

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 11 (154) 2021

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

ПЕРЕМАГАЄМО ДІАБЕТ І ОЖИРІННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВУГЛЕВОДІВ

2



ЗАПИТАННЯ ЛІКАРЕВІ

У мене збільшена щитоподібна залоза, але вироблення гормонів у нормі. Це може бути через нестачу йоду? Що робити, якщо активно випадає волосся? З якого віку дитині необхідно давати вітамін D?

6



ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

Заложенность носа, боль в горле, сиплый голос и кашель – наиболее частые проявления острой респираторной вирусной инфекции. Как помочь своему организму справиться с болезнью?

10



ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТІВ

Науковці рекомендують зменшити споживання жирів до 10-15 % від загальної калорійності замість традиційних 30 %. Один зі способів – навчитися робити салатні заправки без додавання олії.

14



ПОБЕЖДАЕМ ДИАБЕТ И ОЖИРЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ УГЛЕВОДОВ



Как известно, сахарный диабет — это заболевание, при котором уровень глюкозы в крови повышен. И логично было бы предположить, что чем меньше глюкозы будет поступать в кровь из пищи, тем лучше будут показатели, а значит, и безопаснее для организма. Так, да не совсем. Что наука говорит нам о влиянии углеводистой пищи на людей, страдающих диабетом и избыточным весом?

Прежде чем начать говорить о питании, рассмотрим вопрос о действии инсулина — основного гормона, который позволяет нашим клеткам утилизировать глюкозу из крови.

Инсулин вырабатывается поджелудочной железой и является проводником глюкозы внутрь клеток, где, собственно, она и перерабатывается в энергию. Кроме того, инсулин играет роль основного анаболического (строительного) гормона. Благодаря ему наши ткани знают, что нужно запасать энергию в виде жира; также он является стимулятором роста и деления клеток. Примечательно, что его активность в этом плане значительно превышает таковую у тестостерона, эстрогенов, гормона роста и IGF-1, которые являются признанными стимуляторами роста массы и деления клеток.

В результате такой инсулиновой стимуляции клеток происходит активация тысяч биологических реакций, которые нацелены на поглощение энергии, хранение топлива, синтез ДНК, транскрипцию генов, производство белка и рост, рост, рост. Каким будет уровень глюкозы в крови, сколько выработается триглицеридов и какое их количество осядет в сосудах — определяет инсулин.

Именно от уровня выработки инсулина зависит: будем мы набирать лишние килограммы или нет, а также сможем ли мы похудеть и удерживать вес в норме. А как вы помните, чем больше масса тела, тем выше риск развития инсулинорезистентности, прогрессирования диабета и его осложнений.

Стимулятором выработки инсулина является пища и чувствительность клеток к его действию.

С момента открытия инсулина в 1921 г. ученые считают его одним из основных гормонов, необходимых для здоровья человека и млекопитающих. Он критически необходим для жизни. До открытия инсулина и появления возможности вводить его извне в виде инъекций люди, страдающие диабетом 1-го типа, при котором инсулин не вырабатывается, умирали за считанные недели или месяцы. Без инсулина жизнь невозможна.

Но когда инсулина накапливается очень много, как бывает при инсулинорезистентности (диабет 2-го типа и ожирение), также начинаются серьезные проблемы. Нарушается обмен не только углеводов, но и жиров и белков, происходит накопление лишнего жира, возрастает риск развития многих хронических и даже смертельных заболеваний. Таким образом, мало инсулина — плохо, много инсулина — тоже плохо. А вот нормальный уровень жизненно необходим для контроля глюкозы в крови, позволяет снизить и поддерживать оптимальную массу тела, защищает от многих заболеваний.

От чего же зависит количество вырабатываемого в нашем организме инсулина? Если говорить коротко, то от качества пищи и физической активности. Если ваша поджелудочная железа способна производить инсулин, то именно эти два фактора позволят ей работать в оптимальном режиме. Если же клетки поджелудочной железы перестали вырабатывать инсулин и вам приходится его вводить извне, то эти два фактора позволят при минимальном его введении добиться оптимального его действия в организме.

Теперь мы можем перейти к основной теме: углеводы и диабет, углеводы и избыточный вес — совместимы ли они?

«Причина инсулинорезистентности — не углеводы, а жиры, которые накапливаются в тканях организма. Цельные растительные продукты с низким содержанием жира и богатые углеводами снижают высокий уровень инсулина при диабете 2-го типа.»



ОЖИРЕНИЕ И УГЛЕВОДЫ

Низкоуглеводные или вообще безуглеводные диеты типа кетодиеты, палеодиеты, диеты Аткинса позволяют снизить уровень выделяемого инсулина, так как практически не содержат стимуляторов его выработки. Да, за счет таких диет удастся снизить аппетит и быстро похудеть, но вместе с этим:

- возрастает инсулинорезистентность, а значит, и риск хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек;

- увеличивается риск преждевременной смерти от любых причин;

- происходит потеря мышечной массы;

- возникает дефицит многих необходимых веществ, которые содержатся чаще всего в растительных продуктах, в том числе углеводистых;

- очень сложно придерживаться такой диеты в долгосрочной перспективе;

- часто со временем масса тела увеличивается.

«Углеводы повышают уровень сахара и инсулина в крови, способствуют увеличению веса, а если от них отказаться, то эффект будет краткосрочным и все равно ничего хорошего не получится. Где же выход?» — скажете вы. Оказывается, углеводы углеводам рознь. Те углеводы, которыми изобилует современное питание, действительно могут быть опасны для людей с избыточным весом и инсулинорезистентностью, сопровождаемой высоким уровнем инсулина в крови. Но даже и здесь виноваты не столько углеводы, сколько... жиры, которые поступают вместе с ними.

Как оказалось, чрезвычайно эффективным методом снижения веса и высокого уровня инсулина является питание, в котором мало жиров и максимум цельных растительных продуктов. Более того, такой вид питания наряду с эффективностью не имеет подводных камней, присущих низкоуглеводным диетам.

Питание, в котором сделан акцент на фруктах, овощах, в том числе крахмалистых, бобовых и цельных зерновых крупах, позволяет приве-

сти в порядок выработку инсулина, а также повысить его КПД. При этом положительное воздействие такого питания отмечается как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Одним из важных аспектов такого питания является длительное чувство насыщения. Дело в том, что сочетание растительных волокон (клетчатки) и воды (сок растений) растягивает стенки вашего желудка и кишечника более эффективно, чем пища, состоящая из продуктов животного происхождения или рафинированных, промышленно переработанных продуктов. Такое растяжение вызывает образование сигнального импульса для мозга, который подавляет или выключает сигнал голода. Комбинацию воды и клетчатки называют основной массой, и именно этому фактору приписывают ведущую роль в ощущении сытости, контроле аппетита, а значит, и контроле массы тела.

О ЖИРАХ

Напомним, что не углеводы, содержащиеся в цельных растительных продуктах, а именно добавленные жиры и промышленно переработанные, лишенные клетчатки углеводистые продукты являются наиболее калорийными. И именно их «обвиняют» в увеличении массы тела и развитии инсулинорезистентности.

Существуют видимые и скрытые жиры. Видимые — это те, которые люди сами добавляют в пищу, а скрытые — являются неотъемлемой частью продукта. Например, к скрытым жирам относятся молочный жир в молоке, жир в мясном филе, орехах, семенах и крупах.

Именно за счет скрытых жиров мы практически наполовину покрываем свою потребность в жирах. А если мы также употребляем видимый жир и увеличиваем в своем питании количество продуктов, богатых жирами (жирные сорта мяса, твердые сыры, цельное молоко), то легко превышаем лимит калорий, необходимых для жизни и поддержания нормального веса. При накоплении жира в наших клетках они становятся нечувствительными к инсулину, и порочный круг накопления жира и повышения уровня сахара в крови замыкается.

Причина инсулинорезистентности — не углеводы, а жиры, которые накапливаются в тканях организма. Цельные растительные продукты с низким содержанием жира и богатые углеводами снижают высокий уровень инсулина при диабете 2-го типа.

Метаанализ 17 наблюдательных исследований, в которых принимали участие более 270 000 человек, показал, что низкоуглеводные диеты увеличивают риск смерти от всех причин в долгосрочной перспективе. Авторы этого анализа пришли к выводу, что краткосрочные результаты в снижении массы тела и выработки инсулина потенциально не имеют значения.

Дело в том, что для организма и жизни человека более важен итоговый результат, а не промежуточный и краткосрочный. Наша цель — поддержи-

«Стойкий эффект в нормализации веса и уровня инсулина связан с кардинальным ограничением жиров, с меньшей калорийностью питания за счет ограничения промышленно переработанной пищи и с обилием продуктов, богатых клетчаткой и сложными углеводами.»



вать оптимальный уровень инсулина, а не заниженный, как при безуглеводной диете. А для этого нам необходимо потреблять достаточное количество углеводов вместе с клетчаткой и водой. Именно питание на основе цельных, не переработанных промышленно растительных продуктов позволяет достичь этой цели.

Стойкий эффект в нормализации веса и уровня инсулина связан с кардинальным ограничением жиров, с меньшей калорийностью питания за счет ограничения промышленно переработанной пищи и с обилием продуктов, богатых клетчаткой и сложными углеводами.

Питание на основе цельных растительных продуктов, даже крахмалистых и очень сладких от природы, но с радикальным ограничением добавленных жиров позволяет добиться нормализации выработки инсулина и снижения массы тела.

ДИАБЕТ И УГЛЕВОДЫ

Журнал *PLOS Medicine* опубликовал результаты семилетнего исследования с участием 500 000 китайских мужчин и женщин в возрасте 30-79 лет, в котором оценивалось влияние питания на здоровье. Среди участников исследования были и люди, страдающие диабетом. Если они употребляли фрукты 3 раза в неделю, у них наблюдалось снижение риска смерти от всех причин на 17 % по сравнению с теми диабетиками, которые не ели фруктов вообще. Риск сосудистых осложнений, включая ишемическую болезнь сердца (ИБС), инсульт, ангиопатию сетчатки, нейропатию конечностей и почечную недостаточность, у них также был ниже на 13-28 %.

Сахар, который добавляется при приготовлении пищи в домашних условиях и в процессе промышленного производства, увеличивает риск развития всех хронических болезней цивилизации: ИБС, диабета, рака, ожирения и метаболического синдрома. А вот сложные углеводы, содер-

жащиеся во фруктах, овощах (и даже в картофеле), зерновых и бобовых, такого эффекта не имеют, ведь они сочетаются с клетчаткой, водой, антиоксидантами, витаминами и минералами (WAVFM-компоненты), которые играют ключевую роль в правильном усвоении и использовании углеводов.

Да, и добавленный сахар, и сахара из углеводистой пищи повышают уровень глюкозы в крови, но по-разному. В первом случае это резкий скачок сахара и инсулина с дальнейшим обрыванием триглицеридов и резким падением сахара, а во втором — медленное повышение уровня глюкозы в крови, без пиков инсулина и резкого ее снижения, без накопления триглицеридов.

Более того, в 2001 г. ученые проверяли влияние употребления 20 порций (1 порция = около 100 г) фруктов в день на показатели уровня жиров в крови и здоровье толстого кишечника. За первые 2 недели исследования уровень общего холестерина в крови снизился в среднем на 40 мг/дл, а уровень холестерина ЛПНП упал на 38 мг/дл. Это, в свою очередь, способствовало снижению инсулинорезистентности и улучшению действия инсулина в организме людей, страдающих диабетом.

Еще в далеком 1932 г. канадские ученые заметили, что питание, богатое жирами, приводило к развитию инсулинорезистентности, а питание, богатое углеводами и бедное жирами, — к повышению эффективности действия инсулина. Спустя 20 лет доктор Вальтер Кемпнер из Университета Дьюка доказал, что питание с низким потреблением жиров помогает не только справиться с инсулинорезистентностью и диабетом 2-го типа, но также повернуть вспять такое осложнение диабета, как диабетическая ретинопатия, которая в перспективе вызывает развитие слепоты.

В своих исследованиях доктор Кемпнер давал пациентам с инсулинорезистентностью и диабетом практически концентрат из углеводов: белый рис, фруктовые соки, фрукты и даже, как ни странно, сахар, но при этом исключил продукты, содержащие холестерин (продукты животного происхождения) и соль. Это так называемая рисово-фруктовая диета.

Как предполагалось, такое питание должно было вызвать катастрофическое повышение уровня сахара и триглицеридов, усиление воспаления в сосудах и различные осложнения. Но результаты оказались неожиданными: у пациентов со злокачественной гипертензией нормализовалось артериальное давление, улучшилось состояние сосудов, в том числе сосудов сердца, а диабетическая ретинопатия и почечная недостаточность начали отступать, снижалась инсулинорезистентность и уровень сахара в крови. Почему же это происходило?

Дело в том, что растительные продукты, богатые углеводами, содержат в себе еще массу полезных и даже лечебных веществ. К примеру, там есть ▶

► клетчатка, которая не дает глюкозе быстро всасываться в кровоток и, соответственно, позволяет предотвратить скачки инсулина в крови, а значит, уровень сахара и триглицеридов (жиров) тоже не будет подниматься. Кроме того, фрукты содержат антиоксиданты и фитохимические вещества, оказывающие целебное действие на поврежденные сосуды и клетки нашего организма.

В 1979 г. доктор Джеймс Андерсон и Кили Вард опубликовали исследование, в котором принимали участие люди, страдающие диабетом 2-го типа, с продолжительностью болезни более 20 лет. Ученые перевели их с обычной диеты, которую прописывают диабетикам, на питание с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов и отслеживали, как менялась инсулинорезистентность. При этом строго следили, чтобы участники эксперимента не похудели, для чего пациентам приходилось употреблять углеводистую пищу в значительном количестве.

Поддержание того же веса, что и в начале исследования, исключало влияние на результаты факта снижения массы тела, ведь целью исследования было выяснить именно воздействие самого питания. Каковы же были результаты? Инсулинорезистентность в исследуемой группе снизилась на 58 % по сравнению с контрольной группой, которая питалась, как обычно.

В испытуемой группе 10 из 20 человек смогли отказаться от применения инсулина, имея при этом нормальные показатели сахара в крови, а те, кто продолжал его принимать, снизили дозу на 7-98 %. Показательным являлся тот факт, что 50 % испытуемых смогли полностью отказаться от инсулина уже на 16-й день применения такой диеты, а ведь продолжительность заболевания у них составляла более 20 лет.

Если вам нужен стойкий положительный результат — оптимальные масса тела, уровень сахара в крови и инсулина, — в таком случае стоит выбрать цельные растительные продукты и перестать бояться употреблять сложные углеводы.

Сложные углеводы цельных растений — наши друзья, ложно обвиненные в преступлении против нашего здоровья, но реабилитированные сегодня благодаря науке. Не лишайте себя преимуществ употребления фруктов, овощей, круп и бобовых и при этом резко ограничьте жиры и продукты животного происхождения.

Подготовила Татьяна Остапенко по материалам книги Сайруса Хамбатта и Робби Барбаро «Mastering Diabetes»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА

- ✓ Принимайте себя таким, как вы есть, без самобичевания, заменяйте нездоровые привычки здоровыми.
- ✓ Постарайтесь точно определить, почему у вас такой вес.
- ✓ Изучите вопрос относительно калорийности пищи.
- ✓ Занимайтесь физической активностью. Достаточно двигаться.

- ✓ Исключите чистый сахар и продукты с его добавлением.
- ✓ Употребляйте цельную растительную пищу, богатую углеводами в том числе (фрукты, бобовые, цельнозерновые каши), — и вы никогда не будете голодными.
- ✓ Пейте достаточное количество воды.
- ✓ Будьте социально активны.
- ✓ Ночной сон должен длиться 7-8 часов.

6 ПРИЧИН ВЫСОКОГО УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ ПРИ ДИАБЕТЕ

- ✓ Большое количество жиров в пище (в продуктах животного происхождения, добавленные и скрытые).
- ✓ Много белка (в основном за счет продуктов животного происхождения).
- ✓ Сидячий образ жизни.
- ✓ Скрытые растительные масла в промышленно переработанной пище.
- ✓ Употребление промышленно переработанной пищи в целом.



4 ЛОЖНЫЕ ОБВИНЕНИЯ В АДРЕС ФРУКТОВ



- ✓ Фрукты способствуют увеличению веса.
- ✓ Фрукты повышают уровень инсулина.
- ✓ Фрукты приводят к инсулинорезистентности.
- ✓ Фрукты вызывают повышение уровня сахара в крови.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КЛЕТОК К ИНСУЛИНУ?

- ✓ Употребляйте больше овощей, фруктов, бобовых.
- ✓ Ограничьте потребление свободных жиров.
- ✓ Употребляйте меньше мясных и молочных продуктов.
- ✓ Практикуйте интервальное голодание.
- ✓ Пейте достаточное количество воды (30-40 мл на 1 кг массы тела).
- ✓ Исключите кофеин, алкоголь, никотин.
- ✓ Занимайтесь физической активностью не менее 60 минут в день.
- ✓ Отходите ко сну и просыпайтесь в одно и то же время.

- ✓ Пейте чай с ромашкой или мелиссой за 1 час до сна.
- ✓ Не используйте девайсы за 1-2 часа до сна.
- ✓ Принимайте теплую ванну перед сном.
- ✓ Старайтесь мыслить позитивно.
- ✓ Управляйте своим стрессом.

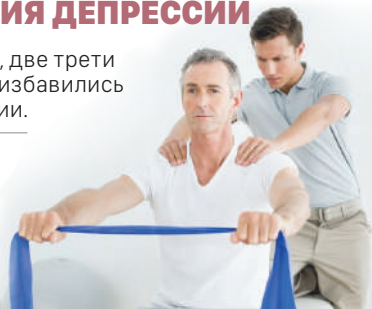


Упражнения для сердечно-сосудистой реабилитации СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Исследование с участием 300 пациентов, которые страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями, но начали заниматься физическими упражнениями в рамках программы реабилитации, продемонстрировало: 20 % страдали от депрессии, когда только начали выполнять физические упражнения, но после завершения программы из 36 занятий, длившейся

три месяца, две трети пациентов избавились от депрессии.

Источник:
Нил Недли.
Депрессия:
как ее победить.
С. 66



При постковидном синдроме ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО

По некоторым данным, свыше 70 % переболевших COVID-19 пациентов сталкиваются с постковидным синдромом. И для того, чтобы быстрее справиться с этим состоянием, лучше не употреблять целый ряд продуктов.

Постковидным синдромом называют некоторые симптомы коронавируса, которые сохраняются в течение недель или месяцев после выздоровления. Хотя анализы крови и ПЦР-тесты уже не показывают наличия вируса в организме, человек по-прежнему страдает от излишней утомляемости, ломоты в теле, головных болей, лихорадки, потери вкуса и обоняния. Порой постковидный

синдром настолько тяжелый, что человеку приходится брать больничный, поскольку он не может полноценно функционировать.

Специалисты рекомендуют таким людям употреблять продукты, которые снижают воспаление, и отказываться от пищи, которая воспаление увеличивает. А значит, следует есть как можно меньше сахара, сладкого и пищи, вызывающей скачки уровня глюкозы в крови. К ней, в частности, относятся рис и жареный картофель.

Следует отказаться от красного мяса и переработанных мясных продуктов, подсолнечного и кукурузного масла, маргарина и т. п. Предпочтение



стоит отдавать пище, содержащей достаточное количество жирных кислот омега-3: это льняное семя, семена чиа, грецкие орехи, соевые бобы. Из круп можно делать выбор в пользу овса и гречки.

Источник: www.medikforum.ru

У страдающих диабетом, откладывающих лечение гипертонии, ВЫШЕ РИСК ИНСУЛЬТОВ И ИНФАРКТОВ

Гипертония и диабет выступают в качестве факторов риска развития атеросклеротических заболеваний сердечно-сосудистой системы, например, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и инсульта.

Специалисты проанализировали информацию о 43 986 больных диабетом, начавших лечение гипертонии в период с 2002 по 2007 г. У 10 % пациентов, которые откладывали лечение до тех пор, пока давление не становилось выше, отмечались смертельные сердечные приступы и инсульты.

Кардиологическая ассоциация и колледж кардиологов США порекомендовали пациентам с диабетом лечить гипертонию начиная с того момента,

как верхний показатель — систолическое артериальное давление — становится выше 130 мм рт. ст. После периода наблюдения длительностью 9 лет большинство участников исследования с показателем ниже 130 мм рт. ст. за два года терапии отмечали улучшение самочувствия в отличие от тех, у кого значение не снижалось до данного уровня.

Специалисты отмечают, что пациентам с таким заболеванием в случае повышения уровня артериального давления более 130 мм рт. ст. нужно заниматься лечением гипертонии без промедления.

Источник: www.orthodox.od.ua

Чтобы меньше болеть, нужно больше времени ПРОВОДИТЬ НА СОЛНЦЕ

Солнечный свет укрепляет здоровье. Уже известно, что благодаря солнцу вырабатывается витамин D. Новое же исследование ученых из Джорджтаунского университета показало: солнечный свет синего спектра заставлял Т-клетки быстрее двигаться. А скорость реакции иммунитета крайне важна. То есть организм постоянно находился в состоянии боеготовности. Свет активировал пероксид водорода, что приводило к открытию сигнального пути для Т-клеток. Данное соединение высвобождают белые кровяные клетки, когда ощущают присутствие инфекции.

Кстати, под воздействием солнца в организме начинает также вырабатываться оксид азота, положительно влияющий на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, яркий свет повышает выработку серотонина, что лечит депрессию и снижает утомляемость, а также способствует повышению уровня мелатонина в крови ночью, что ведет к более спокойному и здоровому сну. Необходимо находиться на улице по крайней мере 30 минут после восхода или 30 минут до захода солнца.

Источник: [The Daily Mail](http://TheDailyMail.com)

Эксперты объяснили, ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО РАНО ЗАВТРАКАТЬ

Если человек завтракает до 08:30 утра, то он устраняет факторы риска развития диабета 2-го типа. Результаты нового исследования Северо-Западного университета свидетельствуют: ранний завтрак связан с более низким уровнем сахара в крови и меньшей инсулинорезистентностью. В совокупности это защищает от развития диабета. Эффект сохранялся вне зависимости от того, как распределялись приемы пищи: в промежутке менее 10 часов или более 13 часов в день.

И резистентность к инсулину, и высокий уровень сахара в крови влияют на метаболизм, расщепление пищи на более простые компоненты — белки, углеводы и жиры. Когда этот нормальный процесс нарушается, возникают метаболические нарушения, такие как диабет. Для последнего исследования ученые проанализировали данные 10 575 взрослых. Они разделили участников на три группы в зависимости от распределения приемов пищи: в промежутке менее 10 часов, 10-13 часов и более 13 часов в день. Затем они создали шесть подгрупп в зависимости



сти от времени начала приема пищи (до или после 08:30 утра).

Все данные были проанализированы специалистами, чтобы определить, связаны ли продолжительность и время приема пищи с уровнем сахара в крови натощак и показателями инсулинорезистентности. Уровни сахара натощак существенно не различались в группах. Инсулинорезистентность была выше при более коротком перерыве между приемами пищи, но ниже во всех группах с началом приема пищи до 08:30. То есть время приема пищи больше связано с метаболическими показателями, чем продолжительность ее приема.

Источник: [India New England](http://IndiaNewEngland.com)



ЗАПИТАННЯ ЛІКАРЕВІ



Відповідає
Тетяна Остапенко,
лікар лікувально-
оздоровчого
центру «Наш Дім»

1 У мене збільшена щитоподібна залоза, але вироблення гормонів у нормі. Мені сказали, що це може бути через нестачу йоду. Чи справді це так? Як це виправити?

Так, причиною збільшення щитоподібної залози може бути брак йоду в організмі, і корекція цього дефіциту може допомогти залозі у відновленні. Дефіцит йоду в харчуванні та його негативний вплив на роботу щитоподібної залози – дуже поширена проблема в масштабах світу. Лише в країнах, де населення практично щодня вживає велику кількість морепродуктів, вона майже розв'язана.

Річ у тім, що більшість продуктів харчування, окрім тих, що надходять з морів і океанів, містить дуже незначну кількість йоду, якої не вистачає, щоб задовольнити потреби організму людини. Якщо ви не маєте наміру щодня їсти морську рибу, морепродукти та морські водорості, то, найімовірніше, ризикуєте отримати йододефіцит.

На сьогодні ситуація з тваринними дарами моря така, що щоденне чи просто часте їх уживання приховує в собі небезпеку, адже рівень забруднення водних ресурсів нашої планети невпинно зростає. Особливе занепокоєння викликає забруднення ртуттю та іншими важкими металами, пестицидами та радіацією.

Найбезпечнішими в плані вмісту забруднювачів є морські водорості, які є найнижчою ланкою в харчовому ланцюзі водної фауни. Тому якщо вам, як і жителям Японії та Кореї, дуже подобаються морські водорості, то, щоб забезпечити себе йодом, потрібно щодня з'їдати їх не менше ніж 100 г. До слова, лише в цих країнах ситуація із задоволенням потреби в йоді є нормальною саме завдяки традиційному вживанню великої кількості водоростей.

Якщо ви обираєте рибу й придонних мешканців морів і океанів як джерела йоду, то доведеться з'їдати їх від 100 г до 0,5 кг щодня залежно від умісту йоду в конкретному продукті. Однак уживати часто ці продукти стає дедалі небезпечніше, особливо для вагітних, матерів-годувальниць і дітей. Що ж тоді робити, щоб задовольнити потребу організму в йоді, окрім щоденного вжи-

вання 100 г водоростей чи 0,5 кг океанічної риби? Світова практика показала, що найефективнішим і найпростішим способом збагачення організму йодом є регулярне вживання йодованої солі.

Нині поширена хибна думка, що йодована сіль не є надійним джерелом йоду, адже йод випаровується з неї й руйнується під час термічної обробки. Справді, досить довго йодовану сіль готували за допомогою йодиду калію з розрахунку 23 мкг цієї сполуки на 1 кг солі. Йодид калію – малостійка сполука, а тому справді випаровується швидко.

Однак на сьогодні використовують йодат калію з розрахунку 40 мкг на 1 кг солі. Ця сполука стійкіша до випаровування й не так руйнується за термічної обробки. Так, під час кип'ятіння втрати становлять від 20 до 50 %, однак навіть решток йоду в варених або печених із сіллю стравах у поєднанні з тією сіллю, яку ви додаєте до салатів, цілком вистачить, щоб задовольнити ваші потреби в йоді. Адже якщо вважати за середнє вживання 6 г солі на добу, то така кількість йодованої солі дасть вам змогу отримати 150 мкг йоду, що повністю задовольняє потребу дорослої людини. Однак вагітні та матері, які годують грудьми, окрім йодованої солі, мають вживати таблетовані препарати йоду, тому що їхня потреба в цьому елементі удвічі вища.

Регулярне вживання йодованої солі дозволяє повноцінно забезпечити людину йодом і запобігти ускладненням, пов'язаним з його дефіцитом, а також може скоригувати зміни в щитоподібній залозі, які відбуваються на тлі нестачі йоду.

Уживати йод з біологічно активними добавками експерти не рекомендують, адже БАДи не містять суворо регламентованої, контрольованої кількості йоду, а інколи навіть містять його занадто багато, що може становити небезпеку для здоров'я. Особливо це стосується вагітних, годувальниць і дітей.

ВООЗ рекомендує:

Вік і категорія населення	Добова потреба йоду, мкг
Діти 0–5 років	90
Діти 6–12 років і дорослі	120
Підлітки	150
Вагітні	250
Годувальниці	290

2 У мене активно випадає волосся. У чому причина та що із цим робити?

За добу в нормі людина втрачає до 100 волосин, і це відбувається практично непомітно. Якщо втрати стають інтенсивнішими, ми починаємо помічати це, адже волосся у великій кількості залишається на гребінці, підлозі та одязі. Як правило, інтенсивність утрати волосся не є результатом зовнішнього впливу на шкіру голови, а криється у внутрішніх змінах, які впливають на волосяний фолікул. Зміна шампуню та інших засобів догляду за волоссям не є виходом із ситуації. Потрібно боротися з причинами, а не з проявами.

Серед причин втрати волосся можуть бути: запальні й автоімунні захворювання шкіри волосистої частини голови, гормональні зміни, дефіцит вітаміну D, дефіцит заліза, інфікування з ознаками інтоксикації (висока температура, біль у м'язах, підвищена чутливість шкіри тощо).

Якщо у вас є осередки запалення на шкірі голови, які сверблять чи лущаться, то потрібно звернутися до дерматолога, щоб усунути ці прояви, адже ураження шкіри неминуче призводить до ураження волосяного фолікула, що спричиняє його руйнування або порушення функцій із подальшою втратою волосся.

Значною мірою на життя волосяного фолікула та здоров'я шкіри загалом впливають гормони щитоподібної залози та статеві гормони. Коливання рівня цих гормонів з виходом за межі норми може спричинити інтенсивну втрату волосся та погіршення якості самих волосин. З огляду на це, потрібно проконсультуватися з ендокринологом та зробити аналізи на визначення рівня гормонів щитоподібної залози та статевих гормонів.

Крім того, слід перевірити рівень у крові загального вітаміну D та фери-

тину (показника запасу заліза в організмі) або хоча б здати загальний розгорнутий аналіз крові, за яким лікар може зорієнтуватися щодо рівня заліза, адже за його нестачі знижується гемоглобін і змінюється характеристики еритроцитів.

На жаль, одним із наслідків перенесеного COVID-19 та грипу є інтенсивна втрата волосся протягом кількох місяців, однак цей процес припиняється самостійно й не потребує втручання.

Звичайно, якщо ви пов'язуєте збільшення інтенсивності втрати волосся зі зміною засобів догляду за ним, що спровокувало алергічну реакцію на шкірі, то не треба далеко ходити за поясненням і розв'язанням проблеми. Відмовтеся від цього засобу. У разі, якщо ви нічого не змінювали у звичайному догляді за волоссям і раптом помітили збільшення інтенсивності його випадіння, то не слід бігти за супермодними й дорогими засобами догляду, вони не допоможуть.

Уживання вітамінних та мінеральних комплексних добавок може позитивно вплинути на шкіру, але, як правило, це теж не панацея й часто взагалі не дає бажаного ефекту.

3 У мене постійні здуття, дискомфорт і болі в животі. Кал рідкуватий, містить шматочки неперетравленої їжі, з унітаза змивається важко. У чому причина?

Як правило, такі прояви з боку травної системи є наслідком зниження вироблення ферментів підшлункової залози. Така ситуація спричинена хронічним запаленням у цій тендітній частині шлунково-кишкового тракту. Щоб налагодити травлення, а також поліпшити всмоктування поживних речовин, потрібно проконсультуватися з гастроентерологом.

Обмеження вживання жиру, молочних продуктів, солодощів, гострих і кислих страв, а також грубої клітковини зарадить проблеми. У такий період краще вживати овочеві супи без заправки, каші на воді, тушковані овочі з обмеженням доданих жирів, запечені яблука чи проварені інші фрукти. Окрім того, зверніть увагу на обсяг порцій та різноманіття страв за один прийом. Намагайтеся не споживати більше ніж 2-3 страви одночасно й уникайте переїдання.

Пам'ятайте, що ретельне жування полегшує травлення та зменшує навантаження на підшлункову залозу. Їжте двічі-тричі на день з акцентом на сніданок та обід, а ввечері зробіть максимально необ'ємною та легкозасвоюваною. Наприклад, повечеряти можна печеними яблуками або овочевим чи круп'яним супом.

Найімовірніше, лікар призначить вам ферментні препарати, пробіотики та сорбенти. Дотримуючись дієти та медичних рекомендацій, можна налагодити роботу травної системи.

« Щоденне вживання препаратів вітаміну D необхідне в нашій кліматичній зоні від жовтня до травня включно. Це стосується і дітей, і дорослих. »

4 З якого віку дитині необхідно давати вітамін D і в яких дозах?

Призначення новонародженому вітаміну D у профілактичній дозі рекомендоване з третього дня життя. Особливо це стосується діток, які народилися в зимовий період, адже тоді мало сонця, а час перебування під прямими сонячними променями дуже обмежений, до того ж тіло практично повністю закрито одягом.

Звичайно, у літні місяці, коли сонячне випромінювання достатньо інтенсивне, щоб стимулювати вироблення власного вітаміну D, добавок можна не вживати. Однак багато дітей навіть улітку мало часу проводить на відкритому сонці, а тому не отримує користі від нього, тоді їм слід давати вітамін D у вигляді препаратів.

Щоденне вживання препаратів вітаміну D необхідне в нашій кліматичній зоні від жовтня до травня включно. Це стосується і дітей, і дорослих.

Рекомендації щодо профілактичного вживання вітаміну D:

- діти 0-6 місяців – 400 МО*/день;
- діти 6-12 місяців – 400-600 МО/день;
- недоношені діти до 1 року – 1000 МО/день;

« Світова практика показала, що найефективнішим і найпростішим способом збагачення організму йодом є регулярне вживання йодованої солі. »



• діти 1-18 років – 600-3000 МО/день, залежно від віку.

*1 МО = 0,025 мкг холе- або ергокальциферолу.

Для маленьких дітей прийнятною формою вітаміну D є водорозчинна.

5 Які обстеження ви порадите робити для контролю параметрів здоров'я людині віком 45 років?

Що старшими ми стаємо, то більше зростає ймовірність появи відхилень у роботі нашого організму. Це зумовлено як самим процесом старіння, так і нашими нездоровими звичками та зовнішніми негативними впливами. Тому після 40-45 років слід ретельніше стежити за показниками здоров'я.

Для чоловіків:

1 Щорічно робити аналізи крові та сечі: загальний аналіз крові, загальний аналіз сечі, печінкові проби, ниркові проби, ліпідограма, визначення рівня цукру в крові натщесерце, співвідношення ПСА.

2 УЗД внутрішніх органів.

3 УЗД простати. Чоловікам після 55 років рекомендована колоноскопія один раз на п'ять років.

У разі відхилень від норми звернутися до сімейного лікаря та до вузьких спеціалістів.

Для жінок:

1 Щорічно робити аналізи крові та сечі: загальний аналіз крові, загальний аналіз сечі, печінкові проби, ниркові проби, ліпідограма, визначення рівня цукру в крові натщесерце, ТТГ.

2 УЗД внутрішніх органів.

3 УЗД гінекологічних органів.

4 УЗД молочних залоз.

5 УЗД щитоподібної залози.

Жінкам після 45-50 років рекомендоване мамографічне обстеження за наявності змін у молочній залозі за даними УЗД кожні 3-5 років, а після 55 років – колоноскопія один раз на п'ять років.

За наявності будь-яких скарг звернутися до сімейного лікаря та пройти додаткові обстеження.

ЗАЇКАННЯ В ДІТЕЙ

Заїкання – це порушення темпу та ритму мовлення внаслідок судом, що виникають у м'язах артикуляційних органів (язика, губ, м'якого піднебіння), голосових зв'язках, органах дихання (судомний видих чи вдих).



ПРИЧИНИ

Спазми при вимові звуків і складів можуть з'являтися через неправильну роботу артикуляційного апарату. Нерідко страждають від заїкання діти молодшого дошкільного віку, коли дитячий мозок не встигає засвоювати великий обсяг інформації. Такі діти не вміють правильно дихати, не розуміють, що таке ритм і такт, погано говорять, що позначається на можливості спілкуватися. Якщо не звернути уваги на проблему, заїкання перетворить дитину на невпевнену в собі людину, яка боїться зайвий раз відкрити рот.

Заїкання фактично може виникнути в будь-якому віці, але частіше це ранній дитячий вік, шкільний або студентський. Найчастіше заїкання виникає у віці 2-6 років, коли відбувається активне формування мовлення й пов'язаного з ним мислення. У цей віковий період нервова система перебуває в особливо напруженому стані, коли дитина засвоює великий обсяг інформації, намагається її осмислити й поділитися тим, що зрозуміла, або запитати про те, чого не зрозуміла. У цей період батькам треба бути уважними до дитини й за появи найменшої підозри на можливе порушення мовлення звертатися до лікаря-психотерапевта.

Ось **групи ризику** дітей, у яких заїкання виникає частіше, ніж в інших:

- діти, які хворіють у ранньому віці на спазмофілію, тобто у яких підвищена судомна активність;
- діти, які мають родичів із заїканням або часто присутні під час сімейних конфліктів;
- діти, схильні до тривожності, які мають затримку мовленнєвого розвитку (це одна з найчастіших причин заїкання в дітей 4-5 років);
- діти, яким батьки висувають завищені вимоги, намагаючись пришвидшити їхній розвиток;
- діти, які багато часу проводять перед телевізором чи комп'ютером, через що перевантажені інформацією.

ОСНОВНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ:

- **логопедичні** – формування правильної артикуляції та дихання

під час відтворення звуків (наприклад, гімнастика при дихальному заїканні);

- **психологічні** – розв'язання психологічних проблем, які провокують заїкання;
- **логопсихотерапевтичні** – одночасна робота з пацієнтом логопеда та психолога;
- **соціореабілітаційні** – спрямовані на те, щоб пацієнт не відчував дискомфорту, перебуваючи в колі людей;
- **медикаментозні** – застосування седативних (заспокійливих) препаратів;

- **фізіотерапевтичні** – у їхній основі дія на організм певних температур, випромінювання, водних процедур.

Досить корисним прийомом подолання заїкання одразу ж після його виникнення є організація режиму цілового мовчання упродовж 3-5 днів. На цей час потрібно збільшити період сну (з обов'язковим денним сном), у приміщенні не має бути жодних сильних подразників (телевізора, радіо, яскравих іграшок, світла тощо). Харчування повинно бути легким, але поживним, насиченим вітамінами групи В. Рекомендовано скасувати будь-які заняття. Атмосфера має бути максимально доброзичливою.

Ці заходи необхідні для того, щоб заїкання не закріпилося в дитячому мовленні. Дитина має забути про випадок, пов'язаний із виникненням заїкання та про саме заїкання.

Ось кілька корисних вправ із **дихальної гімнастики**:



« **СПІВ –
один з методів
боротьби із
заїканням.** »

- Сидячи опустити голову, вдихнути повітря носом і видихнути через рот. Вдих швидкий, видих довгий.

- У розслабленому стані у вертикальному положенні робити кругові рухи головою.

- У положенні сидячи намагатися дихати грудьми, заплющивши при цьому очі.

Усі вправи слід робити не менше ніж 15 разів.

Спів – один з методів боротьби із заїканням. Завдяки співу дитина вчиться працювати зі звуками, дізнається, який звук повинен бути довгим, а який – коротким. Вона починає розуміти, що таке ритм, інтервали, як потрібно дихати, щоб пісня не захлинулася. Крім того, спів дає відчуття радості, це емоційний стан, важливий для музичної терапії. Дитина вчиться знімати внутрішнє напруження, що позитивно позначається на мовленні. Крім того, спів розслабляє артикуляційні м'язи, що не менш важливо для правильної вимови.

Для початку дітям, які страждають від заїкання, пропонують виконати невеликі пісні з наявністю однієї-двох фраз. Поступово тексти пісень збільшуються.

Дієві вправи – проспівування голосних *а, о, у, е, і*, складових доріжок – *ма, мо, му, ме, мі, власного імені*. Під час цієї вправи спів починається з верхнього звуку, а закінчується низьким. Так дитина засвоює і правильне дихання, і дикцію. Крім того, виробляється самостійність, впевненість.

Корисними будуть і вправи із шумовими інструментами, що відбивають такт, як-от: металофон, ксилофон. Дитина засвоює ритмічність, що позитивно впливає на формування правильного мовлення при правильному диханні.

Також для музичних занять з дітьми, які страждають від заїкання, підходять ігри з піснями й рухами. Дитина не тільки отримує яскраві емоції, вона вчиться рухатися в потрібному ритмі, стає організованою в просторі, її нервові спазми минають. І ось вона вже легко й вільно виводить пісню, забувши про заїкання.

Цікаво, що діти з більшою виразністю вольових якостей, добре на-

ПРАВИЛО ТРЬОХ ХВИЛИН

Правило перших трьох хвилин полягає в тому, щоб завжди зустрічати дитину з такою величезною радістю, ніби ви зустрічаєте друга, якого не бачили вже багато років. І не важливо, ви повернулися з магазину, у який вибігали по хліб, чи прийшли додому з роботи.

Це правило діє як для подружжя, так і для дітей. Коли батьки в родині починають виконувати його, то помічають, що це дуже багато змінює в стосунках на краще.

Зазвичай усе, чим із вами хоче поділитися дитина, вона розповідає в перші хвилини зустрічі, саме тому важливо не змарнувати цей час.

Ви одразу помітите тих батьків, які інтуїтивно виконують правило перших трьох хвилин. Наприклад, забираючи дитину зі школи чи дитсадка, вони завжди присідають на рівень її очей, обіймають при зустрічі й кажуть, що скучили за нею. Тоді як інші батьки просто беруть дитину за руку, розмовляючи по телефону.

Повертаючись із роботи, одразу звертайте увагу на дитину. Роззувайтесь й біжіть до неї. Ви маєте декілька хвилин для того, щоб сісти поруч, розпитати про її день і вислухати. Якщо ви не звернете уваги на дитину, то вона ходитиме за вами цілий вечір, потребуючи спілкування.

Важлива не кількість часу, а емоційна близькість. Іноді декілька хвилин душевної бесіди означають для малюка більше, ніж цілий день, проведений



з вами разом, якщо думками в цей час ви були деінде.

За останніми даними, українці приділяють спілкуванню з власними дітьми щонайбільше 1,5 години на тиждень. Те, що ми весь час заклопотані справами, точно не зробить наших дітей щасливішими, навіть якщо ми вважаємо, що працюємо заради них і їхнього добробуту.

Для дітей поняття «спільний час» — це не просто перебувати поруч, а й дивитися в очі, коли батьки сідають біля них, відкладають свої мобільні телефони, вимикають думки про сотні своїх проблем і зовсім не відволікаються на сторонні справи.

Дитина ніколи не довіриться, якщо відчуває, що в пріоритеті в батьків у момент розмови є щось важливіше, ніж вона. Звичайно, не завжди у дорослих є час на спільну гру з дітьми, але у хвилини, присвячені саме налагодженню емоційної близькості, робіть тільки те, що хоче дитина. Не пропонуйте їй свої варіанти дозвілля.

Тож не гайте часу й починайте будувати довірливі стосунки з дітьми вже зараз. Нехай правило трьох хвилин стане вам у пригоді.

Підготувала Марта Рудко

читані й ерудовані, досягають кращих результатів у лікуванні заїкання, ніж діти менш начитані, з меншим словниковим запасом і менш схильні до творчої діяльності.

Збалансований режим дня є заспокійливим чинником для дитини, яка перебуває в стресовому стані. Дітей слід оберегати від надмірної втоми, їхній раціон має бути простим, рекомендовані активні фізичні вправи на свіжому повітрі.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА МОВЛЕННЯ В РАЗІ ЗАЇКАННЯ:

- ▶ думати про те, що хочеш сказати, перш ніж почати говорити;
- ▶ початок фрази слід говорити трохи тихіше й повільніше;
- ▶ вдих і видих під час мовлення треба робити через рот;
- ▶ вдих має бути коротким, але не різким, а видих — довгим, плавним, безшумним;
- ▶ голосні звуки, особливо наголошені, потрібно говорити чітко, а приголосні — легко й без притиску;
- ▶ речення слід ділити на короткі ритмічні відрізки, кожен з яких вимовляється немовби злито, як одне слово;
- ▶ не потрібно напружуватися під час розмови, постава має бути невимушеною.

ПРОФІЛАКТИКА

Щоб запобігти заїканню, необхідно:

- правильно організувати режим дня дитини;
- своєчасно лікувати гострі та хронічні захворювання;
- створити навколо дитини теплу доброзичливу атмосферу;
- забезпечити нормальне спілкування дитини з дорослими та однолітками;
- звертати увагу на те, щоб дитина говорила, достатньо широко відкриваючи рот, не дуже голосно, не поспішаючи;
- не допускати прискореного мовлення дитини (таке мовлення нерідко свідчить про підвищену збудженість, слабкість нервової системи);
- оберегати дитину від контактів з людьми, які заїкаються;
- застерігати малюка від психічних та фізичних травм, бурхливих проявів гніву та радощів;
- не завантажувати мовлення дитини, не вимагати вимовляти складні фрази, незнайомі й незрозумілі слова, зауважувати дуже багато віршів, складних за змістом і формою;
- частіше читати їй, просити переказувати прочитане;
- не завантажувати дитину зайвими враженнями, які спричиняють емоційне напруження;
- не дозволяти довго дивитися телевизор, грати на комп'ютері;
- не розповідати дитині перед сном страшних історій;
- не залишати дитину на самоті, якщо вона боїться тощо.

ДІТИ І МОДА

Мода — це володарка, яка править залізною рукою. У дуже багатьох сім'ях силу, час, увагу батьків і дітей поглинають зусилля, спрямовані на задоволення її вимог. Немає часу для навчання дітей, молитви, вивчення Біблії.

Любов до хизування породжує марнотратство й убиває прагнення до шляхетнішого життя. У школах дівчата через невідповідний незручний одяг не здатні ні до науки, ні до відпочинку. Їхні голови зайняті іншими думками, і перед учителем стоїть важке завдання пробудити в них цікавість до навчання. Навіть день богослужіння не вільний від панування моди.

Допоможіть молоді усвідомити, що в одязі, як і в харчуванні, простий спосіб життя — необхідна умова для високих думок. Допоможіть їм усвідомити, що кожен долар, витрачений людиною задля зовнішнього блиску, позбавляє її коштів, за допомогою яких можна нагодувати голодних, одягнути нагих, утішити засмучених.

Наша перевага — прославляти Творця в одязі, як і в усьому іншому. Він бажає, щоб наш одяг був не тільки



охайним і корисним для здоров'я, а й відповідним і личив нам.

Про характер людини судять за її стилем одягу. Вишуканий смак, розвинутий розум виявлятимуться у виборі простого відповідного вбрання. Статечна простота в одязі в поєднанні зі скромною поведінкою багато зробить для того, щоб оточити молодь такою атмосферою святої стриманості, котра слугуватиме для неї щитом від тисячі небезпек.

Любити красу і прагнути її — це правильно, але Бог бажає, щоб насамперед ми любили найвищу красу — нетлінну. Найдосконаліші витвори людської майстерності не володіють красою, котра може зрівнятися з красою характеру, дорогоцінною перед Богом.

Е. Уайт. Виховання та освіта. С. 252-254

ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

Сегодня кроме коронавируса продолжают также существовать другие вирусы, поражающие дыхательную систему. Заложенность носа, боль в горле, сиплый голос и кашель являются наиболее частыми проявлениями острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Нередко возникают общее недомогание и снижение трудоспособности. Многие люди не обращают внимания на эти симптомы, перенося болезнь «на ногах». Однако иногда инфекция развивается стремительно, приводя к серьезным последствиям. Как помочь своему организму справиться с болезнью?



1 Обратите внимание на питание.

В период заболевания снизьте калорийность пищи, съедайте меньше обычного. Избегайте употребления сахара, сдобных изделий. Включите в рацион продукты, богатые витамином С: черноплодную рябину, смородину, киви, апельсины, клубнику, клюкву, лимоны, зеленые листовые овощи. Научные исследования показывают: хотя употребление витамина С и не защищает от ОРВИ, процесс выздоровления ускоряется. Употребляйте в достаточном количестве лук и чеснок, они содержат фитонциды – вещества, губительно действующие на микроорганизмы.

2 Пейте в течение дня 2-3 литра теплой жидкости:

клюквенный морс, настой шиповника, воду с лимонным соком, чай из соцветий липы.

3 Даже при легком течении вирусной инфекции избегайте физических нагрузок,

кроме умеренной ходьбы. В ином случае возможны осложнения, особенно со стороны сердечно-сосудистой системы. Организму нужен отдых и покой.

4 При температуре тела до 38°C применяйте горячую ванну для ног

с температурой воды 40–44°C в течение 20–40 минут (до обильного потоотделения). Сидя на стуле и укутавшись по шею в простыню и одеяло, опустите ноги в таз с горячей водой. По мере остывания подливайте воду, не забывая при этом охлаждать голову влажным полотенцем. Дождитесь обильного потоотделения, затем примите теплый душ или оботрите тело влажным теплым полотенцем. После этого обязательно отдохните 30–40 минут.

5 Употребляйте чай с имбирем,

он обладает противовоспалительным и жаропонижающим свойствами. Рецепт: 1/4–1/2 ч. л. сухого имбиря залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Для заваривания можно использовать и свежий корень: 1–2 кусочка толщиной 1 см и размером с 50-копеечную монету. Пить чай нужно теплым 2–3 раза в день. Людям, страдающим язвенной болезнью или гастритом, в период обострения имбирный чай не рекомендуется.

6 Приготовьте один из травяных настоев:

- Настой № 1: 1 ст. л. сухих плодов малины (или свежемороженых) + 1 ст. л. цветов бузины + 1 ст. л. травы душицы + 1 ч. л. цветов ромашки на 0,5 л горячей воды.

- Настой № 2: 1 ст. л. травы зверобоя + 1 ч. л. плодов аниса + 1 ст. л. листьев подорожника + 1 ч. л. травы чабреца на 0,5 л горячей воды.

7 Если на улице сыро, одевайтесь теплее,

чтобы не простудиться. Когда наше тело хорошо согрето, это помогает иммунной системе бороться с инфекцией.

ВОСПАЛЕНИЕ ГОРЛА

Боль в горле часто является признаком его воспаления, при этом может развиваться ангина – заболевание, когда воспаляются небные миндалины. Как только вы почувствовали першение и боль в горле, следует ограничить длительность разговоров, чтобы не усиливать воспалительный процесс, и проделать ряд несложных процедур.

1 Разжуйте и подержите во рту несколько кусочков корня аира.

Он содержит терпеноиды (проазулен и азарон). Эти вещества, как экспериментально доказано, сдерживают размножение болезнетворных бактерий, грибковой инфекции и обладают противовоспалительным действием. Прополощите горло раствором соды,

соли и йода (если у вас нет аллергии на йод): на стакан воды – 1 ч. л. смеси соды и соли в равных частях и 2–3 капли йода.

2 При более длительном воспалении полощите горло 3–5 раз в день одним из теплых настоев:

- 1 ст. л. листьев эвкалипта на стакан воды;
- 1 ст. л. цветов календулы на стакан воды;
- 1 ст. л. листьев шалфея на стакан воды;
- 1 ст. л. сбора трав «Элекасол» на стакан воды;

- спиртовой раствор хлорофиллипта (можно купить в аптеке) разведите кипяченой водой в соотношении 1:5.

При сильных болях в горле хорошо применять сбор из листьев эвкалипта, мяты, душицы в равных частях. Настаивайте 2 ст. л. сбора на 0,5 л воды, профильтруйте, добавьте каплю эфирного масла гвоздики, интенсивно взболтайте. Полоскать необходимо 2–3 раза в день.

3 Горло и миндалины смазывайте

раствором Люголя (при аллергии на йод не использовать) при помощи ватного тампона, накрученного на палочку. Также можно применять спиртовой раствор прополиса (1:10), разведенный 1:1 с оливковым маслом, масляный раствор эфирных масел (на 1 ст. л. оливкового масла – по пять капель эвкалипта, пихты и мяты). Вместо смазывания горла можно использовать ингаляцию с эфирными маслами сосны, эвкалипта, мяты, шалфея, можжевельника, ели: 3–4 капли одного из масел или 2–3 капли смеси на одну ингаляцию.

Иногда воспаленное горло очень чувствительно и плохо воспринимает полоскание из настоев трав и ингаляции. При проведении этих процедур боль может усиливаться и состояние ухудшаться. В этом случае следует принимать только настой корня алтея из расчета 1 ст. л. на стакан воды или настой семян льна: 1 ст. л. на стакан воды.

4 На ночь сделайте согревающий компресс на горло.

Для этого смочите фланелевое полотенце или марлю, сложенную в несколько слоев, в отваре шалфея, отваре эвкалипта или спиртовом растворе прополиса, разведенном водой 1:10. Наложите его на



«При сильных болях в горле хорошо применять смесь из листьев эвкалипта, мяты, душицы в равных частях.»

шею, оберните пищевой пленкой или непромокаемой бумагой, утеплите сверху ватой и обмотайте тонким теплым шарфом. Утром снимите, протрите шею теплой водой или 40 % раствором спирта.

Одновременно для усиления лечебного действия сделайте согревающий компресс на стопы. Для этого смочите тонкие носки из натуральной ткани в одном из вышеописанных отваров трав, растворе прополиса или 40 % спиртовом растворе. Наденьте сверху полиэтиленовые пакеты, а затем — шерстяные носки. Усиливая кровообращение в стопах, мы уменьшаем застойные явления и воспаление в горле. Можно также применять сухую горчицу, насыпав ее в носки (в районе пятки). Сверху надеть полиэтиленовые пакеты и теплые носки.

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Бронхит — это воспаление бронхов, которое может иметь вирусную или бактериальную природу. При этом заболевании вначале появляется сухой кашель, а затем — с выделением слизистой или слизисто-гнойной мокроты. Как правило, повышается температура тела и возникает общее недомогание. Если диагноз подтвержден врачом, можно использовать следующие простые методы лечения.

1 Для уменьшения кашля и застоя крови в бронхах применяйте горячую ванну для ног (42–44 °C) в положении лежа, одновременно положив под спину и на грудь горячие припарки. Для приготовления припарок нужно разогреть несколько влажных полотенец на пару. Затем горячее влажное полотенце быстро разворачивают и закрывают с обеих сторон сухими. Полученный горячий компресс кладут на грудь и под спину. Больного накрывают простыней и теплым одеялом, тщательно подвернув края, чтобы уменьшить воздушную прослойку.

Если возникает жжение, тогда под припарку подкладывают еще одно сухое полотенце. Процедура длится 25–30 минут. По мере остывания воды в тазу подливают горячую и по необходимости меняют припарки. Во время процедуры важно охлаждать голову, прикладывая ко лбу холодное мокрое полотенце, а в конце следует растереть все тело влажным теплым полотенцем. Делайте прогревание раз в день в период болезни.

Непосредственно перед процедурой лучше выпить чесночно-лимонный или чесночно-грейпфрутовый чай, который оказывает отхаркивающее, бактерицидное и противовоспалительное действие. Для этого 2–3 измельченных зубчика чеснока залейте горячей водой и настаивайте 20–30 минут. Когда чай настоится и станет теплым, добавьте сок 1/4–1/2 лимона или грейпфрута. Такой настой можно пить 1–2 раза в день на протяжении всего периода болезни.



«**Самый вкусный и полезный рецепт — это отвар из инжира и (или) фиников на молоке (можно соевом) из расчета 50 г сухих плодов на 200 мл молока. Сухофрукты нужно проварить в течение 15 минут и настоять 30 минут. Этот отвар смягчит кашель и улучшит отхождение вязкой слизи из бронхов.**»

2 Применяйте для лечения перцовый пластырь или горчичники. Их ставят на переднюю и заднюю части грудной клетки. Смешайте 1/4 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. камфорного масла, затем добавьте 3 ст. л. ржаной муки и перемешайте, формируя лепешку. Наложите полученную смесь тонким слоем на грудную клетку, накрыв ее сверху клеенкой и зафиксировав по краям пластырем. Затем утеплите, накрыв полотенцем или надев облегающую футболку. Держите компресс всю ночь, утром кожа под ним будет розовой. Прделайте эту процедуру 3–5 раз через день.

3 Применяйте скипидарную мазь для интенсивного растирания грудной клетки. Она вызывает усиленный прилив крови к коже, согревая ее и способствуя уменьшению застойных явлений в легких. Также с этой целью можно использовать смесь глицерина и эфирного масла (пихты, сосны, ели, можжевельника или эвкалипта) в соотношении 1:1.

4 Используйте ингаляции из чеснока и лука. Эти растения содержат фитонциды — вещества, губительно действующие на болезнетворные бактерии. Для этого положите в чашку несколько измельченных зубков чеснока и 1/4 часть мелко нарезанной небольшой луковицы, перемешайте и, наклонившись над ней, глубоко дышите ртом. Вы ощутите, как пары лука и чеснока проникают в дыхательные пути, вызывая при этом их легкое раздражение. При сильном раздражении слизистой делайте небольшие перерывы между вдохами. Для паровых ингаляций с горячей водой можно применять соду (1 ч. л. на 200 г воды) и различные эфирные масла (хвойные, эвкалипта и др.).

5 В период обострения используйте корень алтея. За счет содержания большого количества слизи (15–36 %), эфирных

масел и других активных веществ он оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие. Для эффективного использования корень алтея настаивают на воде температурой до 37 °C в течение 3–5 часов из расчета 2 ст. л. сырья на 200 мл воды. Полученный настой тщательно перемешивают, образовавшуюся слизь процеживают, а оставшийся корень заливают 200 мл кипятка и настаивают один час. Затем два полученных настоя смешивают и принимают в течение дня в три приема. Такой метод приготовления позволяет получить максимум биологически активных веществ.

6 При остром бронхите применяйте также следующие сборы:

• **Сбор № 1:** 1 ч. л. корня солодки + 1 ч. л. плодов фенхеля + 1 ч. л. травы душицы.

• **Сбор № 2:** 1 ст. л. листьев подорожника + 1 ст. л. травы фиалки трехцветной + 1 ч. л. почек сосны.

• **Сбор № 3:** 1 ст. л. цветов бузины + 1 ст. л. листьев подорожника + 1 ст. л. цветов липы + 1 ч. л. корня солодки.

Настаивайте 2 ст. л. одного из сборов на 0,5 л кипятка в течение часа. Принимайте на протяжении дня в три приема в течение 10–14 дней.

При хроническом бронхите применяйте следующие сборы:

• **Сбор № 1:** 1 ст. л. листьев березы + 1 ч. л. цветков ромашки + 1 ч. л. травы багульника + 1 ч. л. травы душицы. Настаивайте травы на 0,5 л воды и принимайте в течение дня в три приема.

• **Сбор № 2:** 1 ч. л. корня солодки + 1 ч. л. цветков коровяка + 1 ст. л. травы чабреца.

• **Сбор № 3:** 1 ч. л. корня девясила + 1 ч. л. цветков календулы + 1 ч. л. травы шалфея + 1 ч. л. травы чабреца. Настаивайте 2 ст. л. одного из сборов на 0,5 л кипятка в течение часа. Принимайте настой на протяжении дня в три приема в течение 14–21 дня.

7 В период заболевания важно пить много воды

с добавлением лимонного сока, отвары шиповника, черноплодной рябины, красной рябины или теплой щелочной минеральной воды, предварительно выпустив газ. Но самый вкусный и полезный рецепт — это отвар из инжира и (или) фиников на молоке (можно соевом) из расчета 50 г сухих плодов на 200 мл молока. Сухофрукты нужно проварить в течение 15 минут и настоять 30 минут. Этот отвар смягчит кашель и улучшит отхождение вязкой слизи из бронхов.

Как только человек, страдающий бронхитом, почувствует себя лучше и у него снизится температура, ему следует выходить на прогулку. Часто проветривайте комнату, где находится больной, но не допускайте в ней сырости. Можно 1–2 раза в день провести кварцевание воздуха небольшой кварцевой лампой.

Подготовил коллектив врачей лечебно-оздоровительного центра «Наш Дом»

УБИЙЦЫ РАЗГОВОРА: ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ЭФФЕКТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ



Речь, тон голоса, невысказанный подтекст, предположения, скрытые значения, прошлые обиды — все это влияет на посылаемую и принимаемую информацию. Манера разговаривать друг с другом может либо построить, либо разрушить взаимоотношения.

Многие из нас используют отчуждающие фразы. Мы произносим их так часто, что в какой-то момент даже перестаем замечать, насколько обидными они могут быть. Такие фразы называют «убийцами разговора».

Фразы-повеления отягощают речь приказами, инструкциями и командами: «Подойди сюда», «Поторопись». Сюда также относятся угрозы: «Если ты еще раз сделаешь это, я...»

Фразы-морализаторы обычно используют люди, принимающие на себя роль родителя или учителя: «Дорогой, нельзя так себя вести на людях» или «Ты же достаточно знаешь для того, чтобы не...» Большинству из нас не нравится, когда нам говорят, что мы должны, а чего не должны делать.

Фразы-обидчики передают осуждение, критику или обвинения: «Неплохая идея, учитывая то, что ты сам до нее додумался» или «Это было глупо. Почему ты никогда не можешь...?»

Фразы-психоаналитики неправильно перефразируют и делают заключения: «Ты говоришь так, просто потому что...»

Фразы-корректоры имеют целью докопаться до истины, не пренебре-

гая противоречием: «Нет, это случилось не так...»

Фразы-знатоки пытаются предугадать, что произойдет потом: «И как обычно, ты не обратил внимания, не так ли...? Можно было бы догадаться...»

Фразы-переключатели меняют тему еще до начала содержательного разговора.

Джеймс Добсон рассказывает об игре, в которую играют мужья и жены. Он называет эту игру «Уничтожить супруга». В этой деструктивной игре игрок (обычно муж) пытается наказать свою жену, высмеивая и ставя ее в неловкое положение перед своими друзьями. Он может причинить ей боль, когда они наедине, но в присутствии друзей он ее фактически уничтожает.

Вы не можете контролировать фразы-убийцы, произносимые вашим супругом, но можете следить за своей речью. Практикуя это, вы заметите, что вы и ваш супруг становитесь ближе друг другу, вам уже не приходится затрачивать усилия, чтобы бороться с последствиями боли, причиненной убийственным общением.

20 СПОСОБОВ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛЮБВИ К СВОЕЙ ЖЕНЕ

- 1 Обнимите и поцелуйте ее, прежде чем встать с кровати.
- 2 Улыбнитесь, когда смотрите на нее.
- 3 Позвоните ей в течение дня и скажите, что скучаете по ней.

- 4 Поужинайте при свечах.
- 5 Поставьте ее любимую мелодию и пригласите полежать рядом с вами на диване и послушать музыку.
- 6 Спросите ее о том, как прошел день.
- 7 Помойте ей спину, когда она в ванной или душе.
- 8 Положите любовную записку ей в сумочку.
- 9 Сделайте ей сюрприз, заехав за ней после работы.
- 10 Скажите ей, какое удовольствие доставляет вам разговор с ней.
- 11 Скажите ей в присутствии детей, какая она хорошая жена и мать.
- 12 Обнимите ее, когда сидите вместе в церкви.
- 13 Пригласите ее на свидание без детей.
- 14 Встаньте на 10 минут раньше и пригласите ее поболтать немного, пока пьете горячий чай.
- 15 Прежде чем уснуть ночью, прижмите ее крепко к себе и прошепчите ей на ухо слова любви.
- 16 Спросите ее мнение о последних новостях или о проповеди в церкви.
- 17 Обнимите ее просто так, без всякого повода.
- 18 Сделайте ей комплимент в присутствии друга.
- 19 Часто употребляйте нежные слова по отношению к ней.
- 20 Когда вы в гостях, подмигивайте ей или посылайте воздушные поцелуи.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ТУК И КРОВЬ?

«Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте» (Лев. 3:17).



Кровь животных применяют во многих кухнях мира. В Древней Руси свежую кровь смешивали с парным молоком в равных пропорциях и тут же выпивали. Отсюда и выражение «кровь с молоком». В Европе и Америке популярным является говяжий стейк с кровью. В Беларуси традиционным считается рецепт домашней кровяной колбасы. В пищу и как напиток в разных странах используют кровь верблюда, буйвола, змеи, кобры и даже крокодила. Многие утверждают, что кровь — это необходимый и полезный продукт питания. Но действительно ли это так?

Кровь разносит кислород и питательные вещества ко всем органам и тканям. В то же время она забирает вредные вещества, такие как мочевина, аммиак, мочевая кислота, креатинин, меркаптан и другие. Они обезвреживаются и выводятся из организма через печень и почки.

Употребляя кровь как пищу, человек получает не только полезные, но и вредные вещества, тем самым создавая дополнительную нагрузку на внутренние органы, но особенно страдает печень.

В крови содержатся гормоны, которые вырабатывает животное. Особенно много гормонов стресса. Они выделяются в большом количестве в кровь, когда животное ведет на убой. Попадая в наш организм, гормоны оказывают на него негативное воздействие. Переваривание крови — это трудоемкий процесс, так как она считается тяжелой пищей, и это негативно сказывается на желудке.

Запрет на употребление крови имеет и духовное значение. Это повеление Бог дал не только евреям, оно касается каждого человека. **«Если кто из сынов Израилевых и из пришельцев, живущих между вами, на ловле поймает зверя или птицу, которую можно есть, то он должен**

СПОСОБЫ СОХРАНЕ- НИЯ РОМАНТИКИ

● Попробуйте 20-секундную романтическую подзарядку. Целуйте друг друга, по крайней мере, 20 секунд дважды в день, вместо обычных легких поцелуев в губы или щеку.

● Прикрепите к зеркалу записку: «Привет, любимый. Ты смотришь на человека, которого я люблю всем сердцем».

● Подготовьте самодельный буклет из купонов, которые ваш супруг может оторвать по желанию. На них может быть написано: «Этот купон дает тебе право на два часа моего безграничного внимания. Ты выбираешь, чем мы будем заниматься».

● Когда вы знаете, что у вашего супруга был очень напряженный день, сделайте ей/ему расслабляющий массаж.

● Напишите перечень того, что вы любите в своем супруге. Запечататайте список в конверт и оставьте его на подушке.

● Когда ваша супруга заходит в комнату, повернитесь к ней всем корпусом и выразите свое восхищение длинным присвистом.

● Пригласите свою супругу на «вечеринку объятий». Назовите себя терапевтом объятий и скажите ей, что вечеринка без нее не удалась.

● Уложите детей спать на 30 минут раньше и оставшееся время проведите с супругой. Дети могут жаловаться, но вы стойте на своем.

● Каждый день выделяйте пять или десять минут, чтобы побыть друг с другом наедине. Например, выпейте чашку чаю перед тем, как дети проснутся утром.

● Выключите телефоны и лежите в кровати в объятиях друг друга, разговаривая, пока не уснете.

● Позвоните своей супруге в течение дня, просто чтобы услышать ее голос.

Автор: Ненси Ван Пелт,
семейный консультант

дать вытечь крови ее и покрыть ее землю. Ибо душа всякого тела есть кровь его, она душа его; потому Я сказал сынам Израилевым: не ешьте крови ни из какого тела, потому что душа всякого тела есть кровь его...» (Лев. 17:13, 14).

Тук, или внутренний жир, животных также является неприемлемым для питания. В нем содержится большое количество насыщенных жиров и холестерина, которые являются одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Животный жир тяжело и длительно переваривается в желудке, повышая риск развития панкреатита – воспаления поджелудочной железы, а также холецистита – воспаления желчного пузыря.

При употреблении насыщенных животных жиров увеличивается отложение жировой клетчатки в области живота, появляется избыточный вес, который приносит дополнительные

НАСТОЯЩЕЕ ОБЩЕНИЕ

Все мы знаем, что разговоры – это еще не обязательное общение. Многие пары разговаривают, но при этом не общаются по-настоящему. Необходимо подняться выше тривиального, обыденного, выше комментирования событий и идей.

Там, где происходит передача эмоций и чувств, имеет место истинное общение. Оно достигается, когда мы не боимся показаться уязвимыми и слабыми, когда можем совершенно свободно раскрыться, показать свою сущность с ее светлыми и темными сторонами. Это означает обнажиться эмоционально.

К сожалению, многие супружеские пары очень редко переходят на этот уровень диалога. Для глубокого общения необходимо создать определенные условия.

1 Найдите время и место, чтобы пообщаться в спокойной обстановке, ни на что не отвлекаясь. Выключите телевизор, отправьтесь на прогулку, найдите уединенный уголок. Чтобы общение сложилось, необходима соответствующая атмосфера.

2 Исключите из диалога обыденные темы. Не говорите о других людях, не комментируйте текущие события. Побеседуйте о том, о чем думаете, во что верите. Передайте свои самые глубокие чувства в отношении того, о чем говорите. Если у вас нет опыта таких диалогов и вы не знаете, с чего начать, выберите какую-то книгу, прочитайте ее каждый самостоятельно, а потом поделитесь мыслями и чувствами в отношении прочитанного.

3 Никогда, ни при каких обстоятельствах не ставьте под

сомнение чувства и эмоции собеседника, даже если у вас к обсуждаемому вопросу совсем другое отношение.

Поступая так, вы отсекаете возможность общаться по-настоящему и выстраиваете препятствия для глубоких отношений в будущем. Просто поставьте себя на место супруги или супруга, постарайтесь понять, почему у него возникли такие эмоции.

4 Назначайте свидания так, как вы это делали, когда были женихом и невестой. Готовьтесь к свиданию, идите на него с намерением открыть для себя что-то новое в человеке, с которым живете. Этот опыт будет настолько ценен, что затмит все остальные разговоры.

В общении такого рода мы соперничаем, стараясь понять, что происходит в жизни супруга или супруги. Невозможно возрастать в отношениях, если нет открытого диалога, который помогает понять друг друга и поставить себя на место другого.

Браки, в которых налажено такое глубокое общение, успешно проходят через самые серьезные кризисы, потому что между супругами существует прочная связь. Посреди разыгравшейся бури их союз крепок, словно скала!

Автор: М. А. Нуньес

«Одна хорошо организованная, дисциплинированная семья говорит в пользу христианства больше, чем все произнесенные проповеди».

Э. Уайт. Христианский дом. С. 32

Источник: А. Хацинский. Секреты здоровья и долголетия. С. 33-34



ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТІВ



тизованого рослинного молока (мигдалеве, соєве, вівсяне або рисове)

- 1,5 ч. л. лимонного соку
- 2 ч. л. сушеної цибулі
- 1,5 ч. л. сушеного часнику
- 2 ч. л. нарізаної свіжої петрушки (або 0,5 ч. л. сушеної)
- 2 ч. л. нарізаного свіжого кропу (або 0,5 ч. л. сушеного)
- 2 ч. л. свіжого подрібненого часнику (або 0,5 ч. л. сушеного)
- морська сіль за смаком

Приготування

У блендері з'єднайте перші п'ять інгредієнтів, посоліть і збийте до однорідної кремової консистенції. Перекладіть у миску. Додайте петрушку, кріп, часник і перемішайте. За необхідності розбавте молоком. Подавайте до столу холодним. Зберігайте в герметичному контейнері в холодильнику до 4 днів.

Варіанти заміни. Свіжі трави надають соусу особливого неповторного аромату, однак ви можете використувати замість них сушені. Якщо вам не доступний м'який сир тофу, можете замість нього використовувати готову розварну білу квасолю (450 г) і додати до неї приблизно 1,5 склянки несолодкого рослинного молока.

Цим соусом можна заправляти овочеві салати, запечені овочі та каші.

СОУС ІЗ КУКУРУДЗИ, КРОПУ ТА ЧАСНИКУ



Інгредієнти:

- 300 г відвареної та замороженої або консервованої солодкої кукурудзи
- 2 ст. л. лимонного соку
- 1 ст. л. дрібно нарізаного свіжого кропу
- 1 ч. л. дрібно нарізаного свіжого часнику
- 0,5 ч. л. тертого імбиру (за бажання)
- дрібка часникового порошку
- дрібка морської рожевої або чорної солі

Приготування

У блендері з'єднайте кукурудзу та пів склянки води, збийте до однорідної маси. Суміш процідіть через дрібне сито або марлю в миску, вилучіть

тверді частинки. Додайте наступні шість інгредієнтів. До столу подавайте охолодженим.

Цей кремоподібний соус смачний із зеленню, його можна додавати до страв із картоплі або макаронів.

ІТАЛІЙСЬКИЙ СОУС



Інгредієнти:

- 0,5 склянки вареного нуту, промитого та просушеного
- 0,5 склянки несолодкого рослинного молока
- 2 ст. л. лимонного соку
- 1 ст. л. неактивних харчових дріжджів («Флейкс», не плутати з пекарськими й пивними)
- 0,5 ч. л. тертого імбиру
- 0,5 ч. л. сушеної приправи «Італійські трави»

Приготування

У блендері змішайте всі інгредієнти до однорідної маси. Подавайте до столу охолодженим.

Цим соусом можна заправляти салати, печені овочі та розсипчасті каші.

СОУС «АПЕЛЬСИН І ВАСАБІ»



Інгредієнти:

- 3 середні апельсини, очищені від шкірки та насіння
- 2 фініки без кісточок
- 3 ст. л. арахісової пасту
- 2,5 ч. л. соєвого соусу з низьким умістом натрію
- 0,75 ч. л. пасту васабі, тертого імбиру чи хріну

Приготування

Помістіть апельсини, фініки, арахісову пасту, соєвий соус і пасту васабі

Науковці рекомендують зменшити споживання вільних жирних кислот і прихованих жирів до 10-15 % від загальної калорійності замість традиційних 30 % і більше. Один зі способів скоротити обсяги споживання олій – навчитися робити салатні заправки без її додавання. Ось деякі рецепти, запозичені з матеріалів сайту www.forksoverknives.com відомої команди вчених та ентузіастів, які пропагують цільне харчування на рослинній основі з обмеженим споживанням жирів.

Натхненником створення й активного просування цього сайту був доктор Колдуел Есселстін, про нього та його роботи ми знаємо з гучного науково-популярного фільму про вплив способу життя на здоров'я «Виделки замість скальпелів». Доктор Есселстін і його сім'я, а також ціла група прихильників здорового способу життя як лікувального і профілактичного методу й далі працюють над популяризацією цього дивовижно простого, але науково обґрунтованого напрямку в медицині.

Отож рецепти салатних заправок, адаптовані під можливості, смаки й традиційні продукти жителів України, які дбають про своє здоров'я.

СОУС «РАНЧО»



Інгредієнти:

- 350-400 г м'якого сиру тофу
- 3 склянки несолодкого, неарома-

в блендер або кухонний комбайн, збийте до однорідної маси.

Перекладіть у миску, накрийте кришкою, поставте у холодильник на 30 хвилин і подавайте до столу. Зберігайте в герметичному контейнері в холодильнику до 5 днів.

Цей соус підійде для запечених овочів, свіжих салатів і вегетаріанських ролів.

СИРНИЙ СОУС «ЦЕЗАР»



Інгредієнти:

- 0,3 склянки сирих горіхів кеш'ю, замочених на 3-4 години
- 1-2 ст. л. неактивованих дріжджів (за бажання)
- 1 ч. л. насіння чіа
- 0,5 ч. л. морської солі
- 0,5 ч. л. сухої ламінарії або 1 подрібнений лист норі (за бажання)
- 1 великий зубчик часнику або 0,5 ч. л. імбиру
- 0,3-0,5 склянки несолодкого, неароматизованого рослинного молока
- 2 ст. л. свіжовичавленого лимонного соку
- 1,5 ч. л. кленового сиропу або меду

Приготування

Змішайте кеш'ю, 1 ст. л. інактивованих дріжджів, чіа, сіль, ламінарію, подрібнений часник, молоко, лимонний сік і кленовий сироп у блендері, збийте до однорідної маси. Відрегулюйте за смаком солоність і гостроту. Соус загусне після охолодження. Зберігайте в холодильнику до 4 днів. За бажання його можна розбавити, додавши 2-3 ч. л. рослинного молока або води.

Ви можете зробити цю заправку для салату з консистенцією вершків, як зазначено в рецепті. Для досягнення сирного смаку можна додати більше неактивованих дріжджів. Якщо зменшити кількість молока, отримаєте паштет.

СОУС «ТАХІНІ»



Інгредієнти:

- 1 склянка води
- 0,5 склянки кунжутної пасти тахіні
- 0,25 склянки лимонного соку
- 3 зубчики часнику (за бажання)

Приготування

У блендері змішайте склянку води, кунжутну пасту, лимонний сік і подрібнений часник. Збийте до однорідної

консистенції. Додайте сіль. Подавайте охолодженим.

Цей соус до смаку дітям. У нього можна вмочати шматочки свіжих або запечених овочів, подавати до кускусу чи інших розсипчастих каш. Якщо ви хочете додати трохи гостроти, візьміть більше часнику.

СОУС ІЗ КЕШ'Ю ТА КІНЗИ



Інгредієнти:

- 0,5 склянки кеш'ю
- 1 склянка свіжого листа кінзи
- 3 ст. л. лимонного соку
- 3 зубчики часнику або 0,5 ч. л. тертого імбиру
- морська сіль за смаком

Приготування

Збийте кеш'ю з водою до кремової текстури. Додайте кінзу, лимонний сік, подрібнений часник і сіль за смаком. Знову збийте до однорідної маси. Відрегулюйте гостроту й солоність на смак.

Цей кремовий соус відмінно підходить для салатів, рису і печених овочів. Не любите кінзу? Додайте будь-яку іншу свіжу зелень: петрушку, кріп або базилік.

КРЕМОПОДІБНИЙ СОУС ІЗ КІНЗИ З ЧАСНИКОМ



Інгредієнти:

- 400 г сиру тофу
- сік одного лимона або більше (за смаком)
- 2 ст. л. соєвого соусу зі зниженим вмістом натрію
- 2-3 зубчики часнику
- пів пучка свіжої кінзи

Приготування

Змішайте тофу, лимонний сік, соєвий соус і подрібнений часник у блендері або кухонному комбайні. Збийте до однорідної маси. Додайте кінзу й знову збийте, доки зелень не буде повністю подрібнена.

Перелийте заправку в банку, накрийте кришкою й поставте в холодильник щонайменше на годину. Зберігайте до 5 днів.

Для виразнішого смаку разом з листям можна додавати й стебла кінзи. За

бажання експериментуйте з іншими свіжими травами: базиліком, петрушкою чи м'ятаю.

МОРКВЯНИЙ СОУС ІЗ ТАХІНІ



Інгредієнти:

- 0,5 склянки моркви, нарізаної невеликими шматочками
- 0,3 склянки води
- сік половини лимона або більше (за смаком)
- 1-1,5 ст. л. тахіні
- 1 ст. л. кленового сиропу або меду без вираженого запаху та смаку
- 1 склянка відвареного гороху нуту
- 0,5 ч. л. свіжого подрібненого імбиру

- дрібка морської солі

Приготування

Збийте всі інгредієнти в блендері до однорідної консистенції. Подавайте в охолоджену вигляді. Зберігайте в холодильнику до 5 днів.

Примітка. Свіжий імбир має виразніший смак, ніж сушений.

БУРЯКОВИЙ СОУС



Інгредієнти:

- 0,3 склянки буряка (запеченого й нарізаного кубиками)
- 3 ст. л. свіжовичавленого апельсинового чи мандаринового соку
- 1 ст. л. лимонного соку
- 1 ст. л. кленового сиропу або цукру (за бажання)
- 1 ст. л. води (+ 1 ст. л. за бажання)
- 0,5 ст. л. кунжутної пасти тахіні (+0,5 ст. л. за бажання)
- 0,5 ч. л. солі (або за смаком)
- дрібка насіння кропу або кмину (за бажання)

- третій імбир за смаком

Приготування

У блендер помістіть буряк, апельсиновий і лимонний сік, сироп, 1 ст. л. води, 0,5 ст. л. тахіні, сіль, імбир і насіння кропу. Збийте до однорідності. Якщо хочете зробити соус гущішим або жирнішим, додайте тахіні. Якщо рідшим – додайте води й приправте за смаком. Зберігайте в герметично закритій банці в холодильнику до тижня.

Соус можна використовувати до салатів або як підливу до запіканок із зернових і бобових.

ЯГОДА-РЕКОРДСМЕН ЗА ВМІСТОМ ЙОДУ

МОЯ
ЗДОРОВА
СІМ'Я
№ 11 (154) 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»

Тетяна Остапенко – сімейний

лікар лікувально-оздоровчого

центру «Наш Дом»

Ілона Мельник – лікар-терапевт

Мирослава Луцька – провізор

Коректори:

Олена Білоконь

Людмила Шаповал

Дизайн і верстка

Тетяна Романко

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04052, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

Тел.: (044) 467 50 73 –

замовлення книг і газет

e-mail: zdorovuj@gmail.com

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:

lifesource.ua

Контактні дані
розповсюджувача:

Побутує думка, що плоди чорноплідної горобини підвищують згортання крові. Тут є частка правди, проте згортання крові відбувається в людей, які мають підвищену кровоточивість. Тому в разі ламкості капілярів корисно вживати 50-100 г свіжих ягід на день протягом 2-3 тижнів. В одному з експериментів вивчали вплив соку аронії на систему згортання крові. Учасники дослідження вживали по 100 мл соку цих ягід на кожні 25 кг маси тіла щодня протягом чотирьох тижнів. Жодних істотних змін тривалості згортання крові помічено не було. Той самий результат зафіксували, коли люди впродовж двох тижнів вживали 250-300 г свіжих ягід. Тому плоди цієї рослини не протипоказані навіть тим, хто має серцеві захворювання.

Аронію особливо рекомендують людям, які страждають від підвищеного артеріального тиску та атеросклерозу судин головного мозку, оскільки вона допомагає нормалізувати тиск. Ця властивість чорноплідної горобини була доведена в експериментах, проведених у різних клініках. У разі артеріальної гіпертензії рекомендують з'їдати на день 50-200 г ягід чи випивати 50-100 г соку. При внутрішньому вживанні ягоди аронії можуть підвищувати апетит і стимулювати виділення шлункового соку. Тому в період загострення виразкової хвороби шлунка, дванадцятипалої кишки та гастриту вживати їх не слід.

Якщо у вашому садку ростуть куці горобини, не проходите повз. З'їжте жменю ароматних, хоч і трохи терпких ягід – і ви отримаєте неабияку користь. Заготуйте їх у вигляді соку, джему чи сухих ягід, і вони послугують вам надійним джерелом вітамінів, мікроелементів і як лікарський засіб при багатьох захворюваннях.

Автор: Олексій Хацинський, лікар-фізіотерапевт

На земній кулі налічується 80 видів горобини, живе вона до 200 років. Її плоди мають гіркуватий смак, який трохи втрачається після морозу. У добре дозрілих ягодах міститься багато В-каротину – майже удвічі більше, ніж у моркві. Також у них більше аскорбінової кислоти, ніж у лимонах та апельсинах.

Ягоди **червоної горобини** слугують прекрасним джерелом поліевої кислоти, вітамінів Е, К, групи В, заліза (у 3-4 рази більше, ніж у м'якоті яблука), цинку, йоду, магнію тощо. Тому їх добре використовувати як полівітамінний засіб при анемії. Високий уміст у ягодах вітаміну К допомагає людям з підвищеною кровоточивістю, але тим, у кого висока в'язкість крові, настій з ягід чи самі плоди не слід уживати більше ніж 3-4 тижні. Флавоноїди червоної горобини підвищують стійкість організму до радіоактивного опромінення.

Ягоди червоної горобини завдяки вмісту сорбіту та пектинових волокон вважають дієвим протидіабетичним засобом. Їх можна висушити, подрібнити в порошок і вживати по 0,5-1 ст. л. під час їжі як ентеросорбент для зменшення засвоєння вуглеводів у кишківнику. Цю властивість плодів можна використовувати під час приймання антибіотиків і протягом кількох днів після припинення їх уживання. Тоді організму буде завдано меншої шкоди від їхнього впливу.

Дослідження свідчать, що ягоди горобини позитивно впливають на жировий обмін. Після їх уживання зменшувалася кількість жиру в печінці та рівень холестерину в крові. Крім того, плоди горобини мають легку сечогінну дію. Їхній сік корисний у разі появи каменів у нирках і сечовому міхурі, циститу та розладів сечовипускання.

Гіркий смак горобини обумовлений

умістом у ній парасорбінової кислоти. Однак саме вона має протимікробну активність. Розведений сік горобини стримує розвиток золотистого стафілококу та інших патогенних мікроорганізмів. Його можна використовувати для полоскання в разі запалення горла чи носіям золотистого стафілококу (для цього в склянку води додають 0,5-1 ст. л. соку горобини). При дисбактеріозі кишківника, дизентерії, після тяжких захворювань і в післяопераційний період сік чи настій з ягід горобини також буде корисний. Подрібнені чи розчавлені плоди червоної горобини прикладають до бородавok у вигляді компресу протягом 7-10 днів. Потрібно пам'ятати, що іноді після вживання плодів горобини виникає алергічна реакція, особливо в дітей молодшого віку.

Ягоди **чорноплідної горобини (аронії чорноплідної)** за вмістом корисних кислот перевершують мандарини, суницю, малину та червону смородину. У них багато Р-вітамінних біофлавоноїдів. Їхній уміст коливається від 1,5 % до 4 %, такої кількості Р-вітамінних речовин немає в жодній плодово-ягідній культурі. Р-активні сполуки мають великий спектр лікувального впливу на організм. Проте їхня особлива властивість виявляється у виведенні з організму радіоактивного стронцію, що дуже важливо для постраждалих після Чорнобильської катастрофи та жителів забрудненої зони.

Серед великого розмаїття мікроелементів у ягодах чорноплідної горобини міститься багато органічного йоду. Такий йод добре засвоюється організмом, допомагає виведенню надлишку холестерину з крові, нормалізує роботу щитоподібної залози й вироблення гормонів. Одним з провідних рослинних джерел йоду вважають субтропічну плодову рослину фейхоа. Аронія ж за цим показником посідає друге місце.

