увімкненими сповіщеннями. Не засиджуйтеся в соцмережах. Шукайте способи саморозвитку та відпочинку в реальному світі. Намагайтеся навіть доступний на смартфоні контент отримувати в інший спосіб. Наприклад, прочитайте паперову книгу, зазирніть у словник, зробіть записи в блокнот. Головне – якомога більше часу не беріть до рук телефон.

Мотивуйте своїх дітей брати участь в іграх, відкритих фестивалях, простому спілкуванні, прогулянках. Це дасть їм більше шансів на взаємодію з людьми віч-на-віч.

Учіться планувати свій час, щоб не запізнюватися, адже часто брак часу спричиняє потребу постійно перевіряти телефон. Виділіть час на певні заняття та не відволікайтеся на телефон. Більше спілкуйтеся в реальному житті, виконуйте фізичні вправи, навчіться розслаблятися та знаходити спокій без гаджетів. Правильно починайте день: прокинувшись від сну, випийте склянку води, помоліться, прочитайте настанови з Божого Слова та зробіть ранкову розминку!

«Якщо у вас є час на телевізор, значить у вас є час і для читання. Якщо у вас є час на телевізор, значить у вас є час на заняття спортом. Якщо у вас є час на телевізор, значить у вас є час на хобі, які ви закинули, вирішивши, що занадто завантажені. Замість пошуку самовиправдань погляньте правді в очі» (Лора Вандеркам «Що науціспішніші люди роблять до сніданку»).

Джерело: angelia.ua

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 3 (134) 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
медицини наук

Коректори
Олена Білоконь
Інна Джердж

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: zdorovuj@gmail.com

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

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

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

Наші реквізити:
Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
IBAN: UA7538080500000000
26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк
Аваль» у м. Києві
Призначення платежу:
добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.ua

Контактні дані
розповсюджувача:

Стаціонарне лікування КЛІНІКА «АНГЕЛІЯ»

- 30 %

Ми зробили все, щоб ви не хвилювалися, а спрямували свої сили на відновлення здоров'я:

- ✓ максимальні набори послуг і процедур для інтенсивного лікування та відновлення;
- ✓ усі необхідні медикаменти входять у вартість;
- ✓ розміщення родичів;
- ✓ комфорт без турбот: трансфер, пральні послуги тощо.

Психоневрологічний стаціонар

Терапевтичний стаціонар

Наркологічний стаціонар

вул. Лариси Руденко, 3
м. Київ, 02149
angelia.ua

+38 (063) 888 00 62
+38 (096) 888 00 62
+38 (044) 577 30 44

