

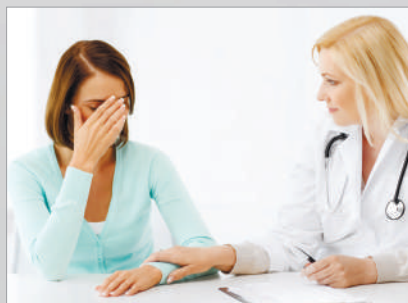
МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 9 (164) 2022

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

РАК НЕ ВИРОК: ЩО ГОВОРИТЬ НАУКА?

2



ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я: ПРИХОВАНІ НАСЛІДКИ ГОСТРОГО СТРЕСУ

Одним з найпоширеніших порушень у здоров'ї жінки на тлі війни є порушення балансу гормонального фону. Як його відновити та рівень яких гормонів потрібно перевірити?

6



СТРАХИ: ЯК ПОДОЛАТИ ХВИЛЮВАННЯ ПРО МАЙБУТНЄ?

Кажуть, що страхи – це даремні хвилювання про майбутнє, депресія – надмірні переживання про минуле, а стрес – непомірна реакція на сьогоднішнє. Як із цим усім упоратися?

12



ПРОТИЗАПАЛЬНА ДІЄТА

Якщо ви страждаєте від алергії, астми, артриту, пародонтиту, виразки шлунка, діабету, раку, надлишкової маси тіла або аутоімунних захворювань, це показник того, що всередині вашого організму відбувається запальний процес. Як його позбутися?

14

РАК НЕ ВИРОК: ЩО ГОВОРИТЬ НАУКА?

За даними Центру громадського здоров'я МОЗ, Україна посідає друге місце в Європі за темпами поширення раку. Рак – основна причина смерті серед жінок віком від 20 до 50 років і друга причина смерті серед чоловіків та дітей у світі. Не дивно, що цієї хвороби так бояться. Однак є й добрі новини.



БІЛЬШІСТЬ ВИДІВ РАКУ МОЖНА ВИВЧИТИ

На молекулярному та клітинному рівнях рак – це біологічна революція в тілі людини, яку неможливо контролювати. Нормальні клітини запрограмовані підкорятися правилам, а ракові клітини – це «бунтівники», що існують лише для того, щоб завдавати шкоди. Згодом вони починають розмножуватися. Нормальні гени росту виходять з-під контролю й стають більш схильними до мутацій. Зрештою перемагає найсильніший.

На жаль, ДНК також може бути уражена вірусами, хімічними речовинами, високими й навіть низькими дозами радіації, на неї може впливати спосіб життя, екологічні чинники та ціла низка інших причин, які передчасно виснажують імунну систему організму та роблять людину більш сприйнятливою до розвитку раку.

Новий клас хімічних речовин має назву PhIP. Ця небезпечна сполука провокує виникнення раку молочної залози, передміхурової залози та товстого кишечника. Вона може атакувати й знищувати ДНК так само, як бензопірен з тютюнового диму. Безпечна речовина креатин, що міститься в м'язовій тканині курки, сполучається з амінокислотами та цукром – і зрештою прямо на нашій кухні народжується смертельно небезпечний канцероген!

В Америці приблизно 40 % речовини PhIP походить з одного джерела – курячого м'яса. Дані Міністерства сільськогосподарства США свідчать про те, що кури хворіють на багато видів раку, наприклад, рак мозку, яєчників, очей, лімфатичної системи та крові. На птихофабриках їх утримують у дуже тісних дротяних клітках, вони позбавлені можливості рухатися, перебувати на сонці та свіжому повітрі, їх годують кормовим борошном із м'ясних відходів. Штучне яскраве світло, яке не вимикають на ніч, перешкоджає нормальному виробленню мелатоніну. Усе

це підриває їхню імунну систему. Ці птахи стають рабами нашої цивілізації, де все робиться задля того, щоб задовольнити бажання людини.

РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Рак молочної залози – найпоширеніша причина смерті серед жінок-некурців. Цей тип раку чутливий до естрогену. Ризик його виникнення зменшується на 4,3 % завдяки кожним 12 місяцям годування грудьми та на 7 % – завдяки народженню дитини.

Кілька століть тому в дівчат підвищення рівня естрогену та менструація починалися у віці 17 років. Проте сучасний спосіб харчування та життя у великих містах пришвидшили настання статевої зрілості, особливо в Північній Америці, де в деяких дівчаток менструація починається вже у 9 років.

Дослідження професора Коліна Кемпбелла показали, що в дівчаток, які проживають у сільській місцевості Китаю, менструація починається у віці 15–19 років, що певною мірою пояснюється тим, що вони не живуть традиційним для Заходу способом життя (висококалорійне харчування, низька фізична активність, стреси).

Якщо привчити себе рано лягати спати, в організмі вироблятиметься більше мелатоніну, який перешкоджає тому, щоб естроген спричиняв неконтрольоване зростання клітин.

Рак молочної залози не залежить від раси, але багато в чому зумовлений способом життя. Якщо привчити себе рано лягати спати, в організмі вироблятиметься більше мелатоніну, який перешкоджає тому, щоб естроген спричиняв неконтрольоване зростання клітин. Окрім того, підви-

щення рівня естрогену настає пізніше, воно не таке значне й контролюється стероїд-зв'язувальним протеїном. Який результат? Зниження ймовірності захворювання на рак!

Зверніть увагу також на міграційні процеси. Бабусі, які вживають сою і ведуть традиційний для японської культури спосіб життя, у 4–10 разів рідше хворіють на рак, ніж жінки, які проживають у Європі й мають високий рівень доходів. Їхні доньки, які живуть на Гавайях, хворіють на рак уже вдвічі рідше. Ну а їхні ультрасучасні онуки, які мешкають у штаті Каліфорнія, США, хворіють на рак так само часто, як і європейські жінки.

РАК ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ

Рак передміхурової залози – найпоширеніший серед чоловіків рак внутрішніх органів та друга причина смерті серед чоловіків похилого віку.

Результати досліджень, проведених фахівцями з Гарвардського університету, свідчать про те, що лише одна склянка коров'ячого молока може підвищити ризик розвитку метастатичного раку передміхурової залози на 40 %, одна порція м'яса – на 70 %, а два ці чинники разом – на цілих 200 %! Водночас фахівці з Університету Лома Лінда під час досліджень із залученням понад 13 тис. чоловіків виявили, що вживання двох склянок соєвого молока на день знижує ймовірність виникнення раку передміхурової залози на 70 %.

Помідори, полуниця та кавуни містять протиракову фітохімічну речовину лікопін. А негативні чинники, наприклад, надмірна маса тіла, уживання жирного м'яса, дефіцит вітамінів та мікроелементів, можуть спровокувати виникнення, зростання та поширення цього смертельного виду раку. У традиційній медицині онкологи досі недовірили ставляться до заяв про важливість харчування. Однак вегетаріанський раціон стає дедалі популярнішим у всьому світі.

РАК ШЛУНКА

Рак шлунка дуже часто виникає як результат уживання червоного м'яса та м'ясних закусок. Стейки небезпечні з кількох причин: вони містять канцерогени, призводять до запалень, послаблюють імунну систему.

Серед інших чинників – генетика, епігенетика (рівень зміни експресії генів, що визначають вибір способу життя), надмірна маса тіла та вживання алкоголю. Дефіцит вітаміну D, гаряча їжа, фітодобавки також серед чинників ризику.

Омега-3 жирні кислоти, що містяться у волоських горіхах, льон та листі салату, допомагають у профілактиці раку. Ці джерела кращі, ніж риба, оскільки не загрожують отруєнням ртуттю.

РАК ТА ПУХЛИНИ МОЗКУ

Дослідники Еллерманн і Бенг вперше виявили вірус раку в хворих на лейкомію курей 1908 року. Згодом Роус довів фільтрованість вірусу раку в курей, тобто здатність проходити через бактеріальні фільтри, за що був удостоєний Нобелівської премії. Саркома Роуса (F. P. Rous, 1879–1970, амер. лікар) – пухлина в курей, яку спричиняє однойменний вірус, її використовують як експериментальну модель злоякісної пухлини. Антитіла до вірусу Роуса були знайдені в організмі птахів, ссавців та людей. Тому подумайте двічі, перш ніж уживати страви, що містять сирі яйця!

Їжа, що спричиняє виникнення раку:

1. Хотдоги, м'ясні рулети та бекон.
2. Смажене куряче м'ясо, біфштекси та стейки на кістках.
3. Пончики та пироги, що містять багато цукру.

БІЛЬШІСТЬ ВИДІВ РАКУ НА РАННІЙ СТАДІЇ ВИЛІКОВНІ

На щастя, діагноз «рак» – це не смертний вирок. Проте важливо виявити його на ранній стадії, доки він ще не почав метастазувати. На жаль, у багатьох країнах, де рівень медицини невисокий, хворі дізнаються, що в них рак, лише на III–IV стадіях, коли вилікувати його вже складно. Проблема в тому, що люди не усвідомлюють важливості проведення скринінгу та ранньої діагностики. У Європі, наприклад, це обов'язково: якщо у вас є медичне страхування, але протягом певного часу ви не проходитье онкологічний скринінг, то наступного року ваша страховка стає дорожчою. Тому в європейців рак виявляють вчасно, коли його легше лікувати. Виявивши хворобу на ранній стадії, у більш ніж 95 % випадків рак молочної залози можна вилікувати за допомогою вчасно та успішно проведеної операції.

Багато хто остерігається операцій. Однак у деяких випадках хірургічне втручання досвідчених фахівців

справді необхідне. Якщо бур'яни намагаються захопити ваш сад, хіба зможуть добрива чи спеціальна вода для поливу викоринити їх? Відповідь проста: візьміть необхідний інвентар і беріться до роботи. Успішна операція схожа на гострий інструмент, це один зі способів покінчити з раком.

Якщо рак дифузний, урятувати життя може променева терапія. На сьогодні є й інші можливості лікування, наприклад, протонна терапія. Дослідження фахівців Університету Лома Лінда свідчать, що цей вид терапії дає 98 % гарантії лікування раку молочної залози за 5 років, якщо пухлини були не більші ніж 3 см в діаметрі. Цей сучасний вид терапії полягає в тому, що зменшує побічні руйнації нормальних тканин навколо ракових клітин і не потребує оперативного втручання. Таку терапію також використовують для лікування раку передміхурової залози.

Щоб отримати максимальний результат, потрібно мати сильну імунну систему. Тож вермішель із цільного зерна з помідорами та оливковою олією першого віджиму значно корисніша для онкохворого пацієнта, ніж нитратомісні м'ясо, яйця тощо. У першому випадку організм отримує корисний лікопін і вітамін С, у другому – канцерогени. Звичайно, одна лише імунотерапія не розв'яже всіх проблем, але може допомогти. А хворі потребують будь-якої допомоги, яку тільки можуть отримати, включно з вірою у Вищу Силу, здатну зупинити реакції, що руйнують імунну систему.

ЛІКУВАННЯ РАКУ НА ПІЗНІХ СТАДІЯХ

Навіть якщо через зволікання або певні обставини пацієнт уже не може вилікуватися від раку, сучасна медицина допомагає впоратися із симптомами пізніх стадій захворювання, щоб пацієнт міг трохи поліпшити якість життя й позбутися сильного болю.

ВИСНОВКИ

● Не вдихайте канцерогени.

Уникайте смогу, пасивного та активного куріння, адже рак легень у 30 % випадків призводить до передчасної смерті. Глибоко дихайте чистим повітрям, насиченим киснем та озоном.

● Не використовуйте канцерогени.

У 100 г приготовленого на барбекю м'яса міститься стільки ж бензопірену, скільки й у 60 сигаретах. У приготованому м'ясі курки дуже багато речовини PhPі. Їжте більше фруктів, овочів, цільнозернових, горіхів, оливок та авокадо.

● Раціон з високим вмістом м'яса, цукру та технологічно оброблених харчових продуктів становить загрозу для організму.

Краще віддавати перевагу рослинному раціону, а вегетаріанське харчування є найкориснішим.

● Виконуйте більше фізичних вправ і менше їжте, щоб запобігти ви-

никненню ожиріння, раку та проблем із серцем.

● Уживайте більше клітковини та фітохімічних речовин, які захистять вашу ДНК.

● Напої, що містять кофеїн і цукор, можуть негативно впливати на ДНК, масу тіла, стан імунітету. Замініть їх чистою водою, трав'яними чаями та натуральними соками.

● Регулярно проходите огляди в лікаря, робіть мазки з шийки матки для цитологічного аналізу, обстежуйте молочні залози, а після 50 років регулярно робіть маммографію.

● Використовуйте червону конюшину та інші трави, які позитивно впливають на імунну систему.

● Регулярно проходите огляди в лікаря, робіть мазки з шийки матки для цитологічного аналізу, обстежуйте молочні залози, а після 50 років регулярно робіть маммографію.

● Негайно зверніться до лікаря в разі виявлення виразки в ротовій порожнині, змін у стані родимки, появи на шкірі вузла, який зростає, ущільнення у грудях, змін у формі соска чи виділень з нього.

Дотримання цих рекомендацій допоможе на 80 % зменшити ризик захворювання.

Автор: Бернелл Є. Болдвін, доктор наук

ДЕЯКІ ФАКТИ ПРО РАК

✓ Найпоширеніший вид раку серед чоловіків – рак легень і передміхурової залози, серед жінок – рак молочної залози. За світовою статистикою ВООЗ, онкологічні захворювання в чоловіків трапляються приблизно на 15 % частіше, ніж у жінок.

✓ Міжнародне агентство з вивчення ракових захворювань при ООН відносить відвідування соляріїв до серйозних чинників, що призводять до розвитку раку, зокрема ймовірність розвитку меланоми зростає майже удвічі.

✓ До чинників ризику для імунної системи належать консерванти, ароматизатори, барвники (E131, E142). Це формальдегід (E240), глутамат натрію (E621), бензойна кислота (E210) та інші сполуки (E212–E216).

✓ Доведено, що навіть у разі вживання 10 г алкоголю на день (пів чарки вина) ризик виникнення раку молочної залози зростає на 7 %, а в разі вживання 35–44 г – на 32 %. Натомість 4 години занять аеробікою на тиждень знижують цей ризик на 30 %.

✓ 28 млн людей у всьому світі змогли побороти рак. І ця тенденція поступово зростає. Незважаючи на те, що загальна поширеність захворювання збільшується, повністю перемогти рак вдається дедалі більшій кількості пацієнтів.

ВЕГЕТАРІАНСЬКА ВЕСЕЛКА

Якщо на вашому столі постійно є різнокольорові овочі та фрукти, ви та ваша родина будете значно здоровішими!

ЧЕРВОНИЙ

Полуниця, малина, вишня та гранат містять еллагову кислоту, яка:

- допомагає запобігти розвитку раку молочної залози, стравоходу, шкіри, товстого кишечника, передміхурової та підшлункової залоз;
- захищає ДНК та ген-супресор пухлин;
- поліпшує функцію печінки з детоксикації канцерогенів;
- пригнічує ангиогенез, але сприяє знищенню ракових клітин.

Червоний виноград містить птеростильбен та ресвератрол, які:

- пригнічують ріст та розмноження ракових клітин;
- сприяють загибелі ракових клітин при раку молочної залози.

Помідори містять лікопін, що є ефективним засобом у профілактиці раку передміхурової залози, шлунка, легень, товстого кишечника та шкіри. Він перешкоджає ангиогенезу в ракових клітинах при раку молочної та передміхурової залоз.

Лікопін також міститься в кавунах і рожевому винограді.

Червона цибуля – відмінне джерело протизапального кверцетину, який пригнічує ангиогенез, ММП-2 та ММП-9. Помірне чи рясне вживання цибулі допомагає захиститися від багатьох видів раку, зокрема колоректального, раку передміхурової залози, яєчка, гортані.



ПОМАРАНЧЕВИЙ

Помаранчевий перець, гарбуз, кабачок, абрикос, апельсин, морква та хурма містять каротиноїди та допомагають:

- захистити ДНК від пошкодження вільними радикалами;
- покращити відновлення ДНК;

- зупинити запальні процеси;
- захистити організм від раку легень, ротової порожнини, горла, шлунка, кишечника, сечового міхура, передміхурової та молочної залоз.

Каротиноїди краще засвоюються з термічно оброблених овочів та при додаванні олії.



ЖОВТИЙ

Лимон, ананас, жовтий перець, кукурудза, соя, банан тощо.

Цедра лимона містить лимонен, який стимулює імунні клітини, що вбивають рак, відомі як Т-лімфоцити. Перед уживанням лимони потрібно ретельно вимити.

Ананас містить бромелайн, який:

- змінює характер метаболічних процесів, що призводять до утворення злоякісних пухлин;
- підвищує активність гена-супресора пухлин P53;
- зупиняє поширення та проникнення деяких ракових клітин.



СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

► **Ангиогенез** – утворення нових кровоносних судин.

► **Апоптоз** – природне знищення непотрібних чи пошкоджених клітин.

► **Білок 53** – ген-супресор пухлин. Він активує відновлення ДНК, зупиняє розмноження клітин та викликає апоптоз після своєї активації.

► **Гени-супресори пухлин** – гени, які контролюють зайве зрос-

тання та деактивують гени росту доти, доки ДНК не буде повністю відновлено.

► **Природні клітини-кілери** – лімфоцити, що знищують віруси та ракові клітини.

► **Канцерогени** – їжа, речовина або інший чинник, що сприяє розвитку раку: тютюновий дим, нітрити, речовини, що утворюються під час приготування м'яса, хімічні забруднювачі (пестициди), деякі віруси та грибки, радіація.

► **ММП-2 та ММП-9** – два види протеїнів сімейства матриксних металопротеїназ, здатні руйнувати всі типи білків позаклітинного матриксу в метастазах.

► **Мутагени** – речовини, що спричиняють зміни в генетичному коді клітин. Багато із цих мутацій призводить до того, що клітини стають раковими. Мутагени формуються, коли їжу, особливо м'ясні продукти, обсмажують.

► **Фітохімічні речовини** – хімічні речовини, які містяться в рослинах разом з поживними речовинами та допомагають зберегти та захистити ваше здоров'я.

► **Антиканцерогени**, або протипухлинні засоби, – їжа чи речовина, що нейтралізує дію канцерогенів, уповільнює або запобігає розвитку раку. Фактично всі антиканцерогени мають рослинне походження.



Їжа не тільки відіграє життєво важливу роль у профілактиці раку, вона залишається важливим чинником навіть тоді, коли хвороба діагностована. Усі перелічені нижче продукти, особливо фрукти, салати та свіжі соки, сприяють уповільненню росту злоякісних клітин та пригніченню запальних процесів, які можуть спровокувати виникнення хвороби.



ЗЕЛЕНИЙ

Броколі, пекінська капуста, ріпа, листовка капуста, білокачанна капуста, бок-чой (китайська капуста), брюссельська капуста.

Завдяки вживанню хрестоцвітих овочів 5 разів на тиждень значно зменшується ризик виникнення раку молочної та передміхурової залоз, товстої кишки, сечового міхура.

Індол-3-карбінол у хрестоцвітих овочах підвищує активність антиракових генів та стимулює функцію печінки з детоксикації канцерогенів.

Броколі містить сульфорафан, який дуже ефективний у боротьбі з раком. Він допомагає:

- захистити ДНК від деяких канцерогенів;
- підвищити активність природних клітин-кілерів;

- пригнічує ММП-2 та ММП-9;
- збільшує апоптоз ракових клітин;
- пригнічує ангиогенез.

Паростки капусти броколі містять у 20 разів більше сульфорафану. Тільки переконайтеся, що ви купуєте органічне насіння броколі, що не містить пестицидів.

Оливки:

- перешкоджають розмноженню ракових клітин;
- мають протизапальні властивості (гідрокситірозол);
- викликають апоптоз при раку товстого кишечника та лейкемії.

Дослідження, проведені в Іспанії та в США, показали, що вживання оливкової олії як заміна харчових жирів знижує ризик розвитку раку молочної залози.



СИНІЙ

Щоденне вживання **чорниці** допомагає відновити та захистити цілісність геному ДНК, а також може стимулювати активність природних клітин-кілерів.

Чорниця допомагає захиститися від раку молочної та передміхурової залоз, шлунка, товстого кишечника, підшлункової залози. Вона містить птеростильбен, який пригнічує активність ММП-9 та ангиогенез.

Сливи захищають від раку товстого кишечника.



ФІОЛЕТОВИЙ

Виноград містить ресвератрол та птеростильбен.

Шкірка круглого винограду має найвищу концентрацію ресвератролу.

Сік винограду Конкорд може захистити ДНК від пошкодження канцерогеном хімічного походження.

Баклажани, як і всі плоди сімейства пасльонових, дуже багаті на фітохімічні елементи, які захищають від формування ракових клітин.

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ПРОТИ РАКУ



ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я: ПРИХОВАНІ НАСЛІДКИ ГОСТРОГО СТРЕСУ



Війна позбавляє людину базових потреб: відчуття безпеки, упевненості в майбутньому, повноцінного харчування, сну та відчуття контролю. Це змінює жінку до невпізнаності. Важкі часи роблять її витривалою, сміливою, навіть войовничою, адже вона захищає найдорожче. На жінку в цей період часто лягає тягар турбот, до яких вона може бути не готова ні фізично, ні психологічно. У цьому вихорі переживань жінка відчуває колосальний стрес, і це може призвести до серйозних збоїв у здоров'ї.

Одним з найпоширеніших порушень у здоров'ї жінки на тлі війни є порушення балансу гормонального фону, зокрема збій менструального циклу. Найбільш виражені й довготривалі відхилення характерні для жінок, які перебували в зоні бойових дій, і що довший період впливу стресу, то вираженіші порушення.

Однією з гострих загроз для жінки є загроза згвалтування та небажаної вагітності. Надсильний психологічний стрес також провокує значні збої в репродуктивному здоров'ї жінки, що може позначитися на її здатності стати матір'ю.

Порушення менструального циклу дуже характерне для жінок-військовослужбовиць (на сьогодні в лавах ЗСУ проходить службу приблизно 31 000 жінок) та жінок-волонтерів, що перебувають у зоні бойових дій. Серед них також високий ризик небажаної вагітності.

Великий відсоток жінок-переселенок теж має проблеми з репродуктивним здоров'ям, адже на них впливає і чинник стресу, і чинник неможливості мати доступ до своєчасної, необхідної медичної допомоги.

Серед проявів порушення менструального циклу слід звернути увагу на аномальні маткові кровотечі, що можуть загрожувати як здоров'ю, так і життю жінки. Тривала відсутність місячних та нерегулярність менш загрозливі, але можуть мати віддалені наслідки у вигляді порушення фертильності жінки.

ЧОМУ ПІД ЧАС ВІЙНИ ПОРУШУЄТЬСЯ МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ?

До цього може призвести декілька чинників: психологічний стрес, по-

рушення харчування (недоїдання, а потім переїдання, рафінована їжа), негативний вплив токсичної зброї.

Стрес дуже впливає на сон, а порушення сну провокує гормональні порушення, розвиток ендометріозу, гіпертонічної хвороби, раку, депресії та великого спектру патологій.

Наслідками порушення гормонального балансу в організмі жінки є такі відхилення в її здоров'ї: безпліддя (стрес є причиною руйнації ооцитів — попередників яйцеклітин), невиношування вагітності, патологія ендометрію, полікістоз яєчників, ПМС, патологія молочної залози, рання менопауза, важкий клімакс, аутоімунні захворювання.

У жінок, які пережили стрес на тлі вагітності, виникає ризик розвитку передчасних пологів, народження дітей з малою вагою, затримка росту розвитку плоду, формування в дитини психічної патології та схильності до порушень в обміні речовин.

Виявляється, жіночий організм гостріше реагує на стрес, ніж чоловічий. Це пов'язано з особливостями роботи ендокринної та нервової систем. У них більш виражена реактивність гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, яка відповідає за реакцію на все, що відбувається навколо й усередині жінки.

Кортизол — основний гормон, що виділяється в наднирниках у відповідь на стрес. Він, своєю чергою, впливає на вироблення регуляторних гормонів головного мозку та статевих гормонів. Статеві гормони й кортизол виробляються з однієї й тієї самої сировини — холестерину. Якщо жінка переживає стрес, то більшість сировини використовується на вироблення кортизолу, тому її не вистачає для утворення прогестерону — одного з основних жіночих гормонів.

ЧИ ПОТРІБНО ВИЗНАЧАТИ РІВЕНЬ КОРТИЗОЛУ В ОРГАНІЗМІ, ЩОБ ОЦІНИТИ ГОРМОНАЛЬНИЙ ФОН?

Ні, у цьому немає необхідності й жодної користі в плані стабілізації гормонального балансу. Натомість є сенс перевірити рівень пролактину, тиреотропного гормону (ТТГ), лютеїнізуючого та фолікулостимулюючого гормонів, а також функцію печінки. Саме ці гормони виражено реагують на стрес і дуже впливають на стан здоров'я жінки. У разі відхилення показників від норми потрібно порадитися з лікарем-ендокринологом з приводу корекції цих порушень, адже залишені без уваги відхилення стають причиною серйозної патології в близькому чи віддаленому майбутньому. Із цією метою використовують і фітопрепарати, і вітамінно-мінеральні комплекси, і фармпрепарати. Тактику лікування обирають залежно від вираженості змін.

ЯКІ РИЗИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ?

Для дівчат-підлітків у період війни також є безпосередня загроза (насилля, застосування проти них зброї, відсутність нормальних умов проживання, харчування), до того ж формується тло для розвитку патологій репродуктивної системи в майбутньому.

Діти, що пережили насилля, у дорослому віці мають вищий ризик виникнення хронічних неінфекційних хвороб, як-от: цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, хронічних захворювань легень та порушення репродуктивної функції.

Короткочасні наслідки стресу виражаються в передменструальному син-



РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА СТРЕС

Фізіологічна реакція на загрозу життю →	Зміни в різних системах організму →	Віддалені наслідки
Адаптація до нестачі їжі →	Консервування енергії →	Ожиріння та метаболічний синдром
Адаптація до нестачі води →	Консервування рідини та електролітів →	Гіпертонія
Адаптація до травми →	Сильна імунна реакція →	Аутоімунні процеси, алергія
Готовність до загрози життю →	Страх і напруження →	Тривожність і безсоння
Мінімізація контактів з небезпекою →	Соціальна ізоляція →	Депресія
Запобігання перенапруженню та пошкодженню тканин →	Збереження цілісності тканин →	Хронічний біль, синдром хронічної втоми

дромі (ПМС), утворенні множинних кіст яєчників, підвищенні рівня чоловічих статевих гормонів, що виявляється у вигляді акне. Можливі значні коливання маси тіла, пригнічення активності імунітету, збої в менструальному циклі та порушення овуляції.

У переважній більшості підлітків важкий стрес спричиняє інсулінорезистентність, що в перспективі може призвести до розвитку метаболічного синдрому та пов'язаних з ним захворювань. Грізним ускладненням інсулінорезистентності є рак молочної залози. Зокрема, карцинома молочної залози трапляється удвічі-утричі частіше саме на тлі інсулінорезистентності. У разі ожиріння, яке є однією з причин інсулінорезистентності та її наслідком, зростає ризик рецидиву раку та ризик смерті від цієї недуги.

Психотравматичні переживання в дівчаток спричиняють постійне збільшення чутливості центральної нервової системи до дії стресових ситуацій у майбутньому, що, своєю чергою, порушує роботу і наднирників, і всієї ендокринної системи. Якщо дівчинка пережила сексуальне чи фізичне насильство, у дорослому віці в неї може розвиватися ендометріоз і різноманітні захворювання запального характеру.

ДИСБІОЗ ТА ІНШІ УСКЛАДНЕННЯ

Одним з наслідків стресу є порушення балансу мікроорганізмів на слизових статевій системі. Прояви дисбіозу – аномальні виділення з піхви, зуд, дискомфорт у зоні зовнішніх статевих органів. Серед найчастіших ускладнень з боку статевій системи лікарі називають полікістоз яєчників та ендометріоз. Обидва ці стани ставлять під загрозу фертильності жінки й підвищують ризик розвитку онкологічних та хронічних захворювань.

Жінки, які перебувають у зоні бойових дій, в окупації, в інших надзвичайних стресових умовах із загрозою для життя чи здоров'я понад два тижні, з більш ніж 60-відсотковою імовірністю матимуть одну з наведених проблем.

Науковці довели, що є лінійний зв'язок між посттравматичними стресовими розладами і ризиком розвитку раку

молочної залози, і це окремий ланцюг зв'язку, окрім ожиріння, віку, уживання алкоголю тощо. Зокрема, у жінок-військовослужбовиць захворюваність на рак молочної залози вища на 20–40 %, а серед решти видів раку кількість випадків саме цієї локалізації усемеро вища. Тому так важливо саме цій категорії жінок вчасно і якісно проводити обстеження молочних залоз та статевих органів після звільнення зі служби.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

- **Нормалізація режиму, раціону харчування й розпорядку активності та відпочинку за першої ж можливості.** Особливо корисними є продукти з родини хрестоцвітих, свіжі ягоди, фрукти, зелень, овочі, бобові та горіхи. Потрібно забезпечити достатню (але не надлишкову!) калорійність харчування. Обмежити висококалорійні, однак не повноцінні за складом продукти: цукор і солодощі, жирні, смажені продукти та їжу з ресторанів швидкого харчування.

- **Достатній сон** (не менше ніж 8 годин) – запорука відновлення повноцінної роботи нервової та ендокринної систем. У разі порушень сну призначають фітопрепарати із заспокійливою та легкою снодійною дією (валеріана, собача кропива, меліса, хміль), препарати магнію в дозі 500 мг/день (природний антидепресант, зменшує тривожність, покращує синтез серотоніну), вітаміни групи B та мелатонін.

- **Дозоване фізичне навантаження.**
- **Контроль маси тіла шляхом зменшення калорійності та режиму харчування й збільшення фізичного навантаження.** Для послаблення відчуття голоду рекомендовано збільшити вживання води. Краще тамує голод тепла вода, випита дрібними ковтками.

- **Перебування на свіжому повітрі та сонячному світлі,** особливо в першу половину дня.

- **Добавки/препарати магнію та вітаміну B6** курсом від 3 до 6 місяців і довше. Достатнє забезпечення вітаміном D.

- **У разі сильного болю під час місячних та ПМС, болючості молочних залоз у другу половину менструального циклу лікар може призначити рослинні препарати**

вітексу священного, кореня лабазника шестипелюсткового, кореня петрушки, кореня селери, підмаренника звичайного, трави льонку звичайного, квітів календули, препарати на основі розторопші. Комбіновані рослинні препарати призначають тривалим курсом (3–6 місяців) у поєднанні з препаратами магнію, вітаміном B6 та вітаміном D.

Крім того, можуть бути призначені препарати на основі епігалокатехинів зеленого чаю та індолу-3-карбінолу, що містяться у всіх хрестоцвітих, адже вони зменшують ризик розвитку раку молочних залоз та ендометрію. Також можуть бути рекомендовані нестероїдні протизапальні препарати, які знімають біль і зменшують запальний процес. Нагадаємо, що біль для організму – це теж стрес, а стрес, нашарований на стрес, замикає коло патології й погіршує ситуацію.

- **Відновлення ресурсів організму:** біологічних, емоційних та соціальних. Проаналізуйте, що надає вам силу та снагу жити. Використовуйте це якомога частіше, аби підтримати свої сили для боротьби із травматичними чинниками. Не полишайте спілкування з людьми, хоч «токсичних» для вас людей слід уникати. Якщо ресурсом для вас є вивчення духовної літератури та молитва, приділіть цьому особливу увагу та час.

- **Налаштуйтеся на позитив.** Таке налаштування не є просто подумки прийняти рішенням, воно виражається в діях. Наприклад це може бути піклування про своє здоров'я, про свою зовнішність, побудова планів на майбутнє, налагодження контактів з людьми, доброзичливе до них ставлення, радість за успіхи інших людей, продовження чи початок навчання, ведення щоденника вдячності, допомога іншим. Пам'ятайте, що безвихідних ситуацій немає, завжди є ресурс для розв'язання проблеми. Поряд з вами завжди Бог, Котрий здатен провести крізь перешкоди та загрози.

- **Не дозволяйте негативним думкам про минуле й загрози в майбутньому забирати сили.** Зупиняйте потік цих думок і перемикайтеся на те, що є вашим ресурсом для відновлення. Учїться помічати дрібні позитивні та цінні для вас моменти й акцентуйте на них увагу, живіть заради цього й перемагайте зло.

- Зробіть для себе таблицю своїх ресурсів та дестабілізаторів і користуйтеся нею, щоб збалансувати свій стан.

За матеріалами лекції лікаря-гінеколога, професорки Тетяни Татарчук

ПРИКЛАД:	Що і хто мене надихає, підтримує, стабілізує?	Що і хто мене виснажує, втомлює, дестабілізує?
	Малювання	Коли я довго засиджуюся ввечері й мало сплю
	Спів	Читання новин багато разів на день
	Дружина/чоловік, діти	Родичка, яка намагається маніпулювати мною й забирає мій продуктивний час своїми нескінченними скаргами, незадоволенням тощо

ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Відома правозахисниця Ґраса Машел у доповіді ООН 1996 року звернула увагу на те, що війни ХХ століття вирізняються особливою агресією проти цивільного населення, серед якого надзвичайно вразливими є діти та підлітки. Згідно з доповідями ЮНІСЕФ, у період від 1985 до 1996 року приблизно 2 млн дітей загинули під час війни, а ще 405 млн були травмовані або набули інвалідність. Приблизно 12 млн дітей залишилися без домівки або переїхали, до мільйона дітей втратили батьків.

У разі затягування збройних конфліктів діти змушені тривалий час перебувати в несприятливих умовах, що формує психологічні порушення, погіршує стан здоров'я та позбавляє їх умов для повноцінного розвитку. Як за таких обставин діяти батькам?

Якщо ваша дитина має хронічні захворювання, що передбачають постійний прийом лікарських препаратів (наприклад, інсуліну, гормональних препаратів, протисудомних засобів), потрібно подбати про запас цих ліків на найближчі один-два місяці. Також подбайте про жарознижувальні та знеболювальні (типу ібупрофен, парацетамол) і засоби для відновлення водно-електролітного балансу (типу регідрон). Найчастіше проблеми зі здоров'ям дітей в умовах війни пов'язані з кишковими та іншими інфекціями, травмами та переохолодженням.

1 Захистіть дитину від переохолодження. Багатошаровість одягу допомагає зберігати тіло дитини в теплі. Шар одягу, який безпосередньо прилягає до тіла, має бути з натуральної тканини. Подбайте, щоб взуття та ноги дитини були сухими, адже вологі шкарпетки та взуття призводять до швидшого переохолодження ніг.

2 В укритті облаштуйте сухе та тепле місце для сидіння й лежання. Безпосередньо під дитиною не має бути бетону чи металу. Якщо в приміщенні холодно, не знімайте на ніч взуття. Пригортайте дитину до себе, аби зігріти її теплом власного тіла.

3 Для зігрівання можна використати гарячі підсолоджені напої. Кава в такому разі не підійде, адже вона має сечогінну дію й може спричинити зневоднення.

4 Подбайте про запас питної води. В умовах війни ніяку воду, окрім промислово бутильованої, не можна вважати цілком безпечною для вживання, тому всю воду краще кип'ятити, щоб уникнути кишкових інфекцій, які особливо небезпечні для дітей перших років життя.

5 Дбайте про чистоту рук дитини. Мийте їх чи обробляйте засобами для дезінфекції перед споживанням їжі та після випорожнення.

6 Дбайте про гігієну зубів і ротової порожнини. Якщо немає змоги чистити зуби, то стежте за тим, щоб дитина ополіскувала рот після їди.

7 Для харчування дитини обирайте тільки найсвіжіші продукти. Якщо ви зробили запас харчів на тривалий термін, то першими слід ужити ті, які мають обмежений термін зберігання. Неприпустимо вживати продукти з ознаками псування.

Тривалий термін зберігання за умови дотримання всіх вимог і цілісності заводської упаковки мають такі продукти: хлібці та сухе печиво без начинки, консерви, горіхи, насіння, сухофрукти та виготовлені з них батончики, шоколад, злакові батончики, олії, крупи, макаронні вироби.

8 Подбайте про своєчасне проведення щеплення проти правця, дифтерії, кору, ротавірусної інфекції, кашлюку. Щеплення проти правця є найактуальнішим в умовах високого ризику травмування та забруднення ран ґрунтом.

9 Підтримуйте довірливі взаємини з дитиною та не відсторонюйтеся від неї, її страхів, почуттів, адже фізичні рани заживуть, хоч і залишать по собі рубці, а от душевні рани можуть ятрити все життя.

10 У разі виникнення ознак кишкової інфекції (лихоманка, нудота, блювання, діарея, біль чи спазми в животі) дотримуйтеся таких рекомендацій:

● Пити не менш ніж 50 мл/кг маси тіла на добу. Для цього підійде як чис-

та прокип'ячена та охолоджена вода, так і несолодкі узвар та трав'яні настої з ромашки, календули. Обов'язково додовати в питний режим розчини для регідратації (типу регідрон, хумана електроліт). За відсутності готових аптечних препаратів для регідратації можна їх приготувати самому: на 1 л води — 1 ч. л. солі, 1 ст. л. цукру, 1 ч. л. харчової соди (для дітей можна не додати) — усе без гірки.

● Уникати споживання сирих овочів і фруктів, жирних, гострих, кислих страв протягом 7 днів.

● Жарознижувальні засоби давати за потреби в розрахунку на масу тіла дитини.

● Пробиотичні препарати та бетаргін — за наявності.

● Не потрібно давати антибіотики, лоперамід, сорбенти, змушувати їсти.

Сигнали, у разі яких слід терміново звернутися до лікаря: лихоманка понад три доби, дитина не п'є, не мочиться більш ніж 6 годин, млява, сонлива, апатична, діарея з домішками крові, однокішечний біль у животі, що не зникає після випорожнення.

11 У разі виникнення ознак респіраторної вірусної інфекції:

● достатнє пиття (50 мл/кг маси тіла на добу);

● жарознижувальні засоби за високої температури.

Дозу ібупрофену розраховуємо на масу тіла. Якщо це суспензія 100/5, ділимо на 2 (наприклад, 10 кг : 2 = 5 мл); якщо 200/5, ділимо на 4 (10 кг : 4 = 2,5 мл). Пам'ятайте, що ібупрофен слід давати не частіше ніж тричі на добу.

Альтернатива ібупрофену — парацетамол. У розрахунку 15 мг на 1 кг маси тіла (наприклад, 10 кг x 15 мг = 150 мг) можна вживати 4 рази на добу. Щодо сиропів — користуйтеся інструкцією!



У разі відсутності жарознижувальних засобів обтирайте тіло й охолоджуйте голову дитини вологим рушником, однак уникайте переохолодження.

При болю в горлі — рясне пиття, ібупрофен чи парацетамол.

Покашлювання та нечастий кашель, який не заважає спати, не спричиняє осиплості голосу, частого шумного дихання, хрипів чи свистів у грудній клітці, не потрібно лікувати інгаляціями чи сиропами. Для дітей до 4 років сиропи, які провокують відходження мокроті, узагалі не рекомендовані.

Що робити не слід:

- ▶ давати противірусні препарати — це не ефективно;
- ▶ давати антибіотики — вони діють не на вірус, а лише на бактерії; їх призначає лікар у разі ознак приєднання бактеріальної флори;
- ▶ розтирати дитину спиртом, оцтом, зігрівальними мазями, парити ноги,

ставити банки, накладати гірчичники, дихати парою, ефірними оліями (проти-показано для дітей перших років життя);

▶ давати гомеопатичні засоби — не допомагає.

12 У разі травмування дитини якомога швидше dopravте її до лікарні.

У разі кровотечі спробуйте зупинити її, наклавши стискальну пов'язку. Тримайте уражену кінцівку вище за рівень тулуба, це також допоможе зменшити крововтрату. У разі наявності ознак перелому кісток знерухомте кінцівку підручними засобами. Накрийте дитину ковдрою, термоковдрою чи своїм одягом, щоб зменшити ризик шокowego стану.

Бережіть дітей! Бережіть себе заради них! Будьте здорові та неушкоджені!

Підготувала Тетяна Остапенко, лікарка загальної практики, сімейної медицини



ЯКЩО ВИ САМОТНІ...

У нашому світі багато хто почувається самотнім. Нас постійно оточують люди, але ми все одно самі. У чому причина? Насправді нас ізолює від інших власна поведінка. Ми не вміємо відкриватися іншим, не вміємо любити, ми не можемо сказати іншим слова підбадьорення та втіхи. Ми не можемо давати, але завжди чекаємо, що інші дадуть нам. А ті, інші, часто бувають заклопотані, у них свої справи та переживання.

Часто доводиться чути скарги: «Ніхто не хоче зі мною поговорити, ніхто мене не любить, ніхто мною не цікавиться». Та чому завжди саме інші повинні цікавитися вами, любити вас, тоді як ви не робите жодних дій? Якщо ви страждаєте від самотності, не залишайтеся пасивними. Замість сидіти в кутку, вдаючись до самоїдства й чекаючи уваги від інших, зробіть перший крок самі, підіть до людей. Немає жодних причин почуватися самотніми, коли у світі є любов і світло. Забудьте про себе хоча б ненадовго й зробіть щось для інших.

Часто в нашій самотності винне наше виховання. Батьки нерідко кажуть своїм дітям: «Не будь таким безглуздом, не роби завжди першим крок назустріч, нехай інші тягнуться до тебе». Звичайно, інші потягнуться до вас, якщо ви будете для них корисні. Якщо ви булочник — до вас придуть по хліб. Потрібно мати що дати, щоб до вас ішли. Якщо ж вам нема чого дати людям, ви не притягнете їх і так і залишитеся самотніми. І не треба дорікати іншим, що вони не йдуть до вас. Станьте потрібними — і до вас придуть!

Подивіться на розквітлу троянду. Вона пахне, і всі тягнуться до неї: і бджоли, і метелики; усі хочуть вдихнути її аромат. І це тому, що вона відкрилася. Чому ж ви залишаєтеся закритими й не випромінюєте аромат доброти?

Мати Тереза

ПРАВЕЦЬ

Захворювання спричиняє бактерія, яка виробляє токсин, що вражає нервову систему.

Прояви — сильні судороги, що можуть призвести навіть до переломів кісток, спазми м'язів, сильний біль. Від 5 до 10 % хворих помирають. У разі тяжкої форми ризик смерті — понад 50 %.

Хвороба передається під час потрапляння забрудненого ґрунту до рани або через заражені предмети (цвях у землі, граблі, паркан).

Вакцини, які захищають: А(а)КДП, АКДП, АДП АДП-М та інші комплексні вакцини з компонентом правця. Щеплення роблять чотирма дозами до 18 місяців, повторно — у 6, 16 років і далі кожні 10 років.

Як і будь-який лікарський препарат, вакцини можуть викликати побічні дії. Проте ризики, пов'язані із захворюванням на правець, значно вищі, ніж ризик



серйозної реакції на вакцину. Щеплення проти правця ефективне, оскільки запобігає розвитку захворювання.

Можлива екстрена вакцинація проти правця. Якщо нещеплена дитина поранилася, негайно зверніться до лікаря, щоб здійснити термінову профілактику правця.

ПОРАДИ В РАЗІ ТРАВМИ ОКА

від Американської академії офтальмології

Найчастіше травми ока є наслідком потрапляння в нього уламків від вибуху або дії ударної хвилі, що вражає глибокі структури ока.

Рекомендації

- ▶ Віднесіть постраждалого в безпечне місце.
- ▶ Не намагайтеся самостійно вилучити сторонні предмети з ока.
- ▶ Не чіпайте око, не тріть і не тисніть на нього.
- ▶ Не промивайте очі водою. Краще із цієї метою використати фізіологічний



розчин або в крайньому разі бутильовану негазовану воду.

- ▶ Не накладайте на око жодних мазей, не закапуйте його ніякими ліками.
- ▶ Зверніться по медичну допомогу.

Невідкладна допомога при порізі чи проколі ока:

▶ Закрийте уражене око «щитком». «Щиток» можна зробити, вирізавши дно від паперового стаканчика чи шматок картону такого ж розміру. Прикладіть «щиток» до очної западини, не притискаючи його до самого ока, і приклейте його до шкіри обличчя навколо ока пластирем чи скотчем.

▶ Не приймайте аспірин, ібупрофен чи інші нестероїдні протизапальні засоби, тому що вони розріджують кров і можуть посилити кровотечу в глибині ока.

- ▶ Зверніться до лікаря.

Підготувала Тетяна Остапенко

БОР: ПОТРЕБИ ОРГАНІЗМУ ТА ДЖЕРЕЛА НАДХОДЖЕННЯ

**Чи варто перейма-
тися вмістом бору в
організмі? Для чого
він потрібний? Що
говорить наука про
цей елемент?**

Відкрили цей мікроелемент ще 1808 року вчені Гей-Люссак і Дені, до того ж працювали вони окремо, у різних країнах, навіть способи дослідження були різними. Сам собою цей елемент є порошком чорного або коричневого кольору, здатним проводити тепло та електричний струм. У земній корі бор міститься в обмеженій кількості, переважно у складі сполук.

В організмі людини є лише до 20 мг бору, практично половина міститься в кістковій системі та зубній емалі, і тільки десята частина – в м'яких тканинах. Найбільше бору накопичують мозок, печінка, легені, чоловічі сім'яники та нирки.

Добова потреба дорослої людини в борі – 1-3 мг/добу. Дещо більші потреби мають спортсмени та жінки в період менопаузи.

Нестача бору в організмі призводить до розвитку остеопорозу в людей старшого віку, зниження активності імунітету, затримки росту в дітей, зниження активності мозку, порушення роботи ендокринної системи, сповільнення загоєння ран, травм і переломів.

Досить рідко виникає раптове та значне збільшення вмісту цього елемента в організмі. Найчастіше це відбувається на тлі промислового забруднення довкілля похідними бору. У разі передозування в людини виникають шкірні висипи, подразнення слизової очей та носоглотки, ураження легень, блювання, діарея, порушення роботи нирок, печінки, нервової системи, кишечника, ураження плоду, сім'яників, а також сповільнюється засвоєння йоду та вітаміну С.

БОР У СІЛЬСЬКОМУ ГОСПОДАРСТВІ

Виявляється, бор дуже активно використовують рослини. Він їм необхідний для росту, вуглеводного і білкового обміну, а також для розвитку репродуктивних органів. У разі його дефіциту виникає порушення енергетичних процесів у рослинах та сповільнюється утворення необхід-

них їм речовин. Як наслідок, рослина росте повільно, знижується врожайність і якість кінцевого продукту, а от вразливість шкідниками та хворобами зростає.

Маючи широкий спектр властивостей, бор відіграє винятково важливу роль в організмі людини, тварин і рослин:

- необхідний для росту кісток;
- забезпечує загоєння ран;
- істотно поліпшує роботу естрогенів та тестостерону;
- сприяє засвоєнню вітаміну D та магнію;
- зменшує в крові показники біомаркерів запалення (С-реактивний протеїн, фактор некрозу пухлин), а отже, зменшує запальні процеси;
- підвищує активність антиоксидантних ферментів;
- захищає від токсичного впливу пестицидів та важких металів;
- покращує електричну активність головного мозку, когнітивні функції та короткострокову пам'ять у людей похилого віку;
- чинить профілактичну та лікувальну дію щодо низки видів злоякісних пухлин: простати, шийки матки, легень, неходжкінської та множинної лімфоми;
- зменшує побічні дії хіміотерапії.

БОР У МЕДИЦИНІ

Захищає від остеопорозу. Дослідження, які проводили за участі жінок у період менопаузи, засвідчили, що додавання бору в дозі 3 мг/добу дає змогу знизити виведення кальцію з організму через сечу на 44 % за умови достатнього вживання магнію. Зменшення втрати кальцію із сечею запобігає збідненню кісткового мінерального складу. Завдяки чому такий феноменальний результат? Виявляється, бор впливає на вироблення стероїдних гормонів, завдяки яким допомагає запобігти втраті кальцію та демінералізації кісток. Неодноразово було доведено, що добавки бору помітно знижують виведення кальцію та магнію із сечею й підвищують рівень

естрадіолу в сироватці крові. Крім того, у жінок на цьому тлі підвищується рівень всмоктування кальцію з кишківника в пери- та постменопаузі.

Бор також позитивно впливає на засвоєння вітаміну D, що в сукупності покращує стан кісткової тканини. Дефіцит бору може перешкоджати відновленню кістки, адже він потрібен для роботи остеобластів – клітин, що відбудовують кістку.

Ще в 90-х роках було доведено, що бор значно **покращує загоєння ран**. Нанесення 3 % розчину борної кислоти на глибокі рани скорочувало час інтенсивної терапії на дві третини. Такий ефект пояснювався позитивним впливом бору на міжклітинні структури, а також на певні ферменти фібробластів (клітин, що відновлюють м'які тканини), які синтезують колаген та міжклітинний матрикс, що критично важливо у загоєнні ран.

Навіть більше, бор регулює активність інформаційної РНК, яка відповідає за утворення білків, що запобігають міжклітинним проміжкам, і тих, що потрібні для відновлення кісткової тканини. Тобто бор впливає на цілу низку механізмів, які відповідають за відновлення як кісткової тканини, так і м'яких структур.

Бере участь у регуляції рівня статевих гормонів. На тлі прийому бору як у чоловіків, так і в жінок спостерігалось підвищення рівня статевих гормонів. У медичній літературі було описано, що в жінок у період постменопаузи (більш ніж рік після повного припинення менструальних виділень) за умови відновлення запасів бору значно підвищувався рівень естрогенів та тестостерону (практично на 50 % і більше). Обумовлений такий ефект сповільненням руйнації цих гормонів ферментними системами організму. Це дуже важливо для жінки, адже вікове зниження рівня естрогенів і обумовлює всі ті неприємні та руйнівні зміни в її організмі, якими характеризується клімактеричний період.

Також аналогічне підвищення рівня тестостерону спостерігалось й у чоловіків лише за місяць прийому препара-



тів бору, водночас рівень естрогенів у них дещо знизився. Добре відомо, що 98 % молекул тестостерону (тестостерон – головний чоловічий гормон) зв'язані з білками, а отже, є неактивними. Бор сприяє вивільненню значної кількості цих молекул від зв'язки з білками, а тому посилює вплив тестостерону на весь організм. Особливо це важливо для чоловіків, що старіють і мають низьку активність тестостерону.

Завдяки чому бор чинить таку дію? Він продовжує життя гормоном, запобігаючи їхньому розпаду та збільшуючи їхню доступність для клітин організму. Цікаво, що під час досліджень рівні маркерів запалення також знизилися на тлі прийому бору, а отже, у людей зменшилися болі й усі дискомфортні явища, пов'язані із запаленням. Отож гормональний фон як жінок, так і чоловіків покращився, а як наслідок, покращилися всі функції, які регулюються цими гормонами, починаючи від настрою та артеріального тиску й закінчуючи станом кісток, мозку та шкіри.

Підвищує рівень 25-гідроксिवітаміну (ОН) D3 в сироватці крові у людей з дефіцитом вітаміну D в середньому на 20–39 %, адже бор збільшує доступність вітаміну D для тканин нашого тіла та пригнічує його розпад.

Покращує засвоєння та депонування магнію в кістках, а отже, допомагає реалізувати всі його корисні ефекти. Приблизно 60 % магнію в тілі сховані саме в кістках, де він регулює обмін кальцію. Магній входить до складу остеобластів і остеокластів кістки, а також є невід'ємною частиною всіх живих клітин. Цей елемент є запорукою оптимального вироблення енергії в клітинах, бере участь в обміні жирів, у синтезі білків та нуклеїнових кислот, а ще забезпечує передання інформації між клітинами. Отож бор допомагає магнію всі ці ефекти забезпечити.

Допомагає долати запалення в суглобах у разі остеоартриту. Науковці виявили, що в регіонах з низьким вмістом бору (приблизно 1 мг/добу) у харчуванні людей рівень захворюваності на остеоартрит сягає 20–70 %. А в тих регіонах, де люди вживають від 3 до 10 мг/день, цей показник становить 0–10 %. Виявилося, що бор здатен пригнічувати вироблення та активність ферментів, які розбухують запалення в суглобах. Це допомагає зменшити біль, тугорухливість, а отже, і дозу та кількість уживаних ліків.

Покращує активність головного мозку. Бор впливає на електричну активність головного мозку. Дефіцит бору призводить до погіршення виконання завдань на швидкість і спритність рухів, увагу та короткострокову пам'ять.

Захищає від впливу важких металів. Сполуки бору допомагають у боротьбі з наслідками впливу важких металів на організм. В експериментах було доведено, що бор значно знижує всі генотоксичні ефекти важких металів.

Протипухлинна дія. Бор має антиканцерогенну активність. У регіонах,

де вживання бору наближається до оптимального рівня, спостерігається нижчий рівень захворюваності на рак простати, молочної залози, шийки матки та легень. Учені вважають, що такий ефект зумовлений впливом бору на фізіологію та репродукцію ракових клітин. Згідно з даними Національного дослідження здоров'я та харчування (NHANES) III, ризик раку простати був на 52 % нижчим у чоловіків, раціон яких містив більш ніж 1,8 мг бору на добу, порівняно з тими, хто вживав менш ніж 0,9 мг на добу. Сполуки бору пригнічують розмноження клітин раку простати в лабораторних умовах. Під час експериментів у тварин спостерігалось виражене зменшення розміру пухлин, знижувався рівень ПСА та показники маркерів пухлинного росту.

«Лідерами за вмістом бору є сливи, абрикоси, авокадо, горох, сочевиця, квасоля, гречка, виноград, родзинки, буряк, броколі, кукурудза, яблука, груші, персики, арахіс, картопля».



Рак шийки матки є одним з найпоширеніших видів раку серед жінок. Основною причиною (95 %) цього виду раку є вірус папіломи людини (ВПЛ) 16-го та 18-го підтипів. Бор здатен втручатися в життєвий цикл ВПЛ і може пригнічувати його трансформацію, знижуючи цим самим ризик захворіти на рак шийки матки.

Як виявилось, додавання бору до раціону жінок знижує ризик розвитку в них раку легень. У жінок-курців, які після менопаузи проходили гормональну замісну терапію (ЗГТ) разом з добавками бору, спостерігався нижчий рівень захворюваності на рак. Це пов'язано з тим, що в них був вищий рівень естрадіолу в крові, а естрадіол конкурує з онкогенними речовинами тютюнового диму (поліциклічні ароматичні вуглеводні) й не дає їм прикріплюватися до рецепторів естрогенів.

Боровмісні сполуки здатні пригнічувати фактор HIF, який є стимулятором ангиогенезу (утворення нових судин, що живлять пухлину). Пригнічення

вироблення цього фактора допомагає зупинити ріст багатьох типів пухлин, адже вони самостійно не можуть забезпечити своє живлення та ріст, і на сьогодні це новий напрям у лікуванні раку.

Складні ефіри бору та цукру здатні підвищити вміст бору всередині пухлинних клітин значно більше, ніж всередині звичайних клітин. Це призводить до пригнічення росту клітин пухлини та їх руйнування. У здорових клітинах такого ефекту немає, адже в них вміст бору значно нижчий і цей мікроелемент легко виводиться. Цю властивість ефірів цукор-борату взяли на озброєння онкологи.

Зменшення побічних дій хіміотерапії. Препарати хіміотерапії здатні вбити не лише пухлинні клітини, а й усі клітини, що швидко діляться, зокрема ті, які виробляють кістковий мозок. Як результат, у хворого знижується вироблення клітин крові: еритроцитів, імунних клітин тощо. Лабораторні дослідження свідчать, що сполуки бору можуть значно зменшувати токсичну дію хіміопрепаратів (наприклад, паклітакселу).

З ЯКИХ ДЖЕРЕЛ І СКІЛЬКИ БОРУ ПОТРІБНО?

Згідно з висновками фахівців, багатий на рослинну їжу раціон забезпечує від 1,5 до 3 мг бору на день.

Продукти рослинного походження, особливо фрукти, листові овочі, горіхи та бобові, багаті на бор. М'ясо, риба та молочні продукти – навпаки. Щодо вживання бору не встановлені рекомендовані показники, а лише максимальний рівень уживання – 20 мг на добу, який перевищувати немає сенсу. Нагадаємо, що вживання бору більш ніж 3 мг/день не дає кращих результатів, ніж трохи менше за цю кількість. Значно менші обсяги вживання не дають змоги отримати позитивний вплив бору на кістки, статеві стероїди, засвоєння вітаміну D та ін.

Лідерами за вмістом бору є сливи, абрикоси, авокадо, горох, сочевиця, квасоля, гречка, виноград, родзинки, буряк, броколі, кукурудза, яблука, груші, персики, арахіс, картопля.

У разі збалансованого раціону потреби в добавках бору немає, однак у деяких випадках усе ж таки бажано їх уживати, про що вам скаже лікар. Добавки бору в дозі 3 мг/добу рекомендують для людей, які не можуть з різних причин вживати фрукти та овочі, мають високий ризик розвитку остеопорозу чи остеопенії, хворіють на остеоартрит та онкозахворювання (рак молочної залози, простати, легень).

Перш ніж застосовувати будь-які рекомендації, порадьтеся з лікарем!

Підготувала Тетяна Остапенко, лікарка загальної практики, сімейної медицини

СТРАХИ: ЯК ПОДОЛАТИ ХВИЛЮВАННЯ ПРО МАЙБУТНЄ?

Кажуть, що страхи — це даремні хвилювання про майбутнє, депресія — надмірні переживання про минуле, а стрес — непомірна реакція на сьогоднішнє. А тепер уявіть людину, яка все перелічене має з надлишком! Саме такими сьогодні є багато хто з нас.

Багато людей пригнічені страхами, всілякими похмурими передчуттями та тривожними станами, що спричиняє значний дискомфорт у житті. Зазвичай сьогодні найбільше люди відчувають занепокоєння з приводу війни, власної безпеки, роботи, фінансової скрути, взаємин з іншими людьми, здоров'я та майбутнього загалом. Часом людина відчуває «загальне» занепокоєння, навіть коли для цього немає особливих причин. Її емоційний стан виходить з-під контролю, і вона не може подолати свої страхи. Тривожність може виникати як без явних фізіологічних симптомів, так і з проявами ознак розвитку панічного синдрому.

Страхи та депресія — найпоширеніші проблеми психічного здоров'я, і з кожним роком масштаби цієї проблеми зростають. У великих містах від страхів і тривог навіть у спокійні часи страждає кожна третя особа. На жаль, нинішні умови життя тільки загострюють цю проблему, котра завдає глибоких страждань як самій людині, так і її сім'ї. Чи можливо виправити ситуацію?

ЯК ПОДОЛАТИ СТРАХ?

Часто симптоми тривожних станів не виявляються, доки якась стресова ситуація не призведе до кризи. Однак є нескладні профілактичні заходи, які дають змогу уникнути появи страхів, а також сприяють усуненню їх проявів.

► **Не замовчуйте свою проблему.** Намагайтеся більше спілкуватися з близькими й друзями, з якими ви можете відверто поділитися своїми переживаннями. Самотнім людям загрожує більша небезпека виникнення тривожних душевних станів. Якщо ви належите до цієї групи, підтримуйте близькі стосунки із членом сім'ї або другом, який може стати вашим бажаним співрозмовником.

► **Практикуйте регулярний відпочинок.** Напруженість і втома — невід'ємні супутники всіх тривожних станів. Важливо знати, як правильно знімати напруженість, а також сис-

тематично робити це, виробляючи відповідну звичку.

► **Використовуйте практику глибокого дихання.** Дихання знімає напруження. Дивовижно, але повільне глибоке дихання має заспокійливий ефект за будь-якого тривожного стану, допомагаючи уникнути можливих пов'язаних із цим ускладнень.

► **Харчуйтеся правильно.** Дослідження показують, що підтримання необхідного рівня глюкози в крові та багаті білками сніданки допомагають зберігати біохімічний баланс в організмі, що, своєю чергою, запобігає появі думок, які провокують тривогу. Тому вживайте здорову їжу та починайте день із ситного сніданку.

► **Практикуйте групову терапію.** У багатьох містах організовані групи соціальної підтримки, що об'єднують людей зі схожими проблемами. У цих групах можна багато чого навчитися з досвіду інших людей та поділитися власними переживаннями.

Сьогодні найуспішнішим методом лікування тривожних станів вважають когнітивно-поведінкову терапію. Ось деякі з її принципів:

► **Контроль над думками.** Дослідження довели, що такий контроль ефективний у ситуаціях, пов'язаних із виникненням тривожних станів. Якщо, наприклад, причиною занепокоєння є страх захворіти на смертельну недугу, необхідно блокувати думки, пов'язані із цим страхом, оскільки вони здатні запустити ланцюгову реакцію хвилювань, що призводять до тривожного стану. За перших ознак появи таких думок слід навчитися говорити їм «Ні!» та зосереджуватися на чомусь іншому або взятися за справу, яка відволікатиме вашу увагу.

► **Систематична десензитизація** — регулярне придрушення тривоги активністю, яка, стаючи звичкою, витісняє страх. Цей метод передбачає релаксаційні техніки, котрі дають змогу виявити джерело тривоги і страхів та протистояти йому. Можлива участь психолога — так імовірність успіху значно підвищується, а сама процедура минає досить швидко.

Зазначені методи можуть виявитися ефективними, проте вони стосуються поверхневого шару проблеми, тоді як тривожність переважно має глибоке коріння. Тому необхідно усувати причину проблеми, а не тільки її симптоми.

ТИПИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ТА ЇХНІ СИМПТОМИ

► **Загальний тривожний розлад.** Цей тип тривожного стану може виявлятися через три й більше перерахованих нижче симптомів. Про наявність зазначеного розладу можна говорити лише в тому випадку, якщо симптоми виявляються щодня протягом пів року: почуття неспокою, втома, проблеми з концентрацією уваги, дратівливість, безпричинний біль у м'язах, проблеми зі сном.

► **Тривога, яка супроводжується панічними атаками.** Цей тип тривожного стану діагностують у випадку, якщо виявляються чотири й більше перелічених нижче симптомів. Вони виникають раптово й досягають свого піку протягом десяти хвилин: прискорене серцебиття, рясне потовиділення, задуха, дрібне тремтіння, напади паніки, біль або дискомфорт в ділянці грудної клітки, нудота або дискомфорт у животі, запаморочення, сухість у роті, страх втрати самоконтролю, відчуття наближення смерті.

ПРИЧИНИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

Досвід показує, що почуття особистої незахищеності й сприйняття себе як нещасливця — основні причини тривожних станів. Нерідко до цього домішується почуття вини, коли людина звинувачує себе в усьому, що з нею сталося. Тому важливо навчитися прощати самого себе та ближніх.

Почуття особистої незахищеності та ставлення до себе як до бідолашного пов'язані із заниженою самооцінкою. Людині, яка мучиться від почуття



вини, важливо проаналізувати своє минуле та спробувати знайти прощення для себе й інших.

Неважливо, хто та яке зло заподіяв вам у дитинстві: чи зазнали ви жорстокого поводження з боку близької вам людини, чи вас хтось покинув і забув. Бог так не зробив! Він завжди залишався з вами, намагаючись відкритися вам. Він — ваш люблячий Батько.

Усвідомлення й прийняття цього факту витісняє із вашої душі важкий тягар постійної тривоги.

БОЖА ТЕРАПІЯ

Більшість людей уникає роздумів про сенс буття та майбутнє Всесвіту, зокрема тому, що не хоче будувати своє життя на ілюзії. Однак зрештою вони роблять саме те, чого бажають уникнути: живуть в ілюзіях швидкоплинних задоволень та успіхів або в штучних мріях, створених кіноіндустрією, комп'ютерними іграми й іншими інструментами розваг. Деякі навіть вважають: легше ігнорувати холодну жорстоку реальність, свідомо живучи в ілюзорному світі.

Божа терапія передбачає вплив Творця на мислення й життя людини. Вона поєднує три аспекти.

► Індивідуальний аспект.

Людина має звертати увагу на свій внутрішній світ, приділяючи час для роздумів про те, що цінність і повнота життя не обмежуються біологічними рамками народження та смерті. Такі роздуми відкривають перспективи, що виходять далеко за межі нинішньої реальності. Ми починаємо усвідомлювати наявність Божого Плану спасіння людини, відкритого в Біблії, розуміти хід історії та майбутні події, і це переконує нас в остаточній перемозі добра над злом.

Божа терапія ефективна завдяки тому, що ми звертаємося до сповненого духовної сили Божого Слова. Крім того, цілюще впливають на здоров'я й роздуми над наведеними в Біблії обітницями Господа, які Він дав Своїм послідовникам, наприклад: «Хоча б ти-сячі біля тебе падали, і навіть десятки тисяч — праворуч від тебе, однак тебе не зачепить» (Псал. 91:7, сучасний переклад).

► Соціальний аспект.

Бог взаємодіє з людиною не тільки під час відвідування церкви, через дотримання релігійних свят або настанови священнослужителя. Він робить це й за допомогою взаємин з ближніми. У Біблії ми можемо знайти безліч прикладів того, як Господь спонукував людей утішати засмучених, підбадьорювати зневірених, підтримувати страждених. Крім того, щоб допомогти людині, Бог може діяти через кваліфікованих фахівців.

► Духовний аспект.

Духовність реалізується через близькі

взаємини між людиною і Богом. Не останню роль тут відіграє молитва. Сутність молитви полягає в тому, щоб говорити з Богом як з Другом і Порадником — про страхи, тривоги, сумніви, проблеми, а також у тому, щоб дякувати Йому за все добре, що є в нашому житті. Щира молитва допомогла багатьом людям зростати у вірі, яка витісняє тривогу й відчуття нестачності. Вірити означає довіряти Богові. Що більше ми пізнаємо Бога, молячись і звертаючись до Біблії, то більше розвиваємо в собі цю довіру й зміцнюємо свою віру.

УПЕВНЕНІСТЬ У ЗАВТРАШНЬОМУ ДНІ

У Біблії міститься понад 2500 згадок про чудову майбутню подію — повернення Ісуса Христа. Сам Ісус колись сказав: «*Хай не тривожиться ваше серце: вірте в Бога і в Мене вірте. В домі Отця Мого багато осель. А якби не так, то Я сказав би вам, оскільки йду приготувати вам місце. І коли піду та приготую вам місце, то Я знову прийду і візьму вас до Себе, щоб де Я, там і ви були*» (Івана 14:1-3). Ми читаємо в Біблії, що це відбудеться явно й відкрито, Христос прийде на хмарах в оточенні ангелів. Це буде найважливіша подія в історії планети!

У час тривоги читайте ці біблійні вірші та міркуйте над ними:

«А Господь, Він Той, що піде перед тобою, — не опустить тебе й не покине тебе, — не бійся й не лякайся» (П. Зак. 31:8).

«Чи ж не наказав Я тобі: будь сильний та відважний? Не бійся й не лякайся, бо з тобою Господь, Бог твій, у всьому, де ти будеш ходити» (Нав. 1:9).

«Коли мої думки боліли в нутрі моїх множаться, то радости Твої веселять мою душу!» (Псал. 94:19).

«Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правдою правди Своєї тебе Я підтримаю» (Ісаї 41:10).

«Нічим не журіться, але в усьому молитвою та благаннями з подякою висловлюйте ваші прохання Богові» (Филп. 4:6).

«Задля цього кажу вам: не журіться про своє життя, що будете їсти або що будете пити, ні про своє тіло, у що одягнетесь. Хіба душа не більша за їжу, а тіло — за одяг? Погляньте на птахів небесних, які не сіють, не жнуть і в клуні не збирають, та ваш Небесний Отець годує їх; хіба ви не цінніші від них?» (Матв. 6:25, 26).

Автори: Джуліан Мелгоса, Міхельсон Боргс

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ – НАЙКРАЩІ ЛІКИ

Думайте позитивно. Оптимістичний погляд впливає на безліч змінних величин. І Тоні — найкраще підтвердження цього.

Юнак жив у Нью-Йорку й мав італійське коріння. У 1985 році йому видалили злоякісну пухлину мозку, але за рік розвинувся рецидив. Сім'я привезла Тоні до клініки Хопкінса. Я провів операцію й видалив більшу частину пухлини, що знову утворилася. Справи в Тоні йшли добре, але потім стала часто рецидивувати інфекція, і мені довелося видалити не тільки решту пухлини, але й частину кісткових трансплантатів.

На наш подив, Тоні все долав чудово. Незабаром його виписали, і він швидко почав відновлюватися. Він навіть знову став водити машину. Ми, лікарі клініки Хопкінса, стежили за його станом. Нам не вдалося точно встановити причину швидкого поліпшення самопочуття. Проте ми звернули увагу на його впевненість та позитивне мислення. Він часто казав: «Я маю намір перемогти цю хворобу!»

Проходячи через усі труднощі, Тоні продовжував спілкуватися зі своєю дівчиною. Вони навіть мали намір одружитися. Я не знаю чому, але приблизно через рік дівчина його покинула, і він упав у депресію. Упродовж кількох тижнів знову з'явилася пухлина. І Тоні помер.

Я розповідаю це, щоб наголосити, яку важливу роль відіграє наш настрій у боротьбі з хворобами. Уже мало хто сумнівається, що емоційний стан впливає і на гормональний фон, а гормони впливають на білі кров'яні тільця та здатність боротися з недугою. Це означає, що тепер ми маємо наукове пояснення того, чому люди, які впадають у глибоку депресію, не можуть перемогти захворювання.

Як написано в книзі Приповістей, «серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кості» (Прип. 17:22). Коли ми налаштовані позитивно, ми справді можемо впливати на стан свого здоров'я, спосіб мислення, стосунки з людьми.

Із книги Бена Карсона «Мисли широко»



ПРОТИЗАПАЛЬНА ДІЄТА

Якщо ви страждаєте від алергії, астми, артриту, пародонтиту, виразки шлунка, атеросклерозу, діабету, раку, надлишкової маси тіла або аутоімунних захворювань, це показник того, що всередині вашого організму відбувається запальний процес. Хоч загалом запалення — це захисний механізм, який запобігає поширенню хвороби, безперервні запальні процеси активізують практично всі хронічні захворювання, зокрема й гострі.

Проте вихід є: здорове харчування може значно зменшити й навіть запобігти небезпечним для здоров'я запальним процесам. Тому якщо ви хочете поліпшити якість життя, істотно зекономити на ліках та візитах до лікаря, ця стаття для вас.

ВІДМОВТЕСЯ ВІД ЗАХІДНОГО РАЦІОНУ

Традиційний західний раціон, для якого характерне часте вживання червоного та обробленого м'яса, солодощів, десертів, картоплі фрі та очищених зернових продуктів, підвищує рівень маркерів запалення в крові. М'ясо містить арахідонову кислоту, надмірне вживання якої разом з насиченими жирами, що містяться в продуктах тваринного походження, підвищує кількість хімічних речовин, що спричиняють запальні процеси.

Вживання солодощів спричиняє різке підвищення рівня цукру та інсуліну в крові, що також сприяє розвитку запальних процесів. Середньостатистичний американець щорічно випиває приблизно 216 літрів охолоджувальних напоїв. Навіть нечасте або помірне вживання цукровмісних напоїв лише протягом трьох тижнів підвищує рівень «поганого» холестерину (ЛПНШ), глюкози в крові, а також запального маркера (hsCRP) в організмі здорових молодих чоловіків.

УЖИВАЙТЕ ФРУКТИ

На відміну від некорисного західного раціону, регулярне вживання фруктів, овочів, цільнозернових продуктів та мононенасичених жирів сприяє зниженню запальних процесів. Фрукти містять найбільше протизапальних фітохімічних речовин. Деякі з них навіть мають протиракові властивості й діють як антиоксиданти.

Наприклад, виноград, окрім ресвератролу, містить інші природні антиоксиданти, які допомагають зменшити запалення. Флавоноїди, що містяться в чорниці та журавлині, захищають капіляри від ушкоджень, викликаних

запаленням, а також поліпшують розумову діяльність завдяки активізації антиоксидантних та протизапальних процесів у мозку.

Полуниця значно знижує ризик природного посилення запальних процесів, які активізуються після вживання жирної їжі, а також покращує здатність організму реагувати на інсулін. Ця властивість особливо важлива, оскільки ожиріння, підвищений рівень інсуліну та недостатній контроль глюкози спричиняють запалення.

Антоціани, що містяться в усіх червоних, фіолетових та синіх фруктах, мають протизапальні та антиоксидантні властивості, це допомагає нормалізувати артеріальний тиск. Яблука та цитрусові також містять протизапальні речовини. Крім того, свіжі фрукти багаті на вітаміни С та природні антигістаміни.

Дослідження, проведене Каліфорнійським університетом, довело, що принаймні три складові граната зупиняють ріст ракових клітин молочної залози й запобігають метастазам.

Незважаючи на те, що одна склянка фруктового соку на день підвищує рівень антиоксидантів у крові, вживання соку у великих кількостях може спричиняти запальні процеси. Яким чином? Різне підвищення рівня цукру призводить до розширення осередків запалення. Людям з надлишковою масою тіла чи підвищеним рівнем глюкози в крові рекомендують вживати свіжі фрукти замість соків.

НЕ НЕХТУЙТЕ ОВОЧАМИ

Якщо ви плануєте серйозно боротися із запальними процесами, щодня вживайте достатню кількість зелених овочів, оскільки в них міститься багато хлорофілу та альфа-ліноленової кислоти. Хрестоцвіті (наприклад, брокколі, білокачанна, брюсельська капуста) містять цінні протизапальні елементи. Каротиноїди, наявні в жовтогарячих та червоних овочах, теж допомагають боротися із запаленням. Масштабне дослідження за участі понад 51 тисячі жінок показало, що з усіх овочів морква та капуста найефективніші в запобіганні раку молочної залози.

Селера — відмінний продукт із протизапальними властивостями, що чи-

нить також знеболювальну та антигістамінну дію. Якщо вам не подобається селера в сирому вигляді, спробуйте додавати її до супів, страв з бобовими та основних страв. Овочевий коктейль з моркви та селери — відмінне рішення.

ВИГРАВАТИ ПРОГРАЮЧИ

Приблизно 32 % американців страждають від ожиріння, ще 32 % — від надлишкової маси тіла. Приблизно в одного із шести жителів США фіксують метаболічний синдром — стан, що характеризується ожирінням, високим рівнем холестерину, підвищеним тиском та рівнем цукру в крові.

Низька м'язова маса разом з великою кількістю жирової провокує проблеми, пов'язані із запальним процесом. Жирові клітини — це насправді ендокринні клітини, які виробляють цілу низку хімічних речовин, багато з яких, якщо їх у надлишку, спричиняють запальні процеси. Це означає, що в людей, які страждають від ожиріння:

- генерується більше вільних радикалів, а також запальних сполук і процесів;
- підвищений ризик тромбоемболії;
- збільшується навантаження на симпатичну нервову систему;
- підвищені показники рівня цукру та тригліцеридів у крові після прийому їжі.

Якщо ви належите до цієї категорії людей, для вас є добрі новини! Дослідження свідчать, що продукти рослинного походження (овочі, фрукти, цільнозернові, бобові та горіхи) сприяють зниженню рівня глюкози, тригліцеридів та маркерів запалення після вживання їжі. Обирайте продукти з низьким або середнім глікемічним індексом.

Глікемічний індекс — це швидкість, із якою вуглеводи, що містяться в їжі, засвоюються організмом і підвищують рівень цукру в крові. Продукти з низьким або середнім глікемічним індексом допомагають контролювати рівень цукру в крові, знизити масу тіла, зменшити запалення. Люди, які страждають від ожиріння, надлишкової маси тіла, діабету або схильні до ризику розвитку цієї патології, повинні утримуватися від вживання продуктів з високим глікемічним індексом.



ВИ ЛЕГКО МОЖЕТЕ ЦЕ ЗРОБИТИ

В організмі людей, які страждають від ожиріння чи діабету, виробляється менше адипонектину. Цей гормон, що синтезується білою жировою тканиною, підвищує рівень метаболізму, сприяє очищенню від тригліцеридів, покращує здатність клітин реагувати на інсулін і здатність кровоносних судин розширюватися. Поступове зниження ваги в поєднанні з фізичними навантаженнями підвищує рівень адипонектину.

Навіть незначне зниження маси тіла — на 5 чи 10 % — може істотно зменшити рівень запальних маркерів, а також цукру та жирів у крові. Австралійські дослідники довели, що коли людина з ожирінням, яка має схильність до діабету або хвора на нього, знижує вагу на 5 кг, то підвищений рівень протизапальних хімічних речовин у її організмі зменшується до нормальних показників.

ПЕРЕВІРТЕ ПРАВИЛЬНІСТЬ СВОГО РАЦІОНУ

Дефіцит магнію, цинку, вітамінів А, В3, В6, С та Е може вплинути на вироблення протизапальних речовин (простагландинів). Експерти з епідеміології харчування повідомляють, що для 50 % населення Північної Америки та Західної Європи характерний дефіцит вітаміну D. Це тягне за собою негативні наслідки, оскільки в активній формі вітамін D має протизапальні властивості, зміцнює імунну систему, допомагає боротися з раком.

Ризик дефіциту вітаміну D значно вищий у тих, хто мешкає в північних широтах, використовує сонцезахисні засоби, є темношкірим, страждає від ожиріння або хвороби нирок, а також у літніх людей. Дослідники показали, що в організмі жителів високих широт не накопичується достатньої кількості вітаміну D, необхідної в зимовий період. Тому вегани повинні додатково вживати його в добавках.

Омега-3 жирні кислоти та мононенасичені жири також можуть мати позитивний вплив. Часте вживання горіхів знижує запалення, зокрема й те, яке вражає кровоносні судини. Уживання оливков олії нормалізує показники маркерів запалення, які часто зростають після вживання їжі. Та навіть корисні жири (наприклад, кукурудзяна, соняшникова, кунжутна олія) слід вживати в помірних кількостях.

УЖИВАЙТЕ ПРОТИЗАПАЛЬНІ ТРАВИ ТА ПРИПРАВИ

Деякі трави також допомагають зменшити запалення. Наприклад, було доведено, що куркума знижує рівень потенційно запального ензиму ЦОГ-2,

який у невеликих кількостях корисний, але його надлишок провокує розвиток запалення та раку. Ліки, що пригнічують ЦОГ-2, використовують для лікування артриту. Проте, на жаль, вони підвищують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Є безпечні природні аналоги без побічних дій. До таких рослин належать: розмарин, шавлія (карнозол), імбир, майоран, кардамон, орегано, куркума, часник і всі види цибулі.

Куркумін, жовтогарячий пігмент, що міститься в куркумі, пригнічує викид гістаміну із жирових клітин організму та уповільнює запальні процеси. Зверніть увагу, що куркумін чутливий до світла, тому купуйте й зберігайте його в контейнері, захищеному від потрапляння сонячних променів.

Ви можете додати неповну чайну ложку кореню імбиру, перцевої м'яти, кучерявої м'яти чи розмарину в склянку окропу — і отримаєте смачний протизапальний чай.

Однак перш ніж використати лікарські трави, слід проконсультуватися з лікарем, щоб уникнути можливої взаємодії лікарських препаратів та рослин. Пацієнти із залізодефіцитною анемією повинні утримуватися від чаю зі вмістом таніну, оскільки ця речовина зменшує абсорбцію заліза. Під час вагітності чи лактації жінкам бажано проконсультуватися з лікарем, перш ніж застосовувати лікарські трави.

ЩО ВАС «З'ІДАЄ»?

Незважаючи на те, що харчування відіграє величезну роль, воно не вирішує всіх питань. Негативні емоції, стресові ситуації, глибока депресія, емоційне вигорання, постійне відчуття тривоги, ворожість і недосипання також є своєрідним паливом для розвитку запалення. Заміна хаотичних думок позитивними, прощення, стримання, правильна система цінностей дуже важливі для того, щоб протизапальна дієта принесла оптимальну користь.

ЗНАЧНА ЕКОНОМІЯ

Деякі люди носять із собою цілий набір ліків: одні — для нормалізації тиску, другі — для зниження рівня холестерину, треті — для контролю рівня цукру в крові, четверті — проти депресії, ще одні — проти артриту тощо. Однак протизапальна дієта не тільки бореться із запаленням, але й знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань та раку, якщо поєднувати її з помірними фізичними вправами та навчитися керувати стресовими ситуаціями. Крім того, вона може запобігти розвитку діабету 2-го типу, атеросклерозу, допоможе здолати депресію й покращити роботу мозку. Це справді найкращі ліки! Після переходу на протизапальну дієту ваше здоров'я неодмінно поліпшиться!

Авторка: Елізабет Холл

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ, ЩО МАЮТЬ ПРОТИРАКОВІ ВЛАСТИВОСТІ

Насіння льону.

Це багате джерело лігнанів. Рослинні лігнани (фітоестрогени) перетворюються в лігнани ссавців за допомогою бактеріального бродіння в товстій кишці. Лігнани ссавців — це антиканцерогени. Метаболіти лігнанів мають структурну схожість з естрогеном, можуть зв'язуватися з рецепторами естрогену й запобігають росту раку молочної залози.

Часник.

Відомий своїми протипухлинними властивостями, що зумовлені вмістом органічних сульфідів. Вони стимулюють імунну систему, покращуючи діяльність лімфоцитів та макрофагів, що руйнують ракові клітини, а також порушують метаболізм пухлинних клітин. Однак часник ефективний для затримання розвитку пухлин лише на ранніх стадіях. Різні дослідження виявили, що часник здатний затримати розвиток раку сечового міхура, шкіри, шлунка й товстого кишківника.

У населення Китаю ризик захворювання раком шлунка на 40 % нижчий, ніж у мешканців інших країн, що споживають менше часнику. Дослідження 42 тис. жінок у віці 55–69 років, що мешкають у штаті Айова, виявило, що відсоток споживання часнику був обернено пропорційний ризику захворювання на рак. Ризик виникнення раку дистальних відділів товстого кишківника був на 50 % менший у тих, хто споживав більше часнику.

Цибуля.

У центральній Джорджії, де вирощують солодку цибулю, показник смертності від раку шлунка наполовину менший за середньостатистичний. Цибуля також корисна при лікуванні астми та бронхіту.

Женьшень.

Нещодавні дослідження, проведені в Кореї, довели, що споживання женьшеню знижує ризик розвитку раку. Найефективнішими є екстракт, порошок, сік або чай із женьшеню.

Настурція.

Учені нещодавно отримали з настурції речовину бензил ізотіоціанат. Ця сполука міститься також в овочах родини хрестоцвітних (наприклад, броколі) та має сильну протиракову активність, оскільки смертоносна для багатьох типів ракових клітин.

Джерело: Уінстон Дж. Крейг «Применение и безопасность лекарственных трав»

• РЕЦЕПТИ •

СМУЗИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ГРУДЕЙ

Дослідження свідчать, що регулярне вживання броколі та інших хрестоцвітих, навіть білокачанної капусти, значно знижує ризик розвитку раку молочної залози.

Інгредієнти (на 2 порції):

- 100 г броколі (кілька великих суцвіть)
- 4 великі листки салату
- 2 ст. л. насіння льону
- 1 склянка полуниці (або будь-яких ягід)
- 1 склянка соєвого молока

Приготування

Броколі розділіть на суцвіття, ретельно промийте, дрібно наріжте й залиште на 20-30 хв. Листя салату теж подрібніть. Насіння льону перемеліть у кавомолці.

Помістіть усі інгредієнти в блендер і збийте до однорідної консистенції.



НАСТІЙ КУРКУМИ

При будь-яких запальних процесах в організмі, спричинених артритом, каменями в нирках чи раком, куркума має цілющу дію.

Дослідження, проведене в Бангкокському університеті, свідчить, що в разі запалення колінного суглоба екстракт куркуми так само ефективний, як і ібупрофен, однак має менше побічних дій.

Інгредієнти (на 1 порцію):

- ½ ч. л. порошку куркуми
- 1 склянка води
- 1 ст. л. лимонного соку

Приготування

Закип'ятіть одну склянку води. Додайте куркуму й дайте настоятися не менш ніж 5 хв. Якщо вважаєте за необхідне, процідіть. Додайте лимонний сік і перемішайте.



ХІТЧИН (кавказька страва)



Інгредієнти:

Тісто:

- 170 г борошна
- 60 мл олії
- ½ ч. л. цукру
- 60 мл води
- дрібка солі

Приготування

Відварити картоплю в шкірці й очистити. Змішати картоплю з тофу й збити блендером так, щоб не було грудочок. Додати нарізану зелень, часник і сіль. Фарш готовий.

Замісити тісто й розділити на великі шматки. Кожен шматок сформувати у вигляді чашечки. Укласти в поглиблення фарш, краї защипнути й тонко розкачати за розміром сковороди.

Випікати на сухій або злегка змащеній олією сковороді з обох боків. Подавати гарячими, розрізавши на 4-6 частин і поливши сметаною.

Фарш:

- 100 г картоплі
- 50 г тофу
- 2 зубці часнику
- зелень кропу, петрушки, базиліку (за смаком)
- сіль (за смаком)

КАБАЧКОВИЙ ТОРТ



Інгредієнти:

- 1 кабачок
- 2 моркви
- 2 цибулі
- 500 г білої квасолі (консервованої)
- 0,5-1 склянка борошна
- 1-2 ст. л. лимонного соку
- 3-5 помідорів чері (для оздоблення)
- зелена цибуля
- олія (за смаком)
- сіль і спеції (за смаком)

Приготування

Тісто. Кабачок очистити, натерти, посолити, відтиснути зайву рідину. Додати борошно та спеції за смаком, ретельно перемішати. Кількість борошна залежить від розмірів кабачка. Також до тіста можна додати трохи цибулі.

Начинка. Цибулю нарізати й підсмажити на сковороді з невеликою кількістю олії. Додати натерту моркву. Квасоллю з рідиною завантажити в блендер, додати лимонний сік, сіль та спеції, збити до консистенції паштету. Сполучити із засмажкою й перемішати.

Тісто поділити на декілька частин і надати їм форму коржів. Обсмажити на сковороді з невеликою кількістю олії.

Зібрати торт: на коржі викласти начинку й завершити згорі коржем. Оздобити помідорами чері та зеленою цибулею.

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 9 (164) 2022

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

Коректор
Олена Білоконь

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: