

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 2 (145) 2021

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

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА: КАК С НЕЙ ЖИТЬ? ②



ВОПРОСЫ ДОКТОРУ

Увеличение печени — это опасно? Как часто нужно сдавать анализ крови на сахар? Какие витамины лучше принимать при первых признаках простуды? Что лучше употреблять в пищу при подагре? Есть ли альтернатива антиперспирантам?

6



ВИДИХАЙТЕ! 7 ПЕРЕВІРЕНИХ СПОСОБІВ ЗМІЦНИТИ ЗДОРОВ'Я ЛЕГЕНЬ

Що можна зробити, щоб підтримати здоров'я легенів, і як швидше подолати задуху та ускладнене дихання, якщо ви пере-хворіли?

10



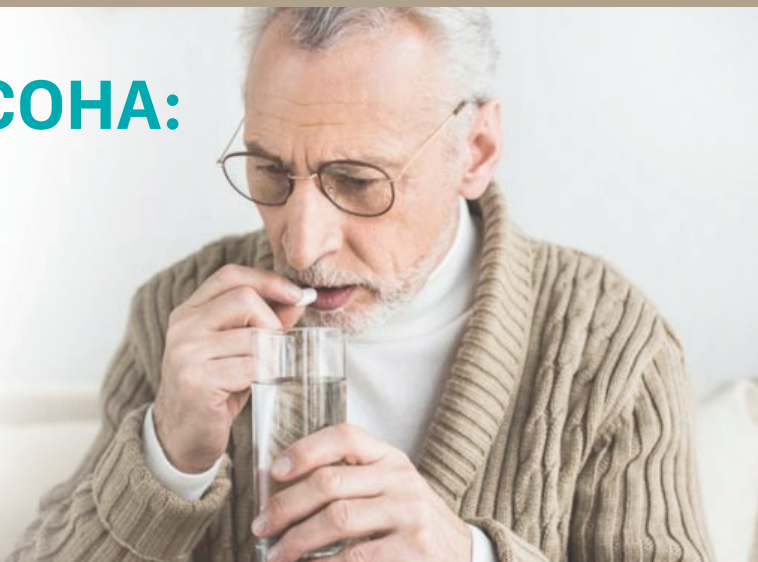
ПРОТИВОРАКОВОЕ ПИТАНИЕ: ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ РАК КРОВИ?

Простая специя куркума содержит вещество, способное затормозить развитие столь грозной болезни! Почему бы не добавить ее для профилактики в свой рацион?

14

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА: КАК С НЕЙ ЖИТЬ?

«Дрожательный паралич» — так еще называют эту болезнь. Она не делает различий между полами, возрастaми, не считается с известностью и экономическим статусом, но неизменно прогрессирует, пока не отнимет у больного все: способность двигаться, мыслить, выражать эмоции, узнавать близких и идентифицировать себя как личность. Жертвами болезни Паркинсона стали Иоанн Павел II, боксер Мухаммед Али, художник Сальвадор Дали, политики Ясир Арафат и Мао Цзедун, а также тысячи других людей по всему миру. Кому грозит данное заболевание? Можно ли снизить риск его возникновения? Если да, то как?



Основой развития болезни является разрушение в головном мозге специальных нейронов, которые ответственны за выработку гормона дофамина. Напомним, что дофамин — это вещество, которое регулирует работу многих отделов нервной системы и не только. Данный гормон помогает нам испытывать чувство любви и привязанности, формирует наши когнитивные способности, способность быстро переключаться с одного вида умственной активности на другой, учиться на своих ошибках, усваивать горький опыт и т. д.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Происходит нарушение координации движений, возникает чрезмерное мышечное напряжение, дрожание головы и/или рук. При этом появляются навязчивые движения по типу катания бусины между пальцами пораженной руки.

Интересно, что дрожание больше беспокоит пациента в состоянии покоя и значительно уменьшается или даже исчезает при совершении движений рукой.

Чаще всего первые признаки двигательных нарушений проявляются на одной стороне тела, но затем поражаются и другая.

Подвижность человека со временем снижается, амплитуда и разнообразие движений все больше сокращаются. Осанка становится сутулой, походка — шаркающей, шаги — мелкими, лицо — все более маскообразным, ничего не выражающим, а мыслительная активность — все более примитивной.

По мере развития болезни человек теряет способность выполнять повседневные задачи (одевание, принятие пищи, письмо, ходьба). Нарастают депрессия, слабоумие, потеря памяти, могут появиться галлюцинации. Меняется склад характера, стираются личностные особенности, растет тревожность, утомляемость, прогрессирует бессонница.

ФАКТОРЫ РИСКА

• **Генетическая предрасположенность.** Наличие у близких родственников дрожания рук или головы и тем более подтвержденного диагноза болезни Паркинсона должно настоятельно побудить человека сделать все возможное, чтобы снизить риск развития заболевания.

• **Возраст.** Чем старше человек, тем выше риск заболеть. Типичный возраст начала заболевания — около 50 лет, хотя в 10 % случаев его выявляют до 40 лет.

• **Факторы окружающей среды.** Пестициды, тяжелые металлы оказывают токсическое воздействие на нейроны мозга. Напомним, что основным источником ртути, свинца и других тяжелых металлов для организма человека считают рыбу и морепродукты, продукты переработки мяса, некоторые медикаменты и загрязненную воду.

• **Травмы головы и инфекции центральной нервной системы.**

• **Дефицит витамина D.**

• **Употребление лекарств:** противорвотных, антипсихотических препаратов, резерпина.

« Доказано, что физические упражнения полезны на всех стадиях заболевания и могут улучшить не только подвижность, но и настроение, сон и даже влияют на мыслительную активность больных. Занятия должны длиться не менее 20 минут за один подход и практиковаться не реже 3 раз в неделю. »



ДИАГНОСТИКА

Жалобы пациента и заключение невролога при осмотре помогают поставить диагноз. Если у больного обнаружено два из основных проявлений болезни Паркинсона, то установление диагноза не представляет трудностей.

К наиболее характерным признакам болезни относят: замедление движений и ограничение их амплитуды, дрожание рук/головы в покое, которое исчезает при начале движения, напряженность мышц и невозможность удерживать равновесие, особенно в начале ходьбы и при изменении направления движения.

Кроме того, невролог может назначить в качестве диагностики КТ, МРТ головного мозга, лабораторные анализы, чтобы исключить другие заболевания, которые могут иметь схожие проявления.

ЛЕЧЕНИЕ

На сегодняшний день не существует проверенных методов замедления или обращения вспять прогрессирования заболевания, но скорость усугубления симптомов может варьировать в зависимости от ряда факторов. К примеру, у молодых пациентов заболевание прогрессирует быстрее, при продолжительном воздействии неблагоприятных факторов поражение будет нарастать.

Лечение направлено на облегчение симптомов болезни. В частности, пациентам назначаются препараты, которые заменяют отсутствующий собственный дофамин и снижают его распад. Добиваются уменьшения дрожания, напряжения мышц, стремятся сберечь когнитивные способности, устранить проявления депрессии и другие отклонения. Применяется также хирургическое лечение с целью стимулировать угасающие центры мозга. Эффективность всех методов лечения отличается у разных больных, но, к сожалению, заболевание неизменно прогрессирует.

Лечебная физкультура, логопедические занятия могут иметь значитель-

ный эффект и облегчить состояние человека. Доказано, что физические упражнения полезны во всех стадиях заболевания и могут улучшить не только подвижность, но и настроение, сон и даже влияют на мыслительную активность больных. Занятия должны длиться не менее 20 минут за один подход и практиковаться не реже 3 раз в неделю.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Было обнаружено, что рацион с преобладанием продуктов растительного происхождения снижает риск развития болезни Паркинсона, а также полезен при ее лечении. Такой эффект связывают с наличием в растениях большого количества веществ, которые помогают бороться с окислительным стрессом — накоплением свободных радикалов, способных поражать все ткани организма, в том числе головной мозг. Если в питании человека преобладают продукты с высоким содержанием жира, рафинированные, молочные продукты и мало цельных растительных, то риск развития болезни значительно возрастает.

Доказано положительное влияние витамина D и флавоноидов — растительных фитохимических веществ. Многие флавоноиды — это красящие пигменты растений. Например, красный, синий и фиолетовый цвет обеспечивают антоцианы; флавоны, флавонолы и ауроны окрашивают в оранжевый, а ликопин придает красный цвет. Наиболее богаты этими защитными веществами ягоды (особенно темные), виноград, цитрусовые (в основном цедра), лук (особенно красный), томаты и др.

Оптимальный уровень витамина D в крови оказывает защитное воздействие на клетки головного мозга. У страдающих болезнью Паркинсона уровень циркулирующего витамина D, как правило, снижен. Кроме того, за счет низкого содержания этого витамина уменьшается минеральная плотность костей и повышается риск падений и переломов. Было обнаружено, что частота возникновения данного заболевания в 3 раза выше у людей с самым низким (по сравнению с самым высоким) уровнем витамина D в крови. Добавки этого витамина помогают замедлить ухудшение состояния больных.

Диеты с ограничением белка или перераспределением его на ужин также считаются полезными для многих пациентов. Это связано с уменьшением эффективности заместительной терапии (L-допа) в присутствии белковой пищи, поэтому белка в рационе не должно быть много, и препараты принимают либо до приема пищи, либо через 2 часа после. А иногда белковую пищу приходится оставлять только на ужин из-за несовместимости с препаратами, принимаемыми днем.

Ограничение белка (вплоть до минимально допустимого количества) позволяет также снизить дозировку этих препаратов, что важно для перспективы лечения. Ведь сами препараты, окисляясь в тканях мозга, могут вызывать в уже поврежденных клетках усиление выработки свободных радикалов. Поэтому чем меньше доза, тем сохраннее клетки и тем больше отдалится их полная гибель.

Повышение риска и усугубление течения болезни во многом связывают с уровнем потребления насыщенных (твердых при комнатной температуре)

жиров, источниками которых в основном являются продукты животного происхождения. Растительные жиры обладают защитными свойствами, хотя и они должны поступать в организм в умеренных количествах.

Обогащение рациона продуктами, богатыми альфа-линоленовой кислотой (орехи, особенно грецкие, соя, семена льна, чиа), также оказывает защитный эффект. Рекомендовано снижение до минимума или полное исключение потребления молочных продуктов, поскольку в них присутствуют хлорорганические пестициды, увеличивающие риск гибели специфических дофамин-чувствительных клеток головного мозга.

В питании больных должно быть достаточно растительных волокон — клетчатки, что помогает предотвратить запоры, от которых страдает большинство заболевших. Хорошими источниками клетчатки являются овощи, бобовые, фрукты, зерновые.

По мере прогрессирования заболевания отмечается ухудшение жевания, глотания и переваривания пищи, что может приводить к дефициту в организме больного питательных веществ и снижению массы тела. Для предотвращения этого требуется совместная помощь невролога, реабилитолога, логопеда и диетолога.

Как, впрочем, и любое другое заболевание, болезнь Паркинсона легче предотвратить, чем лечить. Поэтому столь важно практиковать более здоровые привычки образа жизни, что оказывает универсальное защитное воздействие на все ткани нашего организма, в том числе головного мозга.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

● **Ходьба.** Лучше всего ходить на свежем воздухе в приемлемом для вас темпе и с опорой (трость, рука помощника), чтобы избежать падения и травмирования. Старайтесь ступать шире, расставляя ноги, чтобы увеличить устойчивость. Руки должны активно участвовать в ходьбе — не прячьте их в карманы и не закладывайте за спину. Гуляйте как можно более регулярно. Избегайте переутомления. Важна удобная, устойчивая обувь и комфортная одежда.

● **Упражнения для мимических мышц лица.** Сядьте перед зеркалом и постарайтесь изображать на лице всевозможные гримасы: удивления, гнева, радости и т. д.

● **Зарядка.** Важны упражнения для всех групп мышц туловища и конечностей, упражнения на растяжку и силовые — это поможет сохранить эластичность мягких тканей и амплитуду движений в суставах.

● **Пение, чтение вслух, дыхательные упражнения.**

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Выполняйте упражнения после хорошего отдыха. Обязательны короткие перерывы после каждого подхода и полноценный отдых после занятий. Постепенно наращивайте нагрузку и расширяйте диапазон упражнений, но не торопитесь. Старайтесь выполнять их максимально самостоятельно, даже если это будет занимать больше времени. Занимайтесь ежедневно.

Для поддержания правильной осанки и сохранения равномерного мышечного тонуса важно следить за положением тела в привычных для человека стабильных положениях.

В положении сидя: выпрямите спину и расправьте плечи, ноги должны стоять всей ступней на полу, под поясницу можно положить маленькую подушку, что поможет легче держать осанку.

В положении стоя: выпрямите спину и расправьте плечи, чтобы избежать наклона тела вперед или в сторону, старайтесь полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.



Во время сна: не спите сидя, не используйте очень высокую подушку; лучше спите на небольшом валике или подушке, которая помогает сохранить угол «шея/плечо» максимально приближенным к 90°. Если вы спите на боку, положите между коленями небольшую подушку, это уменьшит напряжение и боль в мышцах поясницы.

Чтобы посмотреть видео с упражнениями, переходите по ссылке, зашифрованной в QR-коде.



ТЕСТ: ОЦІНІТЬ СВІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

На наше здоров'я значно впливають щоденні звички, як-от: режим дня, харчування, робота, дозвілля. Здоров'я визначається не лише спадковістю, рівнем медицини чи екологічними чинниками, здебільшого воно залежить від нашого способу життя.

Запропоновані нижче запитання допоможуть вам оцінити, як посприяли чи, навпаки, нашкодили здоров'ю й вашим життєвим цілям сформовані звички та спосіб життя.



Корисні звички	Бали
Я з'їдаю щонайменше три будь-яких фрукти щодня	2
Я з'їдаю принаймні одну тарілку сирих овочів (салату) щодня	2
Я регулярно вживаю цільні злакові культури, крупи	2
Я вживаю оливкову чи іншу олію	2
Я їм щодня в однаковий час	2
Щодня я роблю декілька глибоких вдихів свіжого повітря	2
Я випиваю від 6 до 8 склянок води щодня	2
У мене регулярні випорожнення щодня	2
Щодня я проводжу на свіжому повітрі принаймні пів години	2
Я виїжджаю за місто принаймні раз на тиждень	2
У мене є фізичні навантаження щотижня	2
Щоночі я сплю щонайменше 7 годин	2
Я присвячую відпочинку щонайменше один день на тиждень	2
Я намагаюся бути в позитивному емоційному стані	2

Сума балів за корисні звички –

Шкідливі звички	Бали
Я перекушую між прийомами їжі	1
Я їм м'ясо частіше ніж чотири рази на тиждень	1
Я їм цукерки, випічку та солодощі щодня	1
Для мене звично вживати сосиски, свинину, шпик чи сало	1
Я їм копчені продукти	1
У мене надлишкова маса тіла	1
Я мало рухаюся, веду сидячий спосіб життя	1
Я часто проводжу безсонні ночі	1
У мене ненормований робочий день	1
Я курю	1
Я викарюю більш ніж одну пачку цигарок на день	1
Я вживаю алкогольні напої щотижня	1
Я п'ю міцні спиртні напої (коньяк, віскі тощо)	1
Я випиваю понад дві чашки кави щодня	1

Сума балів за шкідливі звички –

Від суми балів колонки 1 відняти суму балів колонки 2 =

ТАБЛИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Від -14 до -1. Вам терміново необхідно змінити свій спосіб життя. Ваші дані невтішні, і невдовзі вам загрожують серйозні захворювання, якщо їх ще у вас немає.

Від 0 до 13. Вам слід серйозно задуматися над деякими звичками, які підривають ваше здоров'я й скорочують роки життя. Ви зможете досягти більших результатів, впровадивши деякі зміни у свій спосіб життя. Спробуйте!

Від 14 до 20. Ви все робите правильно й, найімовірніше, насолоджуєтеся здоровим життям, але все-таки є ще моменти, на які вам слід звернути увагу. Продовжуйте в тому самому дусі, спробуйте збагатити свій спосіб життя новими корисними звичками.

Від 21 до 28. Ви ведете здоровий спосіб життя й насолоджуєтеся його плодами. Допоможіть іншим, хто хоче набути корисні звички, але дійте обережно!



IQOS – СУЧАСНИЙ НЮХАЛЬНИЙ ТЮТЮН?

IQOS – це система нагрівання тютюну, яка за декілька років стала популярною у всьому світі. Понад 7 мільйонів курців з різних країн відмовилися від звичайних цигарок і перейшли на IQOS. Чи безпечна ця альтернатива?

IQOS складається із зарядного пристрою та тримача, що нагадує кулькову ручку. У нього вставляють тютюновий стік, який потім нагрівається до 350 °C. Стік поділений на дві частини: тютюн і фільтр. Тютюнові пластини просочені гліцерином і пропіленгліколем, щоб за відсутності горіння міг виділятися аерозоль, який містить мікрочастинки нікотину.

Що відрізняє IQOS від традиційного куріння? На відміну від запаленої цигарки, IQOS нагріває тютюн, але не змушує його горіти. Завдяки цьому разом з ніотином курець вдихає менше шкідливих хімічних речовин. Згідно

з даними FDA, IQOS не виділяє чадного газу, а вміст у його парі ацролеїну, що провокує виникнення обструктивного захворювання легень, та формальдегіду, здатного спричинити лейкоз, на 89-95 % і 66-91 % відповідно нижчий, ніж у цигарковому димі. І хоч виробник заявляє, що повний перехід на IQOS зменшує ризики для здоров'я, інші дослідження доводять, що різниця незначуща. Адже під час куріння IQOS виділяються ще 60 шкідливих речовин, хоч і в зниженій концентрації. А головне – він теж містить нікотин, а отже, викликає залежність і отруює організм.

Австралійські науковці провели порівняльний аналіз впливу звичайних цигарок, вейпів та IQOS на клітини бронхів та епітелій легень курця. Дослідники встановили, що цигарковий дим і нагріта тютюнова пара високотоксичні для клітин як за низьких, так і за високих концентрацій, а випари елек-

тронних цигарок показали токсичність переважно за високих концентрацій. «Наші результати свідчать, що всі три субстанції токсичні для клітин легень і що ці нові пристрої з підігрівом тютюну так само шкідливі, як і куріння традиційних цигарок», – зазначив автор дослідження з Університету Тасманії.

Розробники пристрою не приховують, що куріння IQOS – це те саме тютюнопаління, тільки в іншій формі. Нюхальний тютюн просували схожим чином, доки його шкідливість не була доведена. До того ж ще немає доказів, що перехід на альтернативні системи куріння в довгостроковому періоді знижує захворюваність і смертність, спричинені ніотином. А нещодавно отримані дані свідчать, що більш ніж половина людей, які зацікавилися IQOS, ніколи раніше не курили.

Підготувала Марта Рудко

Названы четыре способа борьбы с ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ПЕРЕЕДАНИЕМ

По словам ведущего диетолога и консультанта *Enzymedica UK* Мэя Симпкина, исследования продемонстрировали, что именно изменения в системе принятия решений и импульсного контроля приводят к неспособности сопротивляться нездоровой пище. Диетолог отметил, что в этой связи следует позаботиться о том, чтобы вредные продукты попадались на глаза как можно реже.

Во-первых, маршрут в супермаркете следует выстраивать так, чтобы не заходить в отдел с кондитерскими изделиями. Он также призвал перед походом в магазин за покупками заранее спланировать рацион на неделю и составить список продуктов.

Во-вторых, за голод люди часто принимают жажду, потому что при



обезвоживании часто переключаются на вредную пищу. Поэтому нужно чаще пить простую воду.

В-третьих, следует отказаться от частых походов в рестораны и чаще готовить «с нуля» самостоятельно, при этом покупая сырые продукты вместо полуфабрикатов.

В-четвертых, не переедать на фоне стресса, по мнению специалиста, помогут физические упражнения. Они не только повышают настроение, но также подавляют аппетит.

Источник: www.express.co.uk

Медики назвали ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОСЛЕ ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ ПРОДУКТЫ

Специалисты советуют после лечения антибиотиками на некоторый период отказаться от сахара, дрожжей, грейпфрута, а особенно алкоголя. Дело в том, что отдельные лекарственные препараты нарушают микробиом кишечника, поэтому следует позаботиться о его надлежащем восстановлении. Вышеназванные продукты мешают правильному усвоению антибиотиков. В результате могут возникнуть боли в животе, тошнота и даже сбой сердечного ритма.

Прием антибиотиков провоцирует кандидоз, а сладости и дрожжевая выпечка могут усилить болезнь. Нейтрализовать побочные эффекты помогут пробиотики. **В такие периоды полезно употреблять богатую витаминами квашеную капусту, а также каши из цельного зерна, шпинат, натуральные йогурты, свежие овощи и фрукты.** Отличным средством для восстановления микрофлоры кишечника является зелень свежей петрушки и ягоды облепихи.

Источник: orthodox.od.ua

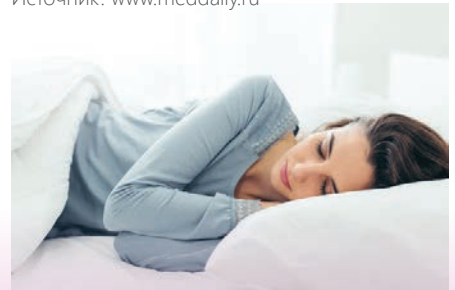
ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧЕК – залог здорового и крепкого сна

Западные эксперты составили рекомендации, способные повысить качество сна. В частности, они не советуют смотреть перед сном новости. Это грозит появлением беспокойства, которое не позволит плавно перейти ко сну.

Также вредны напряженные разговоры. С негативными эмоциями от таких бесед ночью сложнее справиться. Плохо на качество сна может сказаться и привычка работать перед сном, прямо в постели. По словам экспертов, постель должна ассоциироваться только со сном. Чрезвычайно вредно использование ночью телефонов. Кроме того, нельзя оставлять свет включенным, ведь «гормон сна» — мелатонин — вырабатывается только в темноте.

Сомнологи скептически настроены и в отношении вечерних физических нагрузок. По их словам, многие пытаются таким образом измотать себя, чтобы лучше заснуть, однако эффект будет обратным. Излишнее возбуждение также создаст напитки с кофеином и алкоголь, поэтому от них лучше отказаться.

Источник: www.meddaily.ru



Почему следует включить В РАЦИОН СУХОФРУКТЫ?

Многие боятся сухофруктов из-за их относительно высокой калорийности. Но ученые Университета Пенсильвании призывают пересмотреть свое отношение к этим продуктам. В рамках исследования было установлено: люди, которые употребляли сушеные фрукты, в целом были более здоровыми, чем те, кто этого не делал.

В частности, в дни, когда участники эксперимента ели сушеные фрукты, они потребляли больше калия, полиненасыщенных жирных кислот и клетчатки, чем в остальные дни. Правда, это действительно повышало калорийность дневного рациона за счет высокого содержания углеводов.

В связи с этим ученые советуют делать выбор в пользу сухофруктов без сахара и следить за объемом калорий, поступающих в течение дня из других приемов пищи. По словам экспертов, сухофрукты — неплохой вариант для людей, которые недостаточно употребляют полноценных фруктов. Сухофрукты доступны круглый год,

хорошо хранятся, их можно брать с собой в дорогу. Но перед употреблением обязательно хорошо вымыть или даже замочить на несколько минут, чтобы удалить остатки диоксида серы, которым их обрабатывают для лучшего хранения.

Люди, сообщившие в рамках исследования о потреблении сухофруктов, придерживались более здорового питания, чем остальные. У них также были более низкий индекс массы тела, меньше окружность талии и ниже систолическое артериальное давление.

Источник: www.news-medical.net



Интенсивные тренировки замедляют прогрессирование БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Сотрудники Северо-Западного университета рекомендуют людям с ранней стадией болезни Паркинсона выполнять физические упражнения высокой интенсивности. Это замедлит развитие заболевания.

В исследовании приняли участие 128 человек с ранней стадией болезни Паркинсона в возрасте от 40 до 80 лет.

Добровольцы еще не начали принимать лекарственные препараты. Участников разделили на три группы. Первая группа три раза в неделю в течение 6 месяцев выполняла физические упражнения высокой интенсивности, вторая — упражнения умеренной интенсивности, а третья группа была контрольной.

Исследование показало, что интенсивные тренировки предотвращали усугубление таких симптомов заболевания, как потеря контроля над сократительной способностью мышц, тремор, медлительность, скованность и нарушение равновесия. Тренировки были безопасны. Упражнения умеренной интенсивности не замедляли прогрессирование болезни.

Ранее японские специалисты доказали, что **для страдающих болезнью Паркинсона чрезвычайно полезен настольный теннис:** он улучшает координацию движений, обостряет рефлексы и в целом стимулирует активность мозга.

Источник: www.upi.com

ВОПРОСЫ ДОКТОРУ



Отвечает
Татьяна Остапенко,
врач лечебно-
оздоровительного
центра «Наш Дом»



1 На УЗИ у меня обнаружили увеличение печени и сказали, что в ней откладывается жир. Это опасно? Что с этим делать?

Отложение жира в печени и ее увеличение являются признаками жирового гепатоза (неалкогольной жировой болезни печени). Чаще всего это следствие набора лишнего веса. Печень, кроме всех прочих функций, выполняет еще роль запасающего органа. Она способна накапливать запасную форму глюкозы — гликоген, а также накапливает жир, если его поступление или образование из лишних калорий превышает допустимые пределы. Жировые капли в клетках печени токсичны для них и способствуют нарушению их функций и гибели. Так, накопление жира в печени может привести к инсулинорезистентности, повышению уровня «плохого» холестерина, триглицеридов и глюкозы в крови, способствует развитию фиброза, цирроза и даже рака печени.

Самым эффективным способом избавиться от накопившегося в печени жира является снижение массы тела за счет уменьшения калорийности питания (меньше жира, сахара, рафинированных продуктов) и увеличения физической активности.

2 Слышала, что надо периодически сдавать анализ крови на сахар. Это нужно всем? Если да, то как часто?

Повышение уровня сахара (глюкозы) в крови является признаком такого серьезного заболевания, как сахарный диабет. Его раннее выявление и лечение позволяет предотвратить осложнения: инсульт, инфаркт, слепоту, почечную недостаточность, ампутацию конечностей вследствие гангрены.

К развитию этого заболевания больше склонны люди из группы риска, поэтому именно им нужно ежегодно или даже 2 раза в год про-

ходить исследование крови на уровень глюкозы. Людям вне этой группы в возрасте старше 40 лет такой анализ, как и анализ, определяющий уровень холестерина, гемоглобина в крови, также рекомендуется делать ежегодно.

А вы знали, что сахарным диабетом 2 типа может заболеть КАЖДЫЙ! В группе риска — не только те, кто употребляет много сладкого, но также:

- люди с избыточной массой тела;
- мужчины с окружностью талии более 94 см;
- женщины с окружностью талии более 80 см;
- страдающие гипертонической болезнью;
- любители жирной и калорийной пищи, которые систематически переедают;
- люди с повышенным уровнем мочевой кислоты или проявлениями подагры;
- люди с повышенным уровнем холестерина в крови;
- те, чьи близкие родственники страдают диабетом;
- страдающие хроническими заболеваниями поджелудочной железы;
- подвергающиеся токсическому химическому воздействию на работе или в быту.

3 Подскажите, на что обращать внимание при выборе пробиотика.

Напомню, что пробиотиками называют средства, которые содержат живые полезные и даже защитные для человека микроорганизмы. Их назначают при нарушении состава микрофлоры кишечника, слизистых оболочек влагалища и ротовой полости.

Одними из самых изученных микроорганизмов с положительным влиянием на организм человека являются лактобактерии (чаще LGG), бифидобактерии (*Bifidobacterium animalis lactis*) и сахаромикеты булардии, которые являются естественными представителями здоровой микрофлоры человека. Каждый вид бактерий включает множество представителей с подобными, но не идентичными свойствами, поэтому

в составе препаратов мы можем видеть названия различных микроорганизмов.

Чаще всего пробиотики включают несколько видов бактерий, что делает их более универсальными при разного рода заболеваниях. Многие препараты пробиотиков содержат 1–10 млрд клеток (КОЕ) на 1 дозу, хотя некоторые могут содержать немного больше или даже значительно больше.

При выборе пробиотиков лучше всего руководствоваться рекомендациями лечащего врача, который ориентируется в состоянии вашего здоровья, ставит определенные задачи в лечении и знает, какие средства помогут достигнуть этой цели. Чаще всего выбор доктора базируется на микробном составе конкретного препарата и количестве микроорганизмов в нем — оба этих фактора определяют эффективность.

Вам, как покупателю и потребителю, стоит обратить внимание на:

- ✓ целостность упаковки и признаки оригинальности препарата: логотип производителя, отличительные знаки на упаковке (выпуклости, отверстия определенной формы, контакты производителя и др.). Вы также можете потребовать в аптеке сертификат качества на конкретный препарат, чтобы удостовериться в его подлинности;
- ✓ срок годности;
- ✓ рекомендованные условия хранения и приема.

Если вы хотите принимать пробиотики с профилактической целью, то можете использовать любой из комбинированных (состоящих из основных представителей лакто-, бифидобактерий и дополнительных) препаратов в любой удобной для вас форме (капсулы, капли, жевательные таблетки, саше).

4 Слышал, что ресвератрол очень полезен. Каково его действие и при каких заболеваниях можно его принимать?

Да, действительно, ресвератрол достаточно хорошо изучен и оказывает ряд положительных эффектов на организм человека,

среди которых: антиоксидантный, защита клеток нервной системы от деградации и гибели, противораковая активность, нормализация жирового и углеводного обмена; также он снижает активность процессов старения, обеспечивает защиту сосудов от повреждения их внутренней оболочки (эндотелия).

Ресвератролом богат виноград. Особенно много его в кожуре и семечках. Виноградный сок, полученный путем прессования винограда, также является хорошим источником ресвератрола. Употребляя виноград и его производные в любом виде, мы можем получить достаточно много этого защитного вещества. Кроме того, существуют добавки ресвератрола, которые врач может назначать как дополнительную помощь в лечении гипертонической болезни, ишемической болезни, при повышенном риске развития онкологических заболеваний, при истощающих заболеваниях различной природы, сахарном диабете и ожирении.

5 Какие витамины лучше принимать при первых признаках простуды?

При первых признаках простуды и до выздоровления:

- витамин С 1000 мг 2 раза в день;
- кверцетин 250 мг 2 раза в день;
- цинк 50 мг 2 раза в день;
- витамин D3 4000 МЕ в день;
- вода из расчета 40-50 мл на 1 кг массы тела в день;

- растительные флавоноиды с противовирусным действием в виде препаратов;
- исключить или резко ограничить сахар и свободные жиры (растительное масло, животные жиры), можно орехи, семечки;
- увеличить порцию сырых фруктов, овощей и ягод до 5-8 порций в день.

6 Какие вы можете дать рекомендации относительно питания и образа жизни при синдроме раздраженного кишечника?

Синдром раздраженного кишечника — это нарушение работы пищеварительной системы, сопровождающееся вздутием, болезненными ощущениями в животе, нарушением стула.

Рекомендации:

- Вести пищевой дневник с указанием переносимости различных продуктов. Если дискомфортные проявления появляются хотя бы дважды на один и тот же продукт, то его лучше исключить из рациона.
- Исключить продукты, содержащие глютен: хлебобулочные изделия, макароны, крупы, кроме пшена, риса и кукурузы. Эти продукты исключаются, даже если результаты обследований на переносимость глютена отрицательные.
- Исключить молочные продукты.
- Исключить продукты с добавленным сахаром, фруктовые соки домашнего и тем более промышленного приготовления, особенно виноградный.

- Обязателен режим питания с промежутками между приемами пищи 4,5-5 часов без перекусов.
- Употребление достаточного количества воды.
- Могут назначаться поливитаминные, минеральные препараты в силу плохой усвояемости пищевых витаминов, минералов и микроэлементов.

7 Что лучше употреблять в пищу при подагре?

Подагра — это заболевание, при котором в организме накапливаются соли мочевой кислоты. Их отложение в почках приводит к образованию уратных камней, а в просвете суставов — к развитию подагрического артрита.

Негативно влияют на течение заболевания:	Положительно влияют на течение заболевания:
Пиво	Овощи
Спирт	Фрукты
Морепродукты	Молочные продукты (не жирные)
Мясные и костные бульоны	Вишня, вишневый сок
Мясо в большом количестве	Лимон, лимонный сок
Сладкие газированные напитки	Все цитрусовые
Дефицит потребления воды	Обильное потребление воды (30-40 мл/кг массы тела)
Переедание	

ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА АНТИПЕРСПИРАНТАМ?

Лучшая гигиена для подмышек — поменьше антиперспирантов, побольше мыла и воды. Даже при использовании дезодорантов или антиперспирантов необходимо мыть подмышки водой с мылом не реже одного раза в день. Это уничтожает бактерии, вызывающие процесс брожения и неприятный запах.

Антиперспиранты содержат вещества, которые снижают выработку пота, блокируя кожные поры, через которые он выделяется. Основа этих химических средств — соли алюминия, металла, который закупоривает выводные протоки потовых желез.

Связь антиперспирантов с раком груди не доказана, но допустима вероятность того, что они способствуют развитию инфекций в подмышечных впадинах, таких как фурункулез и гидраденит.

Особенно строго следить за гигиеной подмышек нужно диабетикам, так как они более подвержены бактериальным (таким как фурункулез, эритразма) и грибковым инфекциям (кандидозы). Вот меры, которые помогают предотвратить возникновение инфекции:

- мыть подмышки водой с жидким мылом несколько раз в день, тщательно вытирая после каждого мытья;
- держать подмышки в сухости, насколько это возможно, присыпать тальком или протирать хлопковой тканью;
- носить впитывающее влагу нижнее белье, предпочтительно хлопковое, и менять его по крайней мере один раз в сутки;
- избегать жары и высокой влажности, поддерживать нормальную массу тела.

Альтернативы для использования антиперспирантов:

- использование антибактериального мыла;
- смена одежды по крайней мере один раз в день;
- бритье подмышек или удаление волос другими способами;
- прикладывание компрессов из перекиси водорода: наложив их, прижмите руками и держите так не менее минуты;
- прикладывание одной-двух щепоток пищевой соды (сода пре-

дотворяет размножение бактерий в выделяемом поте);

- использование кристаллических дезодорантов на основе природных минеральных солей, они не содержат ни спирта, ни других раздражающих веществ и не оставляют пятен на одежде;
- снижение потребления мяса и специй (эти продукты усиливают запах тела) и употребление большого количества свежих овощей и фруктов.

Источник: Дж. Памплона-Роджер. Здоровое тело. С. 203



ЧИСТОТА В ДИТЯЧІЙ КІМНАТІ



Діти сприймають безлад як своєрідну свободу. Вони вважають свою кімнату особистим простором. Щойно ви беретеся їм указувати, що робити та як усе розставити, вони починають відчувати, що це їм більше не належить по-справжньому.

Слід зауважити, що дуже небагато дітей охайні від природи. Проте сварки через безлад — це ще гірше, ніж сам

«Я в розпачі. Крім того, що робота забирає в мене стільки часу, так ще, повертаючись додому, я щоразу бачу суцільний безлад у кімнаті сина. Раніше я карала його, щоб він частіше прибирав, але це не допомагало. Що мені робити? Як змусити його підтримувати лад?»

безлад. Ось декілька порад для орієнтування, а також для стимулу у формуванні власної стратегії поведінки.

Якщо ви застанете безлад у кімнаті дитини, скажіть їй, що ви не будете до неї заходити. Вона знає, що це означає: не буде спільних ігор, розповідей, поцілунків на ніч. Це може спрацювати, якщо ви не гратимете роль диктатора: ви не диктуєте, як їй чинити, а реагуєте на її дії.

Крім того, власний приклад завжди красномовніший. Ваша кімната постійно повинна мати зразковий вигляд. Запропонуйте дитині свою допомогу в прибиранні. Допомагаючи їй, уникайте стандартних докорів на кшталт: «І як ти можеш жити в такому безладі?», «У тебе тут завали, як після землетрусу». Замість стандартних докорів похваліть дитину, відзначивши її участь у прибиранні.

Ви повинні подбати про те, щоб у дитячій кімнаті було достатньо містких полиць, кошиків для паперів та коробок для зберігання іграшок. Облаштуйте кімнату різноманітними корисними для вашої дитини речами. Нехай у неї будуть

прості пледи, які вона зможе легко накинути на постіль. Не захащуйте її простір усілякими прикрасами. Усе має бути практичним і простим у використанні.

Деякі батьки не дозволяють своїм дітям приймати гостей, якщо в них у кімнаті безлад. Це помилка. **Загалом діти більше дослухаються до думки своїх однолітків. Коли друг скаже вашій дитині, що в неї в кімнаті, як у свинарнику, це подіє значно ефективніше, ніж будь-яке сердите батьківське втручання.**

До того ж безлад у кімнаті спричинить безліч неприємних для неї наслідків, наприклад, дитині буде важко знайти необхідну річ, коли вона збиратиметься до школи. Постійно нагадуючи їй про неприбраність, ви позбавляєте її відповідальності за свої дії. На сімейній нараді спонукайте дитину саму вирішувати, як вона наводитиме лад у кімнаті, а якщо вона відкладатиме чи спізнюватиметься із цим, попередьте про наслідки: неприбрані іграшки будуть забрані й сховані доти, доки дитина не погодиться співпрацювати й скласти їх на своє місце. У такому дусі дійте й далі.

ВІЙНА З ТЕЛЕВІЗОРОМ



Телевізор удвічі принадніший для дітей, ніж для дорослих. У душу дитини вливається так багато бруду, що важко буде знайти засіб, який відміє всю цю руйнівну духовну нечистоту. У багатьох будинках телевізор, а не сім'я став центром уваги.

Творче мислення та читання — на останньому місці. Інтерес до школи знижується, а розумові сили діти витрачають на мультфільми чи рекламу, які приваблюють їх до нестями. Телевізор гіпнотизує, і після перших десяти хвилин перегляду не ти володієш зображенням, а воно тобою. Вам доведеться використати всю свою винахідливість, щоб конкурувати із чарами ТБ. Ви дійдете висновку, що навіть перегляд новин шкідливий для дітей, оскільки там часто транслюють сцени насилля.

«Я думала, що перегляд телепрограм відволікає мою дитину від дурниць, коли в неї вільний час. А тепер не можу відтягнути її від нього. Єдиний позитивний момент — коли вона дивиться телевізор, стає тихо. Та якою ціною? Уночі їй сняться жахи, вона стала нервовою, грубить у відповідь. Улюблені її іграшки — рушники. Як мені відучити її від цієї підступної «годиннички»?»

Часто причиною дитячої нервозності стають «невинні» мультфільми, які містять стільки ж насилля, як і фільми для дорослих, з однією лише відмінністю: сцени змальовані в кумедному вигляді, заглушуючи почуття. Дитина виростає з низьким порогом чутливості до чужого болю. Хтось сказав, що катастрофи, які показує телебачення, масштабніші, ніж усі біди, що сталися від початку часів і донині. Мільйони заражених духовно людей відчули на собі наслідки агресії та конфліктів, «товаришуючи» з блакитним екраном.

Простежте, які інтереси у вашої дитини. Суворі цензура в грубій формі й без пояснень лише посилять інтерес. Не залишайте телевізор увімкненим на весь день, особливо якщо ніхто його не дивиться. Перегляд ТБ має стати окремим моментом дня. Це саме стосується смартфонів, планшетів й Інтернету загалом: обмежте доступ до сайтів з небезпечним контентом, установіть таймер для користування гаджетами, обумовте межі дозволеного, наприклад, перегляд роликів про життя тварин, географічних програм, документальних фільмів, вікторин, дослідів та інтелектуальних лайфхаків — і не більше.

Найкращий спосіб боротися з насиллям — це забезпечити дітям люблячу сім'ю, у якій немає місця словесним і тілесним зловживанням.

Плануйте різноманітні захопливі сімейні заходи без телевізора. Діти охочіше віддадуть перевагу всоті пограти в ту саму гру з батьками, ніж мультфільмам, у яких миша й кіт знущуються одне з одного. Що дітям потрібно насправді, так це батьківський час, присвячений спеціально для них. Тільки спілкуючись із дитиною, можна відучити її від ТБ та Інтернету. Наповніть дім хорошими книгами та розвивальними інтелектуальними іграми. Запропонуйте дітям запросити додому своїх друзів і зіграти роль господарів, приймаючи гостей.

Ще одна отрута для дитячих душ, яку пропагує телевізор, — це секс і насилля. Відімкніть канали та сайти такого змісту. Дивіться разом з дітьми телевізор та обговорюйте з ними побачені сцени, ставлячи їм контрольні запитання про якість переглянутої програми, завершивши розмову запитанням: «Як ти думаєш, чи можна таке дивитися?»

Чіткі критерії для вибору дає читання біблійних розповідей для дітей, які відточують їхню здатність розрізняти добро і зло, викликаючи огиду до всього продажного, нехай навіть і привабливого зовні. Батьки, які схваляють читання добрих книг, будуть винагороджені й задоволені тим, що виростили дитину, яка міцно вкорінена в духовних цінностях і на яку не так просто негативно вплинути.

БОРІТЬБА ЗА ВЛАДУ

Ви зрозуміли, що точиться боротьба за владу. Мета дитини – перемогти й показати, що вона може перевершити вас. Іноді їй достатньо побачити, що батьки розгнівані, тоді як вона здається спокійною. Як ви думаєте, хто виграв у суперечці? Хоч вам і здається, що ви досвідченіші за неї, виграти ви не можете, тому що це – її гра. Усе залежить від того, як ви їй відповісте, щоб припинити цю гру. І репліка не повинна бути образливою. Це може бути навіть визнання того, що її ідея цікава.

Будьте гнучкими й висловлюйте свій погляд упевнено, але не жорстко. Говоріть менше, слухайте більше. Для суперечки потрібні двоє, а якщо ви не берете участі в її грі, дитині буде нецікаво починати двобій.

Проаналізуйте свій шлюб. Можливо, ви часто розв'язуєте проблеми шляхом суперечок. Використовуйте сімейні наради, щоб скасовувати чи вносити поправки до правил.

Діти, які часто сперечаються, водночас дуже активні й розумні, вони народжені бути лідерами. Такі діти в постійному пошуку рішень для поліпшення свого життя. Якщо навчити їх відмовлятися від негативізму та необґрунтованих заяв й висловлювати свою думку, не зачі-

«Я зростаю не так. Я поважав своїх батьків і не сперечався з ними, як робить наша дочка. Вона постійно чинить опір, ніби в неї немає ані краплі поваги до батьків. Декілька днів тому вона сказала, що проколить вуха, тому що так зробили її друзі. Бачили б ви, як вона злиться, коли ми не дозволяємо їй чинити так, як їй заманеться. Що нам робити?»

паючи авторитету батьків, то всі – дитина, мама й тато – від цього виграють. Усе залежить від мудрості батьківської любові, яка не придушує без зрозумілих пояснень думку дитини, але спрямовує її до позитивного висловлювання шляхом переконливої аргументації.

Те, як дитина відчуває себе, відображає, що про неї думають інші. Довіра та підбадьорення з боку батьків стануть запевненням у тому, що її цінують.

Діти не можуть прожити без любові. Чаша любові до них повинна бути переповнена. Без уваги та турботи батьків діти не відчувають, що їх люблять. Їхні чаші любові порожні, і вони намагаються наповнити їх увагою, шукаючи схвалення, удаючи себе суперменами чи сперечаючись на публіці. Більшість дітей із дефіцитом любові згодом доходять висновку, що їм випадає більше батьківської уваги, коли вони поведуться погано. Отримати догану чи покарання краще, ніж узагалі залишитися непоміченим. Бажаєте наповнити чаші любові ваших дітей? Зробіть три кроки:

- 1 Приймайте свою дитину такою, якою вона є, і дозволяйте їй побачити, що вона завжди улюблена й бажана.
- 2 Уважно вислухайте її й зрозумійте, чому вона так поводить-



ся. Зазирнувши вглиб її поведінки та мотивів, ми зможемо й далі безумовно любити дитину та працювати над проблемою, яка викликала такий негативний прояв.

3 Приділяйте час кожному з дітей, пестячи й обіймаючи їх у відповідний для цього момент.

Добровільний послух можливий, коли атмосфера тепла, позитивна й коли дітей оцінюють сповна та винагороджують за їхню зразкову поведінку.

Автор: Джордж Уба, психолог

ВІДПОЧИНОК І РОЗВАГИ

Молодь не може бути такою ж урівноваженою та серйозною, як люди похилого віку; діти – такими ж розважливими, як їхні батьки. Не зв'язуйте дітей жорсткими правилами й обмеженнями, щоб вони не почувалися скридженими й не повстали проти них. Керуйте ними, виявляючи твердість, доброту й турботливість, спрямовуючи й контролюючи їхній розум та прагнення з такою лагідністю й любов'ю, щоб вони зрозуміли: ви це робите задля їхнього добра.

У багатьох християнських родин танці та гра в карти стали заняттями, що допомагають приємно провести час. Багато хто висловлює думку про те, що це спокійні домашні розваги, якими можна безпечно насолоджуватися під наглядом батьків. Проте так прищеплюється любов до збудливих задовольень, і те, що вдома видавалося невинним, незабаром стане небезпечним за його межами.

Чи є щось добре в цих розвагах? Вони не дають ані сили для тіла, ані спокою для душі, не насаджують у дитячих серцях шляхетних і святих почуттів, навпаки, викликають пристрасть до азартних ігор і марнотратності, знищують будь-який стимул до



серйозних роздумів і служіння іншим. Це дорога, яка провадить до розпусти.

Такі найпопулярніші розваги, як футбол і бокс, стали школою жорстокості. Прагнення до першості, торжество грубої сили, бездушне нехтування людським життям деморалізують молодь, не виховують добрих манер, шляхетності та справжньої мужності.

Стримуючи дітей від світських задовольень, здатних зіпсувати й звести їх із правильного шляху, влаштовуйте для них невинні розваги, які принесуть їм задоволення, не наражаючи на небезпеку. **Уникаючи всього фальшивого і штучного, відмовляючись від перегонів, гри в карти, лотереї, змагань за здобуття призу, ми повинні**

спонукати дітей використовувати свої сили й енергію на те, щоб зробити щось корисне для себе та інших.

Заняття, які розвивають інтелект і характер, привчають руки до корисної праці й готують молодь нести свою частину життєвих тягарів. Спрямуйте їхню енергію на виконання обов'язків – і користі від цього буде більше, ніж від ігор. З'явиться відчуття задоволення, власної корисності та заспокоєння від добре виконаних обов'язків. Доброчинність, прагнення жити для добрих справ будуть винагороджені.

У вихідні влаштовуйте родинні прогулянки за місто, на берег чудового озера чи до діброви, з якої відкривається мальовничий краєвид. У такі хвилини батьки й діти відпочинуть від усіх своїх турбот, роботи та проблем. Нехай цілий день буде присвячений відпочинку. Вважайте своїм обов'язком влаштовувати такий відпочинок. Ви нічого через це не втратите, навпаки, лише виграєте. Потім повернетесь до своїх занять з новими силами, новим імпульсом до старанного виконання своїх обов'язків, з вищою опірністю до хвороб.

Авторка: Еллен Уайт

ВИДИХАЙТЕ!

7 ПЕРЕВІРЕНИХ СПОСОБІВ

ЗМІЦНИТИ ЗДОРОВ'Я ЛЕГЕНЬ



За оцінками ВООЗ, не менш ніж 64 млн людей у світі страждають від хронічного обструктивного захворювання легень (ХОЗЛ) — прогресивного запалення нижніх дихальних шляхів та набряку бронхів. Навіть молоді та здорові люди, які перехворіли на коронавірус, скаржаться на погіршення роботи легень. Тому вкрай важливо допомогти своїм органам дихання повернутися до колишнього стану. Ви не зможете захиститися від усіх негативних чинників, які впливають на легені, але ви в змозі звести їх до мінімуму. Що можна зробити, щоб підтримати здоров'я легень, і як швидше подолати задуху та ускладнене дихання, якщо ви вже перехворіли?

1 КИНУТИ КУРИТИ

Мало що так убивче впливає на легені, як тютюновий дим. За даними Центру профілактики та контролю захворювань (CDC), у США кількість померлих від захворювань, спровокованих курінням, удесятеро перевищує число загиблих на всіх війнах.

З кожною викуреною цигаркою ви вдихаєте в легені тисячі хімічних речовин, зокрема нікотин, окис вуглецю та тютюнові смоли. Це збільшує кількість слизу, ускладнює самоочищення легень, спричиняє подразнення та запалення тканин.

Та навіть за наявності величезного стажу курця ще не пізно все виправити: за даними Американської легеневої асоціації (ALA), рівень вуглекислого газу в крові відновлюється до норми лише через 12 тижнів, прожитих без цигарок. Функції легень значно поліпшуються за декілька місяців, а протягом року ризик розвитку ішемічної хвороби серця зменшується удвічі. Просто зважте всі ризики від куріння й переваги відмови від цієї звички.

2 ЗБІЛЬШИТИ АЕРОБНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Регулярні заняття спортом підтримують у формі не тільки вашу фігуру, але й легені. Під час тренувань серцебиття пришвидшується, дихання стає важчим, завдяки чому легені активуються й починають інтенсивніше постачати в організм кисень, водночас виводячи вуглекислий газ.

Якщо ви перебуваєте на шляху до видужання, виконуйте помірні фізичні вправи, які можуть підвищити частоту серцевих скорочень і поліпшити кровообіг. Аеробні тренування (або ж кардіонавантаження) — біг, їзда на велосипеді, аеробіка — збільшують частоту дихання з 15 до 40–60 вдихів на хвилину. Це чудове тренування для легень, що робить

їх здоровішими й працездатнішими. Однак важливо збільшувати навантаження поступово. Навіть якщо ви хворієте, регулярно гуляйте на свіжому повітрі, робіть зарядку вдома.

3 УНИКАТИ ДІЇ ЗАБРУДНЮВАЛЬНИХ РЕЧОВИН

Люди, які нещодавно перехворіли на коронавірус, повинні уникати диму, автомобільних викидів, місць з особливо забрудненим повітрям та будь-якої діяльності, що може перешкоджати функціонуванню легень. Ці чинники можуть збільшити ризик повторного зараження через вплив канцерогенів. Перш ніж вийти на вулицю, обов'язково зволожуйте ніс і дотримуйтеся заходів безпеки.

Якщо ви живете в мегаполісі, особливо промисловому, ваші легені щодня атакують тисячі забруднених речовин. Уникнути їх можна лише в тому разі, якщо ви завжди їздите вдень тільки автомобілем з кондиціонером і не відчиняєте вікон у заторах. Є ще декілька нескладних способів, як уникнути додаткового навантаження на легені:

- зробіть ваш дім простором, вільним від тютюнового диму;
- робіть вологе прибирання й протирайте пил щонайменше раз на тиждень;
- частіше провітрюйте приміщення, щоб поліпшити вентиляцію, — у розпал пандемії це особливо важливо;
- не використовуйте синтетичних освіжувачів повітря та ароматичних свічок, які містять формальдегід і бензол, краще придбати дифузор для аромотерапії та ефірні олії.

4 ЗАХИСТИТИСЯ ВІД РЕСПІРАТОРНИХ ІНФЕКЦІЙ

У повітрі циркулює безліч респіраторних вірусів, здатних спровокувати

пневмонію та хронічні захворювання легень. Рекомендації епідеміологів щодо захисту від вірусів насправді актуальні завжди: частіше мити руки, не торкатися обличчя, дотримуватися дистанції.

Щодо носіння масок, яке стало предметом гострої дискусії, то просто знайте: маски, у супереч популярному міфу, справді перешкоджають проникненню інфекції. Це підтверджують численні дослідження, на підставі аналізу яких ВООЗ і сформувала свої рекомендації. До слова, японці та жителі деяких азійських країн з високою щільністю населення постійно носять маски для захисту від вірусів. Крім того, лікарі радять щороку вакцинуватися від грипу, який може викликати важкі ускладнення, зокрема й легень.

5 НАВЧИТИСЯ ПРАВИЛЬНО ДИХАТИ

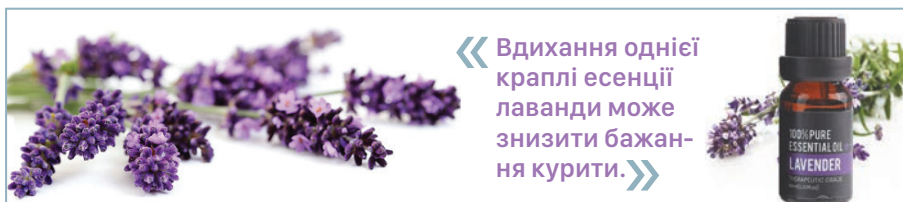
Як і більшість людей, ви частіше робите неглибокі вдихи грудною кліткою, задіюючи тільки невелику ділянку легень. Щоб очистити легені й забезпечити повноцінний кисневий обмін, необхідно щодня робити принаймні 10 глибоких вдихів. Щоб легені наповнювалися на 100 %, важливо піднімати груди й напружувати м'язи живота для опускання діафрагми.

Під час одного невеликого дослідження вчені оцінили функції легень, попросивши учасників виконувати вправи на глибоке дихання протягом 2, 5 та 10 хвилин. Життєва ємність легень — максимальний об'єм повітря, який можна набрати в легені, — значно збільшилася вже за 2 хвилини виконання вправ.

Є багато корисних дихальних практик для зміцнення легень. Деякі з них ви можете виконувати самостійно вдома раз на день:

- сядьте якомога зручніше й зробіть повільний вдих через ніс;
- видихайте через рот удвічі повільніше, можна рахувати: наприклад, 1-2-3-4 на вдиху й 1-2-3-4-5-6-7-8 на видиху;
- повторіть вправи комфортно для вас кількість разів.

Крім того, важливо завжди дихати носом. Проходячи крізь звивисті носові ходи, повітря досягає потрібної температури (32 °C) та вологості (70–80 %), а потім



«Вдихання однієї краплі есенції лаванди може знизити бажання курити.»

надходить до легень. Однак коли ми дихаємо ротом, до дихальних шляхів потрапляє холодніше й сухіше повітря, що знижує опірність до інфекцій.

Коли повітря в приміщенні надто сухе (менше ніж 50 % відносної вологості), що, як правило, відбувається через опалення всередині будинків, слизова оболонка носа не виділяє достатньо пари для зволоження. Виділення всередині носа та пазух стають густішими, а повітря, що надходить до легень, недостатньо очищується й підігрівається.

У такому разі в кімнаті необхідно використовувати зволожувач повітря. У зимовий час накривайте батарею вологою тканиною й приймайте теплий душ. Пацієнти, які страждають від ускладненого дихання та коливань рівня кисню, можуть використовувати респірометр, що допоможе поліпшити їхній стан.

6 УЖИВАТИ ПРОДУКТИ, ЩО ЗБІЛЬШУЮТЬ ОБ'ЄМ ЛЕГЕНЬ

Правильно сформований раціон – найпростіший спосіб поліпшити здоров'я легень у домашніх умовах. Для збільшення об'єму легень рекомендовано вживати сезонні продукти, буряк, чорницю, помідори, цибулю, горіхи та цитрусові. Водночас краще уникати перероблених і рафінованих продуктів.

Бета-каротин – потужний антиоксидант, здатний нейтралізувати вільні радикали й токсини, що містяться в забрудненому повітрі великих міст. В організмі він перетворюється на вітамін А, необхідний для здоров'я клітин слизової оболонки. Примітно, що синтетичні добавки бета-каротину не такі дієві.

Склянка морквяного соку на день під час застуди гарантує надходження в організм достатньої кількості вітаміну А. Інші джерела каротиноідів – манго, гарбуз, апельсини, абрикоси, мангольд, батат, шпинат.

Броколі. Уживання броколі може зупинити розвиток ХОЗЛ і відновити тканину легень, пошкоджену тютюном чи хронічними інфекціями. Ця цілюща дія броколі на легені пов'язана з високим рівнем сульфорафану – потужно-

го антиоксиданту, що має антиканцерогенну дію.

Антисептичні властивості притаманні й іншим видам капусти. Наприклад, зі звичайної білокачанної можна приготувати корисний сироп. Подрібнити в блендері декілька листків качана капусти, додати 5 ст. л. меду на кожні 100 г капусти, підігрівати на повільному вогні, помішуючи, доки не утвориться однорідний сироп. Зберігати в холодильнику, уживати 2-3 ст. л. перед кожним прийомом їжі.

Цибуля й часник. Доведено, що ефірні олії цибулі та часнику знищують віруси й зміцнюють захисні сили організму.

Сульфідні сполуки, що містяться в цибулі, дезінфікують і знижують запалення слизової оболонки дихальних шляхів, а також поліпшують роботу легень. Найкращого ефекту можна досягти, якщо вживати цибулю сирого. Однак як дітям, так і дорослим, котрі не люблять сирій цибулі, можна вживати її теж у вигляді сиропу.

Щоб приготувати сироп, наріжте одну або дві цибулини на шматочки, додайте 5 ст. л. меду й сік одного лимона. Дайте сиропу настоятися 8-12 годин, потім процідіть. Уживайте 2-3 ст. л. процідженого цибульного сиропу до 6 разів на день.

Під час жування сирого часнику вивільняються леткі фітонциди, які мають антибіотичну дію, розріджують мокроту й заспокоюють слизову оболонку дихальних шляхів. Лікувальні речовини швидко потрапляють зі шлунка в кров, а звідти – до легень, дезінфікуючи й знижуючи запалення. Кулінарно оброблений часник, на відміну від сирого, не справляє на легені чіткого вираженого лікувального дії.

Вітаміни-антиоксиданти. В ідеалі для зміцнення імунної системи потрібно вживати вітаміни з природних джерел. Ось рекомендовані дози:

- бета-каротин: 7000 мкг на день, або 250 г моркви чи морквяного соку;
- вітамін С: 500 мг на день, що можна отримати умовно з п'яти апельсинів середнього розміру чи соку з них або інших плодів – ківі, шипшини, лимона та решти цитрусових;
- вітамін Е: 200 МО (міжнародних одиниць) на день, або жменя соняшникового чи гарбузового насіння,

жменя мигдалю чи волоських горіхів, 2 ст. л. пророщеної пшениці та 4 ст. л. оливкової чи іншої олії.

Трав'яні чаї з лікарських рослин заспокоюють подразнені бронхи. Якщо є біль у горлі, можна вживати їх з медом. Зокрема, евкالیпт має відхаркувальну дію, лакриця – проти-запальну, подорожник – заспокійливу, мальва допомагає від кашлю.

Скоротіть або відмовтеся від уживання **молока та молочних продуктів** на період хвороби: вони посилюють вироблення слизу в носі та носоглотці.

Не зловживайте антибіотиками. Не приймайте антибіотики без потреби: вони ослаблюють захисні функції організму. Такі вірусні інфекції, як застуда, грип, а також багато видів бронхітів та синуситів, зовсім не обов'язково лікувати антибіотиками, як і нежить. Рясне виділення слизу – це захисний механізм, який очищує від вірусів слизову оболонку носа. Якщо слиз перестає бути рідким і прозорим, стає жовтуватим і зеленуватим, це може бути пов'язано з бактеріальною інфекцією носових ходів. Антибіотики необхідно приймати тільки за призначенням лікаря.

7 РОБИТИ ІНГАЛЯЦІЇ Й ГАРЯЧІ КОМПРЕСИ

Парова інгаляція: доведіть воду до кипіння й поставте на стіл, за бажанням додайте декілька крапель евкالیптової есенції або жменю подрібнених лікарських рослин, корисних для дихальних шляхів (наприклад, ялинових або соснових голок), вдихайте пару 5-10 хвилин один або тричі на день (коли вода вистигне й випаровування припиниться, знову підігрійте), після інгаляції протріть лице, шию та груди холодною водою, щоб закрити пори шкіри.

Цибулева інгаляція: наріжте цибулю й глибоко вдихайте її випари, а на ніч поставте біля ліжка, це допоможе заспокоїти нічний кашель, полегшити дихання, усуне закладеність носа й допоможе організму побороти хвороботворні мікроорганізми.

Підготувала Марта Рудко



ЕКСТРАКТ СОЛОДКИ ВИЗНАЛИ ПОТУЖНИМ ПРОТИВІРУСНИМ ЗАСОБОМ

Дослідники Університетської клініки Ессена знайшли новий природний засіб проти коронавірусу. Це гліциризинова кислота, сполуки якої містяться в корені солодки. Доведено, що її водний екстракт нейтралізує коронавірус у тестових зразках до 97 %.

Раніше схожу дію було помічено під час досліджень противірусної дії соку чорноплідної горобини, граната, журавлини та бузини. Усі вони здатні інактивувати вірус свинячого грипу до 99 % менш ніж за 5 хвилин.

Примітно, що екстракт кореню солодки вже використовували в рамках терапії виразки шлунка, як протизапальний, протигрипозний, відхаркувальний засіб, у комплексній терапії герпесу, бронхіальної астми, алергічного риніту, вітряної віспи. Також відомо, що екстракт солодки знижує артеріальний тиск і зменшує набряки.

Джерело: www.meddaily.ru



ЕМОЦІЙНИЙ БАНК ПОДРУЖЖЯ: РОБІТЬ ЩЕДРІ ВНЕСКИ, ПАНОВЕ!

Божий задум щодо шлюбу значно легше втілюється в життя, якщо чоловік і дружина використовують так звану концепцію рахунку в емоційному банку. Знімати кошти з такого рахунку, як і з будь-якого банківського, можна тільки тоді, коли вони на ньому є. І всі ми знаємо, що відбувається, коли ми витрачаємо більше, ніж поповнюємо. У такому разі, якщо рано чи пізно ми спробуємо здійснити оплату з такого рахунку, нас поінформують: «Для здійснення операції недостатньо коштів». Той самий принцип можна застосувати й до родини.

Якщо, перебуваючи в шлюбі, ви є споживачем, який тільки бере й при цьому нічого не вкладає в щастя свого партнера, то не чекайте чогось доброго від сімейних стосунків. Виявляючи до свого чоловіка чи дружини любов і турботу, ви тим самим поповнюєте рахунок у його чи її емоційному банку. І що більше емоційних внесків ви зробите впродовж життя, то багатшими будуть ваші стосунки. Протилежне прагнення — отримати більше, ніж віддати, — веде до «банкрутства» взаємин.

Як справи з вашими внесками в емоційний банк подружжя? Чи добрі ви та терплячі, чи підтримуєте, підбадьорюєте, прощаєте свого чоловіка або дружину, виявляючи при цьому постійність? Чи, можливо, ви цинічні, нетерплячі, критичні, вимогливі, агресивні й важкі в спілкуванні?

Незалежно від того, наскільки складні ваші сімейні стосунки, ви можете повністю змінити ситуацію, якщо тільки твердо вирішите поводитися інакше. Замість дивитися на свого партнера з позиції того, що ви можете від нього отримати, погляньте на шлюб з перспективи того, що ви можете віддати. І ви побачите, як зростатиме рахунок в емоційному банку вашого чоловіка чи дружини, і ваші взаємини невдовзі будуть пронизані щирою прихильністю одне до одного.

Ось шість порад, що допоможуть будь-якій подружній парі стабілізувати свої стосунки. Сім'ї, які застосують на практиці хоча б одну із цих рекомендацій, відразу помітять поліпшення ситуації.

1 ПРИПИНІТЬ ВВАЖАТИ СВІЙ ШЛЮБ ПОМИЛКОЮ

Людський мозок налаштований на сприйняття того, що ми йому повідомляємо. Якщо ви постійно повторюватимете, що ваш шлюб — помилка, то невдовзі самі почнете в це вірити. У таких ситуаціях ми пропонуємо людям поставити собі запитання: «У мене щасливий шлюб, який просто час від часу переживає складні періоди, чи мій шлюб нещасливий і в ньому лише іноді трапляються світлі смуги?» Тут виникає аналогія з відомим висловом: «Склянка наполовину пurna чи наполовину порожня?» Пари, у яких партнери готові побачити позитивне одне

в одному, зможуть легше залагоджувати конфлікти й будуть задоволені у своєму шлюбі. Тому кажіть собі, що у вас прекрасна сім'я, і ви разом зі своїм чоловіком чи дружиною почнете вірити в це.

Істина полягає в тому, що **будь-який шлюб можна перетворити на досконалий, якщо пара вірить у цю можливість і готова працювати заради неї**. Слово Боже справедливо стверджує: «Щодо "якщо можеш", то все можливе віруючому!» (Марка 9:23).

2 МОЛІТЬСЯ ПРО СВІЙ ШЛЮБ

Сім'ю створив Творець. І вважати його центром свого шлюбу не лише мудро та логічно, а й життєво важливо. Ми маємо на увазі не просто на словах визнавати цей факт, а встановити та підтримувати живі стосунки з Богом — як на особистому рівні кожного з подружжя, так і пари загалом. Попросіть Господа зцілити ваш шлюб і чекайте дива. Бог — це Той, *«Хто силою, яка діє в нас, може зробити значно більше всього, що ми просимо або думаємо»* (Ефес. 3:20).

Ми часто ставимо подружнім парам запитання: якби вони бачили на власні очі, що Бог присутній під час їхньої розмови, чи стали б вони справді промовляти те, що часом говорять одне одному? Чи бажали б вони виглядати перед Божим обличчям добрими, терплячими, люблячими та готовими прощати? А якщо взяти до уваги, що

ви щодня просите Бога пробачити вам гріхи й дати благодать та милість, то як ви самі можете інакше поводитися зі своїм чоловіком? Бог обіцяє, що коли ми покійно шукаємо Його й молимося, то Він вислухає нас, простить і зцілить наше розбите серце (див. 2 Хронік 7:14).

3 РОЗВИВАЙТЕ ЕФЕКТИВНІ НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ Й ЗАСТОСОВУЙТЕ ЇХ НА ПРАКТИЦІ

Ця порада може здатися очевидною й цілком природною. Однак істина полягає в тому, що ці навички не є вродженими чи легко набутими. Хоч ми всі від народження вчимося говорити, більшість із нас засвоїла неправильні методи комунікації. Навички спілкування та манери поведінки — добрі й погані — ми запозичуємо з батьківської сім'ї й переносимо їх у власний шлюб. Та слід пам'ятати: те, що добре працювало в нашій рідній домівці або в спілкуванні з друзями, може не спрацювати в шлюбі з чоловіком чи дружиною. Кожен має бути готовим змінити стиль своєї поведінки та прийомів спілкування так, щоб це збагатило стосунки. Більшість незгод у шлюбі викликана тим, що кожен з подружжя говорить тільки про себе й ніхто не хоче зупинитися, щоб зрозуміти потреби, бажання та переживання іншого.

«Шлюб водночас дивовижний, прекрасний і складний. Дивовижний і прекрасний, бо створений Богом для нас, щоб ми відображали Його образ. Складний, бо в ньому поєднуються дві недосконалих, неідеальних, егоїстичних людини, які виявляються ще недосконалішими й егоїстичнішими, коли стають чоловіком і дружиною. Подружнім парам слід протидіяти цій реальності й працювати спільно як членам однієї команди. Разом ми повинні перемогти ворога, який намагається зруйнувати нашу єдність одне з одним і з Богом.»



Багато проблем у шлюбі насправді не є проблемами. Чимало питань цілком можна вирішити, знайшовши час вислухати одне одного та обопільно прагнучи дійти порозуміння. Ми знову повертаємося до мудрої думки, висловленої в Посланні Якова 1:19, що нам необхідно розвивати вміння бути швидкими на слухання, стриманими в словах і повільними на гнів.

4 ВІВЧИТЬ ЗВИЧКИ СВОГО ЧОЛОВІКА ЧИ ДРУЖИНИ

До укладання шлюбу люди щосили намагаються показати себе з найкращого боку, бути ідеальним хлопцем чи ідеальною дівчиною. Вони відходять від своєї звичайної моделі поведінки, прагнучи дізнатися, що подобається іншому, та виконують його заповітні бажання. Однак після шлюбної церемонії та медового місяця чимало пар вважає, що більше немає потреби робити щось особливе одне для одного. Звичайно, така зміна змушує вашого чоловіка чи дружину відчувати, що його добре ставлення сприймають як щось самоочевидне. Саме в таких випадках люди говорять, що уклали шлюб не з тією людиною. Річ не в тім, що це не та людина. Імовірно, кожен з них просто перестав бути тим, з ким його партнер колись прагнув створити сім'ю. Що ще

гірше, люди починають умисно дратувати одне одного, свідомо роблячи те, що, як їм відомо, не любить дружина чи чоловік.

Якби подружні пари скористалися «золотим правилом», згаданим у *Матв. 7:12*: «*Отже, все, що тільки бажаєте, щоби чинили вам люди, те чиніть їм і ви*», — то вони побачили б, як у геометричній прогресії розквітає їхній шлюб і поліпшуються взаємини.

5 НАВЧИТЬСЯ ПРОЩАТИ

У шлюбі — найближчих взаєминах — усі пари час від часу відчують біль. А отже, їм потрібно навчитися прощати одне одного. Іноді один з подружжя завдає страждань іншому ненавмисне. Однак часом люди ранять одне одного, промовляючи образливі слова й роблячи огидні вчинки, лише тому, що самі відчують біль, який провокує їх на реакцію у відповідь. Деякі рани можна легко проігнорувати, інші — пробачити значно складніше, але є й такі, що надовго залишають глибокий слід.

Пробачити того, хто завдав вам болю, — це найважча частина втілення принципу любові, однак неможливо любити по-справжньому, не прощаючи. Пробачити — не означає втратити почуття власної гідності, звільнити винуватця від відповідальності або вигнати про все забути. Проте це перший

крок до зцілення від болю. Саме прощення звільняє людину від прагнення покарати кривдника й спонукає відновити зруйновані стосунки. За допомогою Божої сили ви можете розраховувати на здатність подарувати прощення своєму доводкові чи дружині. У *Римл. 5:8* сказано: «*Але Бог виявляє Свою любов до нас тим, що Христос за нас помер, коли ми були ще грішниками*».

6 РОЗВИВАЙТЕ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ

Твердження «Сміх — найкращі ліки» досі залишається актуальним. Насправді дослідження в галузі медицини доводять, що сміх позитивно впливає на нашу фізіологію та нервову систему: допомагає знизити рівень стресу, стимулює імунну систему, знижує артеріальний тиск, зміцнює подружні зв'язки та допомагає зберегти новизну взаємин. Ми радимо подружнім парам знаходити якомога більше приводів для сміху й припинити дратуватися через дрібниці. Знову підкреслимо, що більшість проблем, з якими стикаються одружені люди, пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Проте вони можуть навчитися сміятися з непорозуміння. У Біблії про це сказано так: «*Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кості*» (*Пс. 147:22*).

Автори: Віллі та Елейн Олівєри

Психологія життя

КАК ДОБИТЬСЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН?

Где найти силы, чтобы сформировать здоровые привычки и придерживаться их? Что делать, если потерпел неудачу? Залогом успеха является соединение нашей слабой воли со всемогущей силой Христа. Возможно, мы и слабы, но Он силен. Мы беспомощны, но Он всемогущ. Сами по себе мы ни на что не способны, но с Ним мы можем передвигать горы. Все начинается с нашего личного решения. **Чем больше мы пытаемся оправдать свое поведение, тем выше препятствие на пути к успеху.**

Один интересный эксперимент, проведенный морским биологом, иллюстрирует эту закономерность. Ученый поместил акулу в большой бассейн, а затем выпустил туда несколько маленьких рыбок. Как и следовало ожидать, акула набросилась на рыбок и съела их. Затем морской биолог с помощью прочной плиты из прозрачного стеклопластика разделил бассейн на два отдельных отсека и поместил акулу в один отсек, а в другой — новую партию рыбы. Акула снова бросилась в сторону рыбы, но ударилась в перегородку из стеклопластика и отскочила. Бесстрашная акула повторяла попытку каждые несколько минут, но безрезультатно. Тем временем рыба преспокойно плавала в соседнем отсеке. В конце концов, примерно на втором часу эксперимента, акула сдалась.

Этот эксперимент повторялся десятки раз в течение следующих нескольких недель. С каждым разом акула становилась менее агрессивной и предпринимала все меньше попыток атаковать рыбу-приманку, пока совсем их не прекратила. Затем наступил момент, когда ученый удалил из бассейна перегородку из стеклопластика, но акула даже не попыталась атаковать. Путем тренировки акулу убедили, что между ней и рыбой-приманкой существует барьер, поэтому рыба безопасно плавала в бассейне.

Многие из нас, пережив неудачи и поражения, эмоционально сдались и прекратили дальнейшие попытки. Подобно акуле в этой истории, мы убеждены, что если в прошлом мы потерпели неудачу, то не стоит и пытаться. Другими словами, мы продолжаем видеть в своем сознании препятствие, даже когда в действительности его нет.

Когда мы делаем выбор в пользу перемен, Христос немедленно приходит нам на помощь, чтобы разрушить барьеры и дать нам силу, в которой мы нуждаемся. И только лишь оправдания, которые мы находим своему бездействию, удерживают нас от получения этой силы.

Иногда мы воздвигаем воображаемые барьеры в своем сознании. Мы со страхом думаем обо всех причинах,



которые могут вызвать затруднения. Мы не видим возможностей, которых у Бога предостаточно.

А ведь у Бога всегда есть решение, какой бы сложной ни была ситуация. Он невозможное делает возможным. Апостол Павел молился: «*А Тому, Кто действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем, Тому слава в Церкви во Христе Иисусе во все роды, от века до века*» (*Еф. 3:20, 21*).

Мы можем не понимать, как происходят перемены, но нам следует быть уверенными: Бог всемогущ! Нам не дано уяснить, как Он может усилить наши слабые желания, но мы убеждены: Бог всемогущ! Что-то может показаться невозможным, нелогичным и невероятным, но Бог всемогущ! Когда мы решаем поступать в согласии с законами Творца и прославлять Его своей жизнью, Он дает нам силу достичь задуманного.

Автор: Марк Финли

ПРОТИВОРАКОВОЕ ПИТАНИЕ:

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ РАК КРОВИ?

Одним из самых часто встречаемых видов рака является лейкемия – рак крови, так называемый жидкий рак, или лейкоз.

Мишенью могут стать и дети, и взрослые, вот только прогноз лечения у них зачастую диаметрально противоположный. Детскую лейкемию довольно успешно лечат, и выживаемость больных в течение последующих 10 лет возросла до 90 %, а вот у взрослых все сложнее. Можно ли уменьшить риск развития рака крови и может ли в этом помочь изменение питания?

ЧТО ТАКОЕ РАК КРОВИ?

Лейкемия – это вид опухоли клеток крови, которая зарождается в костном мозге – «роддоме» для всех клеток крови. Если в клетках костного мозга (стволовых) возникает мутация, то все клетки, произведенные ими, будут аномальными. Чаще всего такие мутации происходят в клетках-предшественниках лейкоцитов – защитных, иммунных клеток. Кроме того что потомки этих мутировавших клеток не могут выполнять функцию защиты нашего организма, они угнетают работу всего костного мозга и вытесняют нормальные клетки крови своей массой. Как результат – отсутствие иммунной защиты, дефицит всех нормальных клеток крови с высокими шансами умереть либо от инфекции, либо от кровотечения или выраженной анемии.

Лимфомой называют рак крови, при котором поражаются лимфоциты. Существует множество подвидов лимфом, поэтому течение и лечение заболевания может отличаться. Варианты лимфомы в детском возрасте достаточно хорошо поддаются терапии, а вот людей пожилого возраста вылечить намного сложнее (неходжкинские лимфомы).

Миелома – это онкологическое поражение плазматических клеток (клетки иммунной системы, которые вырабатывают антитела – защитные белки, нейтрализующие болезнетворные микроорганизмы и токсические вещества). Эти видоизмененные клетки производят и видоизмененные антитела, поражающие организм хозяина. Это тот вид рака крови, который мы умеем только сдерживать, но не можем вылечить.

ИССЛЕДОВАНИЯ

Лейкемия, лимфома, множественная миелома со всеми их вариантами и подвидами встречаются в 2 раза реже у людей, которые взяли за основу своего питания цельные растительные продукты, по сравнению с теми, кто употребляет мясо. Это выяснили ученые Оксфордского университе-

та, 12 лет наблюдавшие за питанием 60 000 людей.

За счет чего это происходит?

Одним из самых активных веществ, сдерживающих размножение опухолевых клеток крови, является **сульфорафан**. Это естественный компонент овощей из семейства крестоцветных, к которым относятся все виды капусты, редьки и репы, брокколи, водяной кресс, руккола, сасаби и даже хрен. Оказалось, что среди больных неходжжинской лимфомой выживаемость заядлых любителей крестоцветных, которые употребляли 4 и более порций этих овощей ежедневно, была на 42 % выше, чем тех, кто потреблял их в малом количестве. Самые лучшие показатели отмечены у тех, кто употреблял много зелени (и сырой, и в приготовленном виде) и цитрусовых. Такой эффект, возможно, также связан с тем, что эти продукты уменьшают токсичность проводимой химиотерапии, поскольку богаты антиоксидантами.

Еще одно исследование, проведенное с участием 35 000 женщин из Айовы (США), показало, что у них реже встречалась неходжжинская лимфома, если они регулярно употребляли овощи семейства крестоцветных. Пять и более порций зеленых листовых овощей в неделю снижали риск развития лимфомы в 2 раза по сравнению



« Пять и более порций зеленых листовых овощей в неделю снижали риск развития лимфомы в 2 раза по сравнению с полным отсутствием зелени в рационе. »

с полным отсутствием зелени в рационе. Именно антиоксиданты из цельных растительных продуктов оказывали такой потрясающий эффект. Ни экстракты, ни БАДы такого действия не производили – они были попросту бесполезны.

Эффекты от потребления продуктов, богатых витамином С и предшественником витамина А бета-каротином, и аптечных витаминов С и А очень отличаются. Дело в том, что в растениях кроме названных очень активных антиоксидантов содержатся еще десятки и сотни других веществ с антиоксидантным, противовоспалительным и прямым противоопухолевым действиями, которые в совокупности влияют на целый ряд процессов и реакций внутри наших клеток. А в препаратах содержатся либо один, либо несколько концентратов пусть даже очень мощных веществ. Но именно совместное действие разных компонентов растения оказывает столь выраженный профилактический и лечебный эффект.

Множественную миелому считают одним из самых агрессивных видов опухолей. Ей предшествует изменение анализа крови, которое врачи долгое время не знали, с чем связать, и это состояние назвали моноклональной гаммапатией неясного генеза (MGUS). Когда они поняли, что это просто ранняя стадия множественной миеломы, то начали искать возможность затормозить ее прогрессирование в более тяжелые стадии. И одним из средств, которое показало себя эффективным, оказался куркумин. Простая желтая специя **куркума** содержит вещество, способное затормозить развитие столь грозной болезни! Почему бы не добавить ее всем для профилактики в свой рацион?

ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ЖИВОТНЫЕ?

Десять лет наблюдения за 400 000 мужчин и женщин из 10 стран показали, что мясо домашней птицы оказывает самое выраженное (по сравнению с другими продуктами живот-



ного происхождения) воздействие на развитие целого ряда опухолей клеток крови. Неходжкинская лимфома, фолликулярная лимфома, все В-клеточные лимфомы чаще развиваются у заядлых любителей мяса птицы. **Ежедневное употребление 50 г такого мяса увеличивает риск возникновения опухолей на 56-280 %!** А если съедать целую куриную грудку (380-390 г), то можете себе представить, как увеличивается риск! Но почему?

Возможно, проблема кроется в лекарствах и диоксинах, которые накапливаются в организме птицы в течение ее недолгой многострадальной жизни на ферме. А может, это действие птичьих вирусов, которые при недостаточной термической обработке мяса не погибают. Они способны внедрять свои гены в ДНК человека, вызывая изменения в свойствах клеток с новым набором генов. К таким онкогенным вирусам относятся птичий вирус герпеса, некоторые ретровирусы, вирус птичьего лейкоза кур, вирус лимфопролиферативных заболеваний индюшек. Именно заражением этими вирусами объясняют повышенную заболеваемость раком крови фермеров и работников скотобоен. У них же выше риск развития рака ротовой и носовой полости, горла, пищевода, прямой кишки, печени и пищевода. Кроме того, у них чаще отмечают контагиозный пустулезный дерматит, и даже жены мясников в большей степени подвержены риску развития рака шейки матки, который вызван вирусом папилломы человека.

Проанализировав 100 000 свидетельств о смерти, обнаружили, что у людей, выросших на животноводческих фермах, риск заболеть раком крови выше, чем у тех, кто вырос на растениеводческих фермах. И хуже всего ситуация была среди тех, кто выращивал птицу.

Если вы имеете дело с крупным рогатым скотом или свиньями, то риск развития неходжкинской лимфомы у вас выше. Исследование крупного рогатого скота на фермах в США выявило, что 85 % всего скота заражено вирусом лейкоза, а на фермах промышленного масштаба заражены 100 % коров. Среди обследованного населения США у ¼ в крови обнаружены антитела к вирусу лейкоза крупного рогатого скота, что связывают с потреблением мясо-молочных продуктов. Однако при этом ученые не имеют однозначного ответа на вопрос: вызывают ли вирусы животных рак у человека? Для этого требуются дополнительные исследования.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учитывая тот факт, что 80 % всех случаев рака любой локализации связаны с образом жизни человека, а 35 % всех случаев смерти от рака ассоциируют с питанием, очень важно внести такие изменения, которые помогут снизить риск заболевания и повысить выживаемость.

Онкологи рекомендуют следующее:

- 1 Поддерживайте оптимальную массу тела.** Избыточный вес повышает риск развития рака молочной железы, толстого кишечника, простаты, желчного пузыря, яичников и матки.

- 2 Ограничьте потребление жира.** Его избыток в питании повышает риск развития рака молочной железы, простаты и толстого кишечника.

- 3 Употребляйте больше пищи, богатой растительными волокнами (клетчаткой).** Отдавайте предпочтение цельным, промышленно не переработанным продуктам. Цельные зерновые, бобовые, фрукты, овощи — это та пища, которая защищает нас от многих хронических заболеваний и от рака, в частности рака толстого кишечника.

- 4 Ежедневно употребляйте овощи из семейства крестоцветных.** Их активные компоненты обладают значительным противораковым действием.

- 5 Обязательно включайте в свой рацион продукты, богатые антиоксидантами: витамином С, Е и бета-каротином.** Темно-зеленые листовые овощи, оранжевые фрукты и овощи, а также орехи, цитрусовые, ягоды, сладкий перец, орехи и семена позволят вам получить весь спектр этих защитных веществ. Помните, что антиоксиданты защищают ДНК клеток от мутаций, а соответственно, и от формирования раковых клеток.

- 6 Избегайте потребления очень соленых, копченых, с добавлением консервантов на основе нитро-соединений продуктов.** Кроме того, лучше исключить из рациона блюда, приготовленные на открытом огне или при высокой температуре (жарение). Их употребление связывают с возникновением рака пищевода, желудка, толстого кишечника и др.

- 7 Откажитесь от курения и употребления алкоголя** — они повышают риск возникновения рака ротовой полости, глотки и органов всего пищеварительного тракта, молочной железы, легких и почек.

- 8 Увеличьте физическую активность до 30-60 минут в день.**

Это мощнейшее оружие в борьбе с раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и ожирением — лидирующими причинами смерти в современном обществе.

- 9 Позаботьтесь о достаточном уровне витамина D в крови:**

летом бывайте на солнце, а в осенне-зимне-весенний период принимайте добавки витамина D. Этот витамин регулирует процесс роста и деления клеток, предотвращая их бесконтрольное размножение.

- 10 Если есть возможность выбирать жилье в более экологически чистом районе, то обязательно воспользуйтесь этим,** ведь загрязнение воздуха, воды и пищи токсическими веществами увеличивает риск возникновения онкологии. По возможности выбирайте растительные продукты, выращенные с минимальным использованием пестицидов, а продукты животного происхождения — полученные путем органического животноводства.

По материалам книги доктора Майкла Грегера «How not to die», которая является энциклопедией медицинских исследований в области питания

МОЖНО ЛИ ЖЕНЩИНАМ, ПЕРЕНЕСШИМ РАК ГРУДИ, ЕСТЬ СОЮ?



Женщины, страдающие раком груди или перенесшие данное заболевание, часто спрашивают, можно ли им есть сою и соевые продукты, содержащие изофлавоны.

Неудивительно, что о роли содержащихся в сое изофлавонов идут большие споры. Как и другие фитоэстрогены (гормоны растительного происхождения), изофлавоны действуют как антиэстрогены, защищающие от рака, но в то же время и как слабые эстрогены, которые в очень высоких дозах могут вызвать рак.

Вот что можно заключить из различных исследований по этой теме:

✓ Потребление продуктов, богатых фитоэстрогенами (сои и соевых продуктов, льняного семени, семян и цельнозерновых продуктов в целом) в тех объемах, в каких регулярно потребляет их население, не вызывает рост опухолей молочной железы. Следовательно, женщины, перенесшие рак груди, могут потреблять эти продукты в умеренных количествах, не подвергаясь никакому риску.

✓ Избегайте употребления богатых изофлавонами экстрактов сои, особенно в форме таблеток.

✓ Женщинам, проходящим лечение тамоксифеном (гормональный антиэстроген, используемый для борьбы с раком груди), следует избегать употребления изофлавоновых экстрактов и продуктов, богатых фитоэстрогенами (прежде всего сои и льняного семени), поскольку они могут повлиять на ход лечения.

Автор: Джордж Памплон-Роджерс, доктор медицины и хирургии



ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ЖИРІВ У КУЛІНАРІЇ



1 Обмежте використання продуктів, багатих на жири. Як вуглеводи, так і білки перетравлюються повільніше, якщо вони приготовлені з додаванням жиру.

2 Використовуйте жири, отримані з рослинних продуктів (оливкова чи інша олія), замість жирів тваринного походження (вершкове масло чи свинячий жир).

3 Уникайте смажених продуктів, особливо якщо йдеться про продукти тваринного походження — м'ясо та рибу. Під час смаження тваринні жири утворюють канцерогени за температури 160 °С, рослинні — 210–230 °С. Якщо вам усе-таки необхідно смажити, то краще використовуйте рослинні аналоги й робіть це за невисоких температур, щоразу міняючи олію. Не пересмажуйте!

4 Не вживайте за один прийом їжі більш ніж два продукти, багаті на жири, наприклад, авокадо, майонез, морозиво чи сметану.

5 Стежте за вживанням прихованих жирів, які завжди містяться в готових продуктах чи консервах, як-от: картопля фрі, шоколад, печиво, випічка.

• РЕЦЕПТИ •

ЛИМОННІ КЕКСИ З НАЧИНКОЮ З КІВІ

Інгредієнти:

Тісто:

- 3,5 склянки борошна
- 1 склянка вареного пшона
- 0,5 лимона
- 0,5 склянки води
- 1 ст. л. меду
- 1 ч. л. солі
- 2 ч. л. сухих дріжджів

Начинка:

- 3 ківі
- 3 ч. л. цукру

Приготування

У глибоку миску всипати борошно, додати варене пшона й перемішати. Половину лимона порізати разом зі шкіркою, збити в блендері разом, додавши воду, мед і сіль. Перелити суміш у миску, додати сухі дріжджі, ретельно перемішати, вилити в борошно й замісити тісто. Накрити рушником і поставити в тепле місце на 1,5 години.

Ківі очистити від шкірки, порізати кубиками, додати цукор і перемішати.

Готове тісто злегка розім'яти й розрізати на 12 шматочків. У кожен з них покласти по 1 ч. л. начинки, защипнути краї й сформувати кульки.

Форми для кексів змастити олією, покласти в них кекси й дати постояти 15 хв. Випікати 30 хв за температури 180 °С.



«ШОКОЛАДНА» КОВБАСКА

Інгредієнти:

- 2 склянки вівсяних пластівців
- 2 склянки фініків без кісточок
- 1 склянка родзинок
- 1 склянка волоських горіхів
- 150 г печива
- 1 ст. л. олії
- 2 ст. л. кип'яченої води
- 0,5 склянки кербу

Приготування

Вівсяні пластівці підсушити в духовці протягом 30 хв за температури 100 °С і за допомогою блендера або кавомолки перемолоти в борошно.

Фініки та родзинки промити й подрібнити в м'ясорубці чи блендері. Горіхи порізати. Печиво поламати на шматочки.

Змішати фініково-родзинкову суміш, горіхи, вівсяне борошно. Додати олію, воду, керб, печиво й перемішати. За необхідності долити трохи води.

Викласти масу на харчову плівку, сформувати ковбаску й покласти в морозильну камеру на годину.



МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 2 (145) 2021

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 друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-A

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:**

Природно-оздоровчий комплекс «Буковинська Черешенька»

«Буковинська Черешенька» пропонує
вам відпочити від метушні й зануритися
в теплу атмосферу сімейного затишку,
в оточенні мальовничої природи віднови-
ти сили, здоров'я, душевну рівновагу та
знайти нових друзів.

Ви можете обрати одну з трьох програм:
«Загальне оздоровлення», «Сокове очи-
щення», «Перезавантаження здоров'я за
10 днів. Основи голодування».



Заїзди:

8.02-18.02,
22.02-04.03

Контакти:
Чернівецька обл.
Вижницький р-н

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

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