



# Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 4 (39) 2012

## В МИРЕ ХЛЕБА

В этой статье представлено несколько интересных фактов о хлебе и выпечке, которые помогут оздоровить наш рацион, ведь «хлеб — всему голова», и он должен нести здоровье.

4

## ВАЖНЫЕ УРОКИ: УЧИМ ДЕТЕЙ САМООБЛАДАНИЮ

Годовалые дети слышат и понимают почти все, что о них говорят, и знают, в каких пределах они могут добиваться своего. Матери, вы должны научить детей сдерживать их желания.

6

## ТАЙНОЕ ВСЕГДА СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Я услышал, как мама сказала кому-то в коридоре:  
— Тайное всегда становится явным.

8

**ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНИКА:**  
причины возникновения, симптомы, диагностика, лечение и профилактика.

9

## ВЛИЯНИЕ РАЗРЫХЛИТЕЛЕЙ ТЕСТА НА ОРГАНИЗМ

Когда мы потребляем пищу, в нашей крови происходят значительные изменения. Некоторые продукты могут вызвать эти изменения, поступив в кровь в количестве нескольких граммов.

11

## НЕ БОЙТЕСЬ ПРОЯВЛЯТЬ ДОВЕРИЕ

Доверие является важной составляющей частью любви. Любовь, фактически, не может существовать без доверия.

12

## Чи потрібно очищувати воду?

Як ви знаєте, для оптимальної життєдіяльності організму людини вчені рекомендують уживати 8-10 склянок рідини на день, і більшу частину цієї рідини повинна становити вода. Звичайно ж, в ідеалі, вона не повинна містити ніяких шкідливих для здоров'я компонентів. У той же час вона повинна містити певну кількість мікроелементів, які беруть участь в обміні речовин.

2



## ТАРЕЛКА ЗДОРОВОЇ ПИЩИ

5

## ИСТОРИЯ ГИДРОТЕРАПИИ

14



# Чи потрібно очищувати ВОДУ?

Як ви знаєте, для оптимальної життєдіяльності організму людини вчені рекомендують уживати 8-10 склянок рідини на день, і більшу частину цієї рідини повинна становити вода. Звичайно ж, в ідеалі вона не повинна містити ніяких шкідливих для здоров'я компонентів. Водночас вона повинна містити певну кількість мікроелементів, які беруть участь в обміні речовин.



*Наказ № 400 від 12. 05. 2010 р. «Про затвердження Державних санітарних норм та правил "Гігієнічні вимоги до питної води, призначеної для споживання людиною"» визначає склад води, яка повинна потрапляти на стіл людини. У природних же умовах вода завжди містить ту або іншу кількість домішок різних речовин, газів і мікроорганізмів. У ній обов'язково присутні гумусові речовини, а також сполучення типу білків, цукрів, спиртів. Хімічно чисту воду (дистильовану) одержують шляхом тривалого й ретельного очищення на спеціальних установках, але для споживання людиною вона абсолютно непридатна.*

Існує думка, що вода з водогону – це найгірша для пиття вода, а от із колодязів і свердловини вода краща. Це не зовсім так. Так, вода з міського водогону містить хлор і його сполуки, але вона принаймні проходить очищення й стандартизацію за багатьма небезпечними речовинами і мікробами й очищається від них. До того ж контроль якості води, що йде до споживача зі станції, лабораторія здійснює щодня. Ви скажете, а як щодо діркових водогінних труб, які не додають якості воді? Так, справді, є дані, що від 18 до 44% води з труб може йти з них через дірки й через них же може потрапляти до води всякий бруд. Якщо ви сумніваєтеся в тому, що тече з вашого крана, – зробіть аналіз. Якщо його результат вас не влаштує – шукайте можливість очищувати її самостійно.

Що ж стосується води із джерел і колодязів, то найчастіше вона смачніша за водопровідну (немає запаху й присмаку хлору), але може бути заражена хвороботворними бактеріями, різноманітними «-цидами» з полів, побутовою хімією, важкими металами і т. д. Тому перш ніж робити висновки, яку

воду вибрати, потрібно провести її аналіз, до того ж робити це потрібно систематично; для води з колодязів – обов'язково один раз на рік, але можна й частіше за бажанням і за потребою (особливо після танення снігу, паводків і після злив). Пам'ятайте: якщо вода містить шкідливі компоненти або бідна на корисні, вона може викликати розвиток захворювань. Таку воду обов'язково потрібно очищувати.

**Що ж робити споживачам води?** Давайте уважно подивимося на можливі небезпечні для нас компоненти води й постаємо зрозуміти, як їх позбутися.

## ► Мікроби

У наш час у світі інфекційна захворюваність, пов'язана з водопостачанням, досягає 500 млн випадків на рік. За даними ВООЗ, щорічно внаслідок низької якості питної води помирає майже 5 млн чоловік. Насамперед під небезпеку потрапляють люди літнього віку, діти, люди з ослабленим імунітетом.



Крім типових кишкових інфекцій (дизентерії, холери, черевного тифу, паратифів), доведено передавання через воду також туляремії, лептоспірозів, сальмонельозів і бруцельозу. Установлено, що водним шляхом можуть передаватися також мікобактерії туберкульозу. Одним зі збудників, переданих в організм людини через воду, є кишкова паличка (*Escherichia coli*). Один зі штамів цього збудника може викликати смертельно небезпечні захворювання. Захворювання можуть також викликати віруси типу *Norovirus*, віруси гепатиту А (хвороба Боткіна), гастроентеритів, ротавірусного ентериту, поліомієліту, інфекційної жовтяниці й інших.

У воді можуть бути хвороботворні найпростіші (*Cryptosporidium i Giardia*), джугиткові (кишкова трихомонада й лямблія). Не рідко зараження людини гельмінтами відбувається саме через воду, тому що туди потрапляють яйця аскарид, трихоцефалів, анкілостом, трематод і т. д.

Якщо порівнювати по Україні питому вагу нестандартних проб питної води із систем водопостачання за зараженням мікроорганізмами, то показники будуть такими: системи централізованого водопостачання – 4,7%, сільські – 7,2%, відомчі системи – 5%, комунальні водопроводи – 3,5%. Це значить, що все-таки колодязі й криниці частіше містять мікроорганізми, ніж вода з водогону.

**Що робити?** Використовуйте фільтри, у сертифікаті яких зазначено, що вони знешкоджують мікроорганізми, або кип'ятіть воду перед споживанням. Кипляча вода вбиває вегетативні і спорові форми мікроорганізмів. Більшість вегетативних форм бактерій і віруси при кип'ятінні гинуть за 15-30 хв, спорові форми – за 45-120 хв. Але доведено, що кип'ятіння не вбиває всі шкідливі мікроорганізми. Наприклад, збудник вірусного гепатиту гине при значно вищій температурі, ніж температура кипіння.

Раніше вважалося, що срібло знезаражує воду. Воно нібито вбиває своїми іонами хвороботворні бактерії. Насправді срібло лише стримує ріст бактерій. А варто їм потрапити в середовище з меншою концентрацією іонів срібла, вони знову починають активно розмножуватися. Тривале застосування срібла для знезараження питної води просто неприпустиме, це призводить до нагромадження іонів цього важкого металу в організмі, наслідком чого можуть стати серйозні захворювання внутрішніх органів.

## ► Небезпечні хімічні речовини у воді

### • Засоби для дезінфекції води

Хлор є дуже гарним дезінфектантом. Він убиває хвороботворні бактерії й віруси. І до того ж він дешевий. Тому більша частина країн світу використовують його для знезараження води. Близько 30% країн використовують хлорамін – комбінацію хлору й аміаку; інші – озон. Однак кожний із цих методів має свої переваги й недо-

ліки. В Україні для знезараження води використовують хлоргаз (98%), гіпохлорит натрію (1,1%), у невеликій кількості – діоксид хлору, озон та інші реагенти й технології (0,9%).

Хлор вступає в реакцію з органічними речовинами, які зазвичай перебувають у воді, утворює сотні сполук, які називаються побічними продуктами дезінфекції і леткими органічними речовинами. Хлорамін і озон продукують меншу кількість таких речовин. На сьогодні добре вивчено 11 таких сполук, 9 із них є канцерогенами, що доведено в експериментах з тваринами. Вони здатні викликати рак сечового міхура й спровокувати переривання вагітності в І триместрі. Учені стверджують, що 2-17% усіх уперше виявлених випадків раку сечового міхура за рік у США спровоковані побічними продуктами дезінфекції питної води. Кількість цих 11 сполук строго регламентується у воді, але ж є ще додатково близько 600 речовин, які не так чітко відстежуються. І деякі з них, схоже, навіть більше впливають на геном людини, ніж 11 регульованих. Генотоксичні сполуки пошкоджують ДНК і можуть викликати рак. Установлено, що саме травна і сечова система людини найчастіше підпадають під канцерогенний вплив, пов'язаний з уживанням хлорованої питної води (Cantor K.G., 1999; Рябухін В.Г., 1987; Williamson S.J., 1981).

**Що робити?** Використовуйте фільтри, які зменшують вміст летких органічних речовин у воді й виловлюють хлор.

### • Інші речовини

У воді можуть міститися речовини, які здатні накопичуватися в тканинах організму людини й токсично впливати на нього. Вони можуть порушувати діяльність гормональної системи й системи росту. До таких належать атразин (пестицид) і перхлорат. Атразин, наприклад, сприяє викидкам і виникненню раку сечового міхура.

Не виключене потрапляння у воду солей важких металів, радіонуклідів, залишків нафтопродуктів та інших речовин, які можуть викликати онкологічну патологію, сечокам'яну хворобу, захворювання крові і т. д.

Щоб визначити якість вашої води, вам потрібно зробити її аналіз, а потім за результатами зробити висновок про те чи потрібно її очищувати і якщо так, то яким чином це краще зробити.

## ► Як вибрати спосіб очищення неякісної води?

1. Для того щоб забезпечити базовий захист, ви можете використовувати вугільний фільтр, який виловлює свинець, цисти мікробів і леткі органічні речовини. Фільтрування останніх допоможе вам захиститися від побічних продуктів дезінфекції, атразина й деяких інших пестицидів, а також від багатьох хімічних речовин, про що повинно зазначатися в сертифікаті фільтра. Також там повинно бути зазначено, що він усуває присмак і запах хлору. Пам'ятайте, що використання

відкритих вугільних фільтрів вимагає частішої їхньої заміни (згідно з вимогами сертифіката), бо вони швидше забруднюються й можуть сприяти росту бактерій.

2. Щоб позбутися бактерій і вірусів, ви повинні вибрати систему, у сертифікаті якої зазначені ці можливості. Вона може містити лампу ультрафіолетового випромінювання або фільтр, пори якого настільки малі, що через них не проникають бактерії.

3. Щоб остаточно позбутися небажаних компонентів у воді, ви можете користуватися системою зворотного осмосу в комбінації з фільтром, що забезпечують мікробіологічне очищення. Не плутайте зворотний осмос із дистillaцією води. У результаті дистillaції з води видаляються практично всі солі, а зворотний осмос залишає у воді більшість з них. Дистиллят пити не варто, а от очищена за допомогою зворотного осмосу вода не містить шкідливих компонентів і цілком придатна для пиття.

### Перед тим як купити фільтр:

1. Перевірте, чи зареєстрований він у державі (Україні або державі виробника) як прийнятний і ефективний для домашнього користування.

2. Перевірте, на фільтрацію яких саме речовин спрямований цей фільтр і чи підходить він вам за спектром речовин, які відфільтровуються і за кількістю води, що фільтрується за одиницю часу.

Щодо очищення, структурування й збагачення води шунгітом, кремнієм, сріблом, заморожуванням – це дуже сумнівні варіанти очищення води, на які повністю не варто покладатися при очищенні неякісної води. Так, шунгіт використовується в деяких стандартних фільтрах, але це не єдиний фільтрувальний компонент цієї системи. Кремній має слабку сорбційну дію, недостатню для очищення. При тривалому контакті з водою він може дещо збагатити її кремнієм. Тала вода містить менше солей, ніж звичайна, але видаляються не всі хімічні речовини й не видаляються мікроби. Тому для справжнього очищення неякісної води користуйтеся перевіреними системами – це надійніше і безпечніше. Пийте якісну воду й будьте здорові!



1. Devid Schardt. Do you need to filter your water? Nutrition Action, June 2010.

2. Журнал «Монтаж + технологія», № 2, 2008.

3. Наказ № 400 від 12.05.2010 р. «Про затвердження Державних санітарних норм та правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною»».

# В МИРЕ ХЛЕБА

В этой статье представлено несколько интересных фактов о хлебе и выпечке, которые помогут оздоровить наш рацион, ведь «хлеб — всему голова», и он должен нести здоровье.

## Приготовление теста состоит из трех этапов:

**1. Приготовление теста:** муку смешивают с водой, закваской (разрыхлителем, дрожжами), сахаром, солью, маслом и вымешивают. При вымешивании вода воздействует на белки глютена, в результате чего тесто приобретает типичную эластичную консистенцию.

**2. Рост теста:** под действием дрожжей и разрыхлителей образуется углекислый газ (CO<sub>2</sub>), который и способствует поднятию теста. Эластичность, обеспечиваемая глютеном, содействует тому, что пузырьки газа остаются внутри теста.

**3. Выпекание:** под действием тепла вода испаряется, и тесто приобретает типичную консистенцию хлеба.

**Какой же хлеб лучше: на закваске, дрожжах, соде или еще какой-то?**

## ■ Закваска

Если тесто оставить на открытом воздухе несколько дней, то его заселят бактерии и микроскопические грибки, находящиеся в воздухе. Они, размножаясь в тесте, делают его кислым, а выделяемый газ заставляет тесто расти. Небольшая порция такого теста может служить закваской для приготовления новой порции теста. Этот способ с использованием закваски (другое название — натуральные дрожжи), имеет только один недостаток: он занимает больше времени, чем другие, т. к. тесто должно подходить 3–7 ч. Но он имеет много преимуществ:

- Микроорганизмы ферментируют тесто, частично расщепляя и облегчая последующее переваривание крахмала и белка в кишечнике.

- Простые углеводы расщепляются дрожжами с образованием углекислого газа и этилового спирта. Углекислый газ безвреден и поднимает тесто, а спирт испаряется во время выпекания.

- Хлеб на закваске содержит больше витаминов группы В (образуемых дрожжами), чем другие виды хлеба и особенно хлеб на соде.

- В закваску входят также молочнокислые бактерии, которые превращают углеводы в молочную кислоту (как например в кислой капусте или йогуртах), а закисление хлеба улучшает его вкус и улучшает работу фитазы — фермента, разрушающего фитаты, которые нарушают всасывание некоторых минералов. Таким образом, большее количество минералов всасывается в кишечнике и попадает в ваши зубы, кости, кожу, волосы и т. д.

## ■ Искусственные дрожжи (=пекарские дрожжи) и разрыхлители

Пекарские дрожжи — это культура клеток дрожжей *Saccharomyces cerevisiae*. Их хранение и использование проще по сравнению с натуральными дрожжами. Они быстро сбраживают тесто, но качество хлеба хуже, поскольку в них отсутствуют молочнокислые бактерии.

## ■ Сода

Тесто на соде быстро поднимается, но в нем отсутствует процесс ферментации. Такой хлеб наименее питателен и тяжело переваривается (особенно свежий).

## ■ Отрубной хлеб

Это хлеб из белой муки с добавлением отрубей. Он не содержит зародыш, который является самой богатой минералами, витаминами и незаменимыми жирными кислотами частью зерна. Этот хлеб лучше белого, но хуже по качеству. Более питателен хлеб из цельной муки. Крупные частички отрубей в отрубном хлебе могут раздражать кишечник. Он противопоказан при остром колите и синдроме раздраженного кишечника.

## ■ Пресный хлеб

Его готовить проще всего. Тесто не растет, поскольку в нем нет ничего, что образует газ. Он не пористый и дольше переваривается.

## ■ Ржаной хлеб

В нем меньше глютена по сравнению с пшеничным. Он более плотный, поскольку в нем меньше газа. Он очень питателен и обладает слабительным свойством, полезен людям, страдающим диабетом. Как правило, промышленно приготовленный ржаной хлеб содержит много кислоты, что противопоказано людям с гастритом, язвенной болезнью желудка.

## ■ Подсушенный хлеб

Он требует тщательного пережевывания, и для чувства насыщения требуется меньше его количество, что может быть весьма важным для людей с избыточным весом. Лучшим является хлеб, подсушенный до золотистого, а не до темного цвета, так как чем выше температура подсушивания, тем больше потери аминокислоты лизина и витамина В<sub>1</sub>. Подсушивание превращает молекулы крахмала в более мелкие молекулы декстрина, которые легче перевариваются, чем крахмал.

## ■ Хлебобулочные изделия

Эти продукты, как правило, представляют собой комбинацию белой муки, насыщенного жира (животного или растительного), яиц, молока и белого сахара. Такой продукции лучше избегать для сохранения здоровья. Регулярное ее использование вызывает повышение холестерина в крови, способствует развитию диабета, ожирения и кариеса.

Важно помнить, что если человек страдает любым расстройством пищеварения (гастрит, колит, энтероколит, панкреатит, вздутие кишечника (метеоризм), употребление любого хлеба нужно ограничить и съедать его в подсушенном виде — он лучше переваривается.

Помните! Пища, которую мы употребляем ежедневно, оказывает на наше здоровье большее влияние, чем употребляемая редко. По этой причине мы должны позаботиться о правильном выборе хлеба для нашего стола. **Самым полезным можно назвать хлеб из цельной пшеничной муки на закваске.**

## Приготовление закваски

### Хлеб на закваске

- 80 мл закваски (способ 1)
  - 500 г муки 2-го сорта
  - 1 ч. л. соли
  - 15 мл растительного масла
- Соединить закваску, соль, масло и немного муки. Довести до состояния кашицы. Затем подсыпать муки, чтобы получилось эластичное тесто. Поместить тесто в форму для выпекания и поставить в теплое место на 3–4 ч. Выпекать хлеб при температуре 180 °С до золотистого цвета (около 30 мин).

### Способ 1

Промыть 1 стакан пшеницы. Уложить в 3-литровую банку. В течение трех дней промывать трижды в день, почти полностью сливая воду. Когда появятся первые росточки, снова промыть и взбить в блендере с водой до состояния кашицы. Вылить в небольшую емкость, добавив 2 стакана теплой воды, ½ стакана ржаной муки и 1 ч. л. сахара. Поставить на несколько часов в теплое место, а затем — в холодильник. При регулярном использовании этой закваски необходимо каждый раз добавлять муку и теплую воду.

### Способ 3

Дрожжи из солода (проросших зерен ячменя или ржи). Смесь, состоящую из 1 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 7 стаканов воды и 3 стаканов солода, варить 30 мин. Разлить, не процеживая, в бутылки, закрыть ватой и выдержать сутки в теплом месте. На 3 кг хлеба расходуется 1 стакан дрожжей.

### Способ 2

Смешать 1,5 стакана ржаной муки с 1 стаканом воды. Оставить в теплом месте на 2–3 дня (чем выше температура в помещении, тем меньше срок выдержки). Смешайте выстоявшуюся закваску с 2 стаканами воды, добавьте 8–10 стаканов муки, а также растительное масло, сахар, соль и вымешивайте тесто. Тесто в форме должно подходить 7–8 ч. Если вы хотите ускорить процесс и не любите выраженный кисловатый вкус хлеба, добавьте 10–15 г дрожжей. Тесто взойдет быстрее и будет слаще.

## Тарелка здоровой пищи

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

(Руководство  
по здоровому  
питанию)



**Б**остон, штат Массачусетс. Эксперты по питанию Гарвардской школы общественного здравоохранения (ГШОЗ) в сотрудничестве с коллегами из Гарвардского медицинского издательства представили «Тарелку здоровой пищи» – наглядное руководство, объясняющее принципы здорового питания. Подобно руководству «Моя тарелка», разработанному правительством США, «Тарелка здоровой пищи» является простым и понятным пособием. В нем также объясняются некоторые недостатки руководства «Моя тарелка».

«К сожалению, как было и с пирамидой питания, ранее опубликованной Департаментом сельского хозяйства США, руководство «Моя тарелка» является смещением научных данных и интересов крупных сельскохозяйственных производителей, но не рекомендациями по здоровому питанию», – сказал Уолтер Уиллит, профессор эпидемиологии и питания, председатель Департамента питания ГШОЗ. – «Тарелка здорового питания» основывается на новейших доступных нам научных данных и предлагает потребителям информацию, необходимую для того, чтобы сделать выбор, который окажет большое влияние на наше здоровье и самочувствие».

При сравнении «Тарелки здорового питания» от ГШОЗ и «Моей тарелки» от Департамента сельского хозяйства США видны недостатки в правительственном руководстве. «Моя тарелка» не объясняет потребителю то, что цельные зерновые полезнее для здоровья, чем рафинированные; в разделе «Белки» не указывается, что некоторые белковые продукты (рыба, мясо курицы, бобовые и орехи) полезнее, чем красное мясо и мясopодукты; в ней ничего не говорится о полезных жирах; не объясняется разница между картофелем и другими овощами; в ней рекомендуют употреблять молочные продукты с каждым приемом пищи, хотя существует мало доказательств того, что потребление большого количества молочных продуктов предотвращает остеопороз, и, в то же время, много – относительно их вреда; в ней ничего не сообщается о напитках с большим содержанием сахара.

«Тарелка здорового питания» основывается на последних и самых достоверных научных доказательствах, которые показывают, что питание, основанное на растительных продуктах (овощах, цельных зерновых, полезных жирах и полезных белках), снижает риск приобретения лишнего веса и развития хронических за-

болеваний. Очень важно дать американскому народу самые лучшие советы по питанию, так как и Соединенные Штаты, и весь мир столкнулись с растущей эпидемией ожирения. На данный момент двое из трех взрослых и один из трех детей в США имеют избыточную массу тела или ожирение.

«Тарелка здоровой пищи» напоминает людям о том, чтобы они вели физически активный образ жизни, а это важный фактор в контроле массы тела, тогда как «Моя тарелка» не упоминает об этом факторе.

«Мы хотим, чтобы люди использовали это как модель своей собственной тарелки здорового питания для себя и своих детей при каждом приеме пищи дома или в ресторане», – сказал Эрик Римм, доцент кафедры эпидемиологии и диетологии ГШОЗ и член консультационного комитета по питанию США в 2010 г.

**Более детальное объяснение разделов «Тарелки здоровой пищи»:**

- **Овощи.** Употребляйте разнообразные овощи в большом количестве. Однако рекомендуется ограничить употребление картофеля, так как он богат легкоусвояемым крахмалом, который приводит к такому же лавинообразному повышению уровня сахара в крови, как и рафинированные зерновые и сладости. Краткосрочный эффект скачков сахара в крови и инсулина – чувство голода и переедания, а долгосрочный – избыточная масса тела, диабет 2 типа, сердечно-сосудистые и другие хронические заболевания.

- **Фрукты.** Употребляйте разнообразные фрукты каждый день.

- **Цельные зерновые.** Употребляйте цельные зерновые, такие как овсяная каша, хлеб из цельных зерновых и нешлифованный рис. Рафинированные зерновые (белый хлеб и белый рис), оказывают на организм такое же влияние, как и сахар. Употребление большого количества рафинированных зерновых может привести к повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний и развитию диабета 2 типа.

- **Полезные белки.** Выбирайте рыбу, мясо курицы, бобовые или орехи, которые содержат полезные питательные вещества. Ограничьте употребление красного мяса и мясopодуктов, поскольку регулярное употребление даже небольшого их количества приводит к риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, рака толстой кишки и повышению массы тела.

- **Здоровые масла.** Используйте оливковое, рапсовое и другие растительные масла для приготовления пищи, салатов и др., поскольку эти полезные жиры заменяют жиры, богатые холестерином, и полезны для сердца. Ограничьте употребление сливочного масла и удалите из рациона трансжиры.

- **Вода.** Пейте воду или чай (без сахара или с малым его содержанием). Ограничьте употребление молока и молочных продуктов (1-2 порции в день) и сока (1 маленький стакан в день) и не употребляйте напитков с высоким содержанием сахара.

Размеры отделений в тарелке указывают на приблизительные пропорции каждой группы продуктов. Они не основываются на конкретных расчетах по количеству калорий и не предназначены для перевода в определенное количество калорий или порций в день, так как эти цифры отличаются для разных людей. Цель «Тарелки здоровой пищи» – проиллюстрировать подход к здоровому питанию, который соответствует Пирамиде здорового питания, разработанной экспертами в области диетологии ГШОЗ в 2001 г. и обновленной в 2008 г. (См. Healthy Eating Pyramid на сайте HSPH Nutrition Source).

«Одна из самых важных сфер в научной медицине за последние 50 лет – исследование влияния питания на здоровье. Для поддержания хорошего здоровья важно знать, что есть и в каких количествах. «Тарелка здоровой пищи», разработанная на основе научных достижений, иллюстрирует это просто и доступно», – сказал Антони Комарофф, профессор медицины Гарвардской медицинской школы, главный редактор Гарвардского медицинского издательства.

<http://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/2011-releases/healthy-eating-plate.html>

Руководство по здоровому питанию основано на последних научных данных. Статья объясняет недостатки руководства MyPlate (Моя тарелка), опубликованного правительством США.

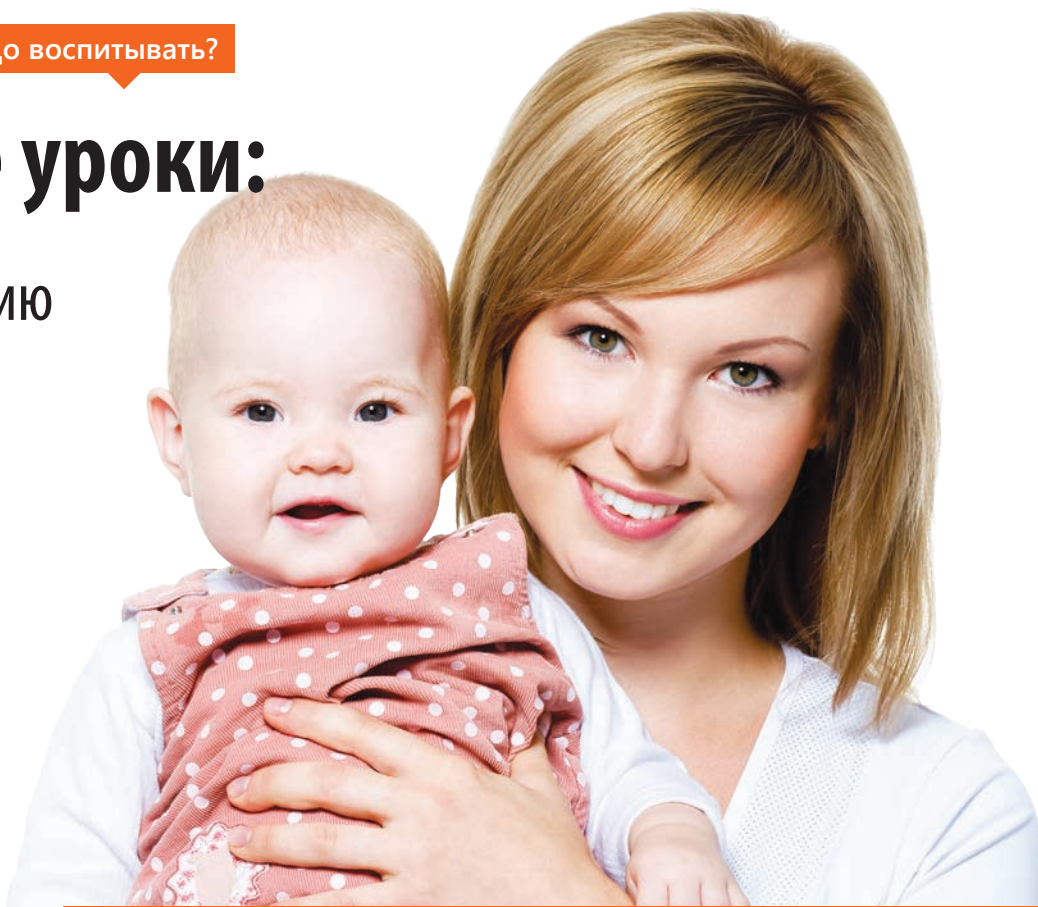
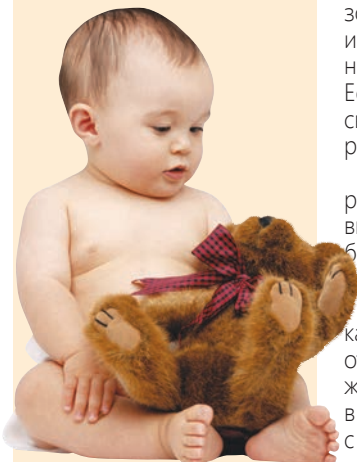
**Для более детальной информации:**

Todd Datz  
Harvard School of Public Health  
617.432.8413  
tdatz@hsph.harvard.edu



# Важные уроки: учим детей самообладанию

Годовальные дети слышат и понимают почти все, что о них говорят, и знают, в каких пределах они могут добиваться своего. Матери, вы должны научить детей сдерживать их желания. Это необходимо, если вы желаете удержать контроль над вашими детьми и сохранить собственное материнское достоинство. Ваши дети быстро усвоят, чего конкретно вы от них ждете. Они знают, когда могут взять над вами верх, и постараются добиться от вас как можно большего.



**Е**сли родители неосмотрительны, они будут обращаться со своими детьми так, что в конце концов дети начнут требовать к себе особого внимания и привилегий, и родители вынуждены будут чем-либо жертвовать, лишь бы им угодить. Дети решают, что родители обязаны что-то для них делать, удовлетворять их прихоти, а родители будут уступать этим желаниям и укоренять в детях эгоизм. Но, поступая таким образом, родители портят своих детей. Впоследствии они поймут, как трудно нейтрализовать влияние воспитания, осуществленного в первые годы жизни ребенка. Детям следует как можно раньше усвоить, что желания, продиктованные эгоизмом, не могут быть удовлетворены.

Мать должна вновь и вновь повторять один ценный урок, а именно: ребенок не вправе руководить, не он является хозяином, но ее воля и желания должны быть главными. Таким образом мать учит детей самообладанию. Не давайте им того, чего они добиваются плачем, хотя ваше нежное сердце более всего желает сделать это. Если хоть раз ребенку удастся криком добиться своего, он попытается сделать это снова. Второй раз борьба будет еще сильнее.

Одна из главных задач матери — сдерживать раздражение малышей. Детям нельзя разрешать впадать в ярость, бросаться в истерику на пол, биться и кричать из-за того, что им отказано в чем-то таком, что не служит им ко благу.

Испорченный нрав ребенка нужно обуздывать как можно скорее, потому что чем дольше это откладывать, тем труднее совершить. Дети с живым, необузданным характером нуждаются в особой заботе. Родителям нужно действовать с должной добротой, но и твердостью. Колеба-

ние и нерешительность со стороны родителей недопустимы. Черты характера, которые будут естественно препятствовать развитию в детях специфических недостатков, нужно тщательно взращивать и укреплять. Потакание ребенку с необузданным, испорченным нравом приведет его к гибели. С годами его недостатки укоренятся, замедлят развитие ума и подавят все добрые и благородные черты его характера.

Некоторые родители не проявляют самообладания. Они не обуздывают свой нездоровый аппетит и несдержанный нрав. Поэтому они не могут воспитать в детях воздержание или научить их самообладанию. Если родители желают научить своих детей самообладанию, то вначале они должны научиться ему сами. Брань и придирчивость со стороны родителей способствует воспитанию у их детей вспыльчивого, необузданного характера.

Родители слишком любят удобства и развлечения, чтобы выполнять в семейной жизни работу, предназначенную для них Богом. Мы не стали бы свидетелями такого ужасного состояния нашей молодежи в настоящее время, если бы она была правильно воспитана дома. Если родители возьмутся за порученное им Богом дело и словом и личным примером научат своих детей сдержанности, самоотречению и самообладанию, то обнаружат, что, стремясь исполнить свой долг и получить одобрение Бога, они научатся драгоценным урокам в школе Христа: терпению, выдержке, любви и кротости. Именно эти уроки они должны преподавать собственным детям.

Мы никогда не должны терять самообладания. Будем всегда подражать Христу, Образцу совершенства. Грешно говорить нетерпеливым, раздражительным тоном или испытывать гнев,

пусть даже не высказанный. Мы должны жить достойно, представляя Христа в правильном свете. Произносить гневные слова — это все равно что бить кремнем о кремь: от искр непременно воспламятся ярые чувства. Дома не позволяйте себе грубых, резких слов. Вам следует пригласить в свой дом Небесного Гостя. Постарайтесь, чтобы Христу и небесным ангелам было хорошо под вашим кровом.

«Долготерпеливый, — говорит мудрец, — лучше храброго, и владеющий собой лучше завоевателя города». Прославленный император на смертном ложе сказал такие слова: «Среди всех моих побед только одна дает мне теперь некоторое утешение, и это победа над моим собственным строптивым нравом». Для Александра Великого и Цезаря было легче покорить мир, чем покорить самих себя. Покорив множество народов, они пали: один — «жертвой невождания, другой — безрассудного честолюбия».

### Значение слова «самообладание» в словаре

**Словарь Ожегова:**  
*способность владеть собой, выдержка и хладнокровие.*

**Социологический словарь:** *показатель эмоциональной и социальной зрелости личности.*

**Философский словарь:**  
*одна из форм самоконтроля; моральное качество, выражающееся в способности и привычке человека контролировать чувственную сторону своей психики (чувства, эмоции, желания, привычки, склонности) и подчинять свою деятельность решению сознательно поставленных перед собой задач и требований человеческого общежития.*

# Исследование: самообладание у детей



**И**сследование проводилось в 60-х годах прошлого столетия профессором психологии Стэнфордского университета Уолтером Мишелем. Он клал зефир на стол перед ребенком и говорил, что ему нужно выйти на несколько минут. Дети могли съесть один кусок зефира, пока профессора не было, но если они дожидались его, им давали еще несколько кусочков зефира. Когда профессор выходил из комнаты, все снималось на видео.

Ему было интересно, почему некоторые дети дожидались его, а некоторые сразу съедали зефир. Многим детям удалось выдержать 3 мин, некоторым — все 20 мин до возвращения профессора; тогда им давали несколько кусочков зефира. Позже, как выяснил исследователь, у этих детей были лучше вза-

имоотношения, они были более надежными, даже результаты их тестирования были намного выше по сравнению с таковыми тех детей, кто сразу съел зефир.

Так в чем же секрет того, что кому-то удалось устоять? У них больше силы воли? Лучше дисциплина? Может быть, они не так любят сладости? Возможно, они боятся старших?

Ни одно из перечисленных предположений не подходит. Все дело в технике отвлечения внимания. Вместо того чтобы думать о зефире, дети закрывали глаза, садились под стол, пели песни. Они не противостояли искушению, они просто избегали этих мыслей.

## Новости науки

Доктор Терри Моффитт (Terrie Moffitt) из Королевского колледжа Лондона (King's College London) и Университета Дьюка (Duke University), США, утверждает, что дети, которые не научились себя контролировать в возрасте от трех лет и старше, имеют высокие шансы к 32 годам получить проблемы со здоровьем, финансами и даже с законом, несмотря на социальное происхождение и уровень IQ.

Ученые из Британии, США и Новой Зеландии проанализировали информацию, полученную на основе двух масштабных исследований. Дети выполнили ряд физических упражнений, а также поучаствовали в опросах, которые дали возможность оценить их генетическую предрасположенность и факторы окружающего мира.

Исследователи пришли к выводу, что у детей с низким уровнем самоконтроля риск возникновения заболеваний, таких как повышенное артериальное давление, избыточный вес, болезни дыхательных путей, а также заражения инфекциями, передающимися половым путем, в дальнейшей жизни более высок. Также повышен риск развития зависимости от алко-



голя, табака или наркотиков. Вероятнее всего, такие дети станут родителями-одиночками, будут иметь трудности с постоянным заработком и проблемы с законом.

«Умение владеть собой и контролировать свои желания — одни из важнейших требований общества, к которым человек привыкает с детства, — говорит доктор Терри Моффитт. — Наше исследование впервые доказывает, что сила воли, воспитанная в детстве, влияет на успешность и здоровье во взрослой жизни».

**Источник:** [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk)



Привет, ребята!

Давайте вместе  
с вами прочитаем  
интересную историю.

## Тайное всегда становится явным

Я услышал, как мама сказала кому-то в коридоре:

— Тайное всегда становится явным.

И когда она вошла в комнату, я спросил:

— Что это значит: «Тайное становится явным»?

— А это значит, что если кто-то поступает нечестно, все равно об этом узнают, и ему будет стыдно, и он понесет наказание, — сказала мама. — Понял? Ложись-ка спать!

Я почистил зубы, лег спать, но не спал, а все время думал: как же так получается, что тайное становится явным? И долго не мог заснуть, а когда проснулся, было утро, папа был уже на работе, и мы с мамой были одни. Я сел завтракать. Мама принесла целую тарелку манной каши.

— Ешь! — сказала мама. — Без всяких разговоров!

Я сказал:

— Видеть не могу манную кашу!

Тогда мама села рядом со мной, обняла меня за плечи и ласково спросила:

— Хочешь, пойдем с тобой в Кремль?

Ну еще бы! Я не знаю ничего красивее Кремля. Я был в Грановитой и Оружейной палатах, стоял возле Царь-пушки и знаю, где сидел Иван Грозный. И еще там очень много всего интересного! Поэтому я быстро ответил маме:

— Конечно, хочу в Кремль! Даже очень!

Мама улыбнулась:

— Ну вот, съешь всю кашу — и пойдем. А я пока посуду вымою. Только помни — ты должен съесть все!

И мама ушла на кухню.

А я остался с кашей наедине. Я пошлепал ее ложкой. Потом посолил. Попробовал — ну невозможно есть!

Тогда я подумал, что, может быть, сахару не хватает? Насыпал сахара, попробовал... Еще хуже стало. Я не люблю кашу, я же говорю.

Ужасно обидно! Ведь в Кремль-то хочется! И тут я вспомнил, что у нас есть хрен. С хреном, кажется, почти все можно съесть! Я взял и вылил в кашу всю баночку, а когда немножко попробовал, у меня сразу глаза на лоб полезли и остановилось дыхание! Тогда я взял тарелку, быстро подбежал к окну, выплеснул кашу на улицу и сразу вернулся на свое место.

В это время вошла мама. Она посмотрела на тарелку и обрадовалась:

— Ну что за Дениска, что за парень-молodeц! Съел всю кашу до дна! Ну, вставай, одевайся, рабочий народ, идем на прогулку в Кремль! — и она меня поцеловала.

В эту же минуту дверь открылась, и в комнату вошел милиционер. Он сказал:

— Здравствуйте! — подошел к окну и поглядел вниз. — А еще интеллигентные люди!

— Что вам нужно? — строго спросила мама.

— Как вам не стыдно! — Милиционер даже стал по стойке «смирно». — Выливаете всякую гадость за окно!

И к нам вошел какой-то дяденька. Я как на него взглянул, сразу понял, что

в Кремль я не пойду. На голове у этого дяденьки была шляпа. А на шляпе — моя каша! Она лежала почти в середине шляпы, в ямочке, и немножко по краям, где лента, и немножко за воротником, и на плечах, и на брюках. Он как вошел, сразу стал заикаться:

— Главное, я иду фотографироваться... И вдруг такая история... Каша... мм... манная... Горячая, между прочим, сквозь шляпу и то... жжет... Как же я пошлю свое... фф... фото, когда я весь в каше?!

Тут мама посмотрела на меня, и глаза у нее стали зеленые, как крыжовник, а уж это верная примета, что мама ужасно рассердилась.

— Извините, пожалуйста, — сказала она тихо, — разрешите, я вас почищу, пройдите сюда.

И они все трое вышли в коридор. А когда мама вернулась, мне даже страшно было на нее взглянуть. Но я себя пересилил, подошел к ней и сказал:

— Да, мама, ты вчера сказала правильно. Тайное всегда становится явным!

Мама посмотрела мне в глаза. Она смотрела долго-долго и потом спросила:

— Ты это запомнил на всю жизнь?

И я ответил:

— Да.

Виктор Драгунский



# Дисбактериоз кишечника



## Нормальная микрофлора организма

Организм человека в норме населен множеством микроорганизмов (бактерий, микроскопических грибов). Только в кишечнике их почти в 150 тыс. раз больше, чем людей на планете Земля. Они заселяют разные органы и ткани здорового человека, находя пищу и другие подходящие для развития условия.

Различают постоянную и непостоянную микрофлору человека. Постоянная микрофлора называется также нормальной микрофлорой. Организм не только не стремится ее уничтожить, но и извлекает из нее пользу. Например, нормальная микрофлора подавляет развитие болезнетворной и непостоянной микрофлоры, стимулирует иммунитет, участвует в процессах пищеварения и обеспечивает синтез некоторых витаминов в организме.

Для разных отделов и тканей человеческого организма характерна своя нормальная микрофлора. Она может изменяться в зависимости от возраста, условий жизни человека, времени года,

характера питания и т. д. Нормальная микрофлора формируется в течение первых лет жизни. Ребенок рождается со стерильным кишечником, который заселяется микроорганизмами в первые часы и дни его жизни. У детей первого года жизни состав микрофлоры значительно отличается от такового у взрослых. Густо населены микроорганизмами такие органы, как кожа, ротовая полость, толстый кишечник, влагалище. Кровеносная и нервная системы, гайморовы пазухи, нижние дыхательные пути, почки и мочевой пузырь, матка и придатки, брюшная полость и др. в норме стерильны.

**Дисбактериоз** – это синдром, при котором происходит изменение качественного и количественного состава микрофлоры, в норме заселяющей кожу человека, а также внутренние органы, общающиеся с внешней средой (пищеварительный тракт, дыхательные органы и др.). По мнению большинства ученых, дисбактериоз является не причиной, а следствием других заболеваний (заболевания

## Микрофлора кишечника человека в норме и при дисбактериозе

Название бактерии	Нормальное содержание в кале у взрослых	Нормальное содержание в кале у детей	Содержание в кале при дисбактериозе
Бифидобактерии ( <i>Bifidobacterium</i> )	$10^8$ – $10^{10}$ КОЕ/г	$10^{10}$ – $10^{11}$ КОЕ/г	$<10^8$ КОЕ/г
Лактобактерии ( <i>Lactobacillus</i> )	$10^6$ – $10^8$ КОЕ/г	$10^6$ – $10^9$ КОЕ/г	$<10^6$ КОЕ/г
Кишечная палочка ( <i>Escherichia coli</i> ):			
лактозоположительная	$10^7$ – $10^8$ КОЕ/г	$10^7$ – $10^8$ КОЕ/г	$<10^6$ и $>10^8$ КОЕ/г
лактозоотрицательная	$<10^5$ КОЕ/г	$<10^5$ КОЕ/г	$>10^5$ КОЕ/г
гемолитическая	В норме должна отсутствовать	В норме должна отсутствовать	В любом количестве
Энтерококки ( <i>Streptococcus faecalis</i> )	$10^5$ – $10^8$ КОЕ/г	$10^5$ – $10^7$ КОЕ/г	$>10^8$ КОЕ/г
Стафилококки ( <i>Staphylococcus epidermidis</i> ( <i>caprofum</i> ))	До $10^4$ КОЕ/г	До $10^3$ КОЕ/г	$>10^4$ КОЕ/г
<i>Staphylococcus aureus</i> (золотистый стафилококк)	$<10^3$ КОЕ/г	$<10^3$ КОЕ/г	$>10^3$ КОЕ/г
Дрожжеподобные грибы ( <i>Candida albicans</i> и др.)	До $10^4$ КОЕ/г	До $10^3$ КОЕ/г	$>10^4$ КОЕ/г ( $>10^7$ КОЕ/г – кандидоз)
Протей ( <i>Proteus mirabilis</i> , <i>Proteus vulgaris</i> и др.)	До $10^4$ КОЕ/г	$10^3$ КОЕ/г	$>10^4$ КОЕ/г
Клебсиелла ( <i>Klebsiella pneumoniae</i> , <i>Klebsiella oxytoca</i> )	До $10^4$ КОЕ/г	$10^3$ КОЕ/г	$>10^4$ КОЕ/г
Сальмонелла ( <i>Salmonella</i> )	В норме должна отсутствовать	В норме должна отсутствовать	В любом количестве
Шигелла ( <i>Shigella</i> )	В норме должна отсутствовать	В норме должна отсутствовать	В любом количестве

(\*КОЕ – жизнеспособные особи бактерий, образующие колонии роста на поверхности питательной среды)

желудка с нулевой кислотностью, болезни кишечника, поджелудочной железы, печени, почек, злокачественные заболевания и др.), а также антибиотикотерапии.

### **Причины возникновения дисбактериоза кишечника:**

- физические и химические факторы (облучение, пестициды, пищевые добавки);
- профессиональные (у фармацевтов, шахтеров, подводников);
- нарушение санитарно-гигиенических норм;
- употребление бактериально и химически загрязненной воды;
- кишечные инфекции;
- применение антибиотиков, иммунодепрессантов, стероидных гормонов;
- истощение организма в связи с ростом злокачественных новообразований и аллергическими реакциями (особенно пищевой аллергией);
- снижение иммунитета;
- рацион питания, бедный растительными волокнами, которые содержатся в овощах, фруктах и цельных зерновых.

### **Симптомы дисбактериоза кишечника:**

- нарушение пищеварения и всасывания (диарея, запоры, вздутие и боли в животе, несварение, отсутствие аппетита, развитие витаминной недостаточности, в том числе  $B_{12}$ -дефицитная анемия);
- усталость, слабость, депрессия и беспокойство;
- вагинальный кандидоз, повышенная склонность к инфекционным заболеваниям, патология кожи (угревая сыпь, экзема) и др.

### **Диагностика**

Диагностика дисбактериоза кишечника осуществляется на основании симптомов и бактериологического анализа кала. При дисбактериозе кишечника значительно снижается количество бифидобактерий и лактобактерий, колеблется количество кишечной палочки, увеличивается количество условно-патогенной микрофлоры (протей, клебсиелла, гемолитическая кишечная палочка, стафилококк, кандиды, псевдомонады, бактероиды, клостридии), при этом развивается нарушение функций (дисфункция) кишечника разной степени тяжести.

**Бифидобактерии** – это бактерии, которые присутствуют в организме человека на протяжении всей жизни. У младенцев на грудном вскармливании присутствует больше бифидобактерий по сравнению с детьми, которые находятся на искусственном вскармливании, поскольку грудное молоко содержит вещество, стимулирующее их размножение. Бифидобактерии представляют основную массу нормальной микрофлоры кишечника в детском возрасте. Они защищают кишечник от болезнетворных бактерий, участвуют в образовании витаминов К, В, фолиевой кислоты,

способствуют всасыванию витамина D, кальция в кишечнике.

**Лактобактерии** являются важным компонентом микрофлоры всей пищеварительной системы человека, могут варьировать у детей до года в зависимости от вида вскармливания (так же как и бифидобактерии). Они препятствуют росту в пищеварительном тракте гнилостных бактерий, а также протей и других болезнетворных микробов.

**Кишечные палочки** с нормальными ферментативными свойствами участвуют в образовании витаминов К и В, способствуют усилению иммунитета, препятствуют росту болезнетворных бактерий. Гемолитическая кишечная палочка – возбудитель кишечной инфекции (геморрагический колит) – попадает в организм с зараженной пищей (мясные продукты, молоко и т. д.), вызывая диарею с примесью крови в стуле, болями в животе, повышением температуры тела. Возможно развитие геморрагического уремического синдрома – тяжелого поражения почек, которое приводит к развитию почечной недостаточности.

**Энтерококки** в небольших количествах относятся к нормальной микрофлоре кишечника, участвуют в обмене углеводов.

**Стафилококки** бывают двух видов: условно-патогенные (золотистый стафилококк) и сапрофитные, т. е. те, которые не вызывают заболевания, например эпидермальный стафилококк. Стафилококки участвуют в обмене нитратов в толстом кишечнике.

**Кандида** – это дрожжеподобные грибы. При чрезмерном размножении они вызывают кандидоз (жидкий стул с комочками слизи, диарея, вздутие живота, боли вокруг пупка, повышение температуры тела, отсутствие аппетита). При длительном течении заболевания наблюдается зуд в области заднего прохода. При развитии аллергии на кандиды появляется сыпь на коже, крапивница.

**Протей.** Повышенное содержание протей в кишечнике приводит к диарее, болям и дискомфорту в животе.

**Клебсиелла** является одним из возбудителей кишечных инфекций, а также пневмонии в детском возрасте. Заражение происходит через пищу и воду. Симптомы заражения клебсиеллой: жидкий стул с примесью слизи, боли в животе, ребенок беспокоен, не прибавляет в весе.

### **Лечение**

Лечение дисбактериоза кишечника осуществляется при наличии симптомов с целью восстановить нормальную микрофлору кишечника, нормализовать пищеварение и всасывание, перистальтику кишечника, метаболические нарушения и иммунитет организма. Иногда решение проблемы дисбактериоза ки-

шечника необходимо начать с антибиотикотерапии при чрезмерном развитии золотистого стафилококка, гемолитической кишечной палочки, клебсиелл, учитывая их чувствительность к антибиотикам, или при наличии таких патогенных микроорганизмов, как шигеллы и сальмонеллы. Однако основным методом лечения дисбактериоза является применение пробиотиков и пребиотиков.

**Пробиотики** – это препараты, содержащие живые формы микроорганизмов, которые, попадая в кишечник, активно размножаются и заселяют его, подавляя условно-патогенную микрофлору, чрезмерно развившуюся при неблагоприятных условиях. Наиболее известны среди них: Линекс, Бифидобактерин, Бактисубтил, Лактовит, Биовестин, Колибактерин и др.

**Пребиотики** – это «подкормка» для нормальной микрофлоры, стимулирующая ее рост. В изобилии пребиотики поступают с овощами, фруктами и зерновыми. Также с этой целью могут быть использованы препараты Хилак Форте, Дюфалак. Несмотря на безопасность аптечных форм про- и пребиотиков, использовать их необходимо по назначению врача с учетом качественного и количественного сдвига микрофлоры кишечника.

### **Профилактика**

**Во избежание дисбактериоза рекомендуется:**

- соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- при лечении любых инфекционных заболеваний, вне зависимости от локализации процесса, избегать хаотичного и необдуманного применения антибиотиков;
- при необходимости использовать антибиотик с учетом антибиотикочувствительности микроорганизмов в сочетании с противогрибковыми препаратами;
- вести здоровый образ жизни и поддерживать иммунитет на должном уровне, чтобы создать оптимальный фон для жизнедеятельности нормальной микрофлоры.





## Влияние разрыхлителей теста на организм

*Когда мы потребляем пищу, в нашей крови происходят значительные изменения. Поскольку кровь питает все клетки нашего тела, то вещества, растворенные в ней, оказывают свое влияние на весь организм.*



**Д**авайте мы поговорим о соде. Сода применяется во многих отраслях, но все же основное ее применение – в кулинарии. Она используется как главный или дополнительный разрыхлитель теста. Если добавлять ее в чистом виде, то легче соблюсти правильную дозировку, поскольку ее избыток оставляет специфический щелочной привкус. Сода представляет собой карбонат (=гидрокарбонат) натрия ( $\text{NaHCO}_3$ ). В промышленности его обозначают как Е-500. И натрий ( $\text{Na}^+$ ), и бикарбонат ( $\text{HCO}_3^-$ ) являются естественными веществами для нашего организма, но метаболический контроль их содержания очень строг, поскольку избыток каждого из них чреват нарушениями в функционировании организма. Если в крови много бикарбоната, то ее кислотность смещается в щелочную сторону, что вызывает ощелачивание тканей, соприкасающихся с такой кровью. Некоторые витамины в продуктах и в организме (тиамин и витамин С) при наличии большого количества соды разрушаются.

Изменения происходят при контакте с содой не только в крови, но и в желудке и ротовой полости. При попадании на слизистые оболочки сода вызывает их раздражение. Кроме того, в желудке она вступает в химическую реакцию с соляной кислотой, нейтрализуя ее с образованием хлористого натрия и угольной кислоты ( $\text{NaHCO}_3 + \text{HCl} \rightarrow \text{NaCl}$  (хлористый натрий) +  $\text{H}_2\text{CO}_3$  (угольная кислота)). Последняя, в свою очередь, распадается на  $\text{H}_2\text{O}$  (вода) и  $\text{CO}_2$  (углекислый газ). Результатом нейтрализации кислоты является снижение содержания кислоты в желудке, что активно используют люди, страдающие от изжоги, ощущения жжения по ходу пищевода.

Изжога возникает, когда кислое содержимое желудка попадает в пищевод, в котором в норме должна быть слабо щелочная среда. Однако врачи не рекомендуют использовать соду для этой цели, так как существует так называемый симптом рикошета. Выделившийся в результате реакции соды с кислотой углекислый газ стимулирует дополнительное выделение соляной кислоты, что приводит к возобновлению изжоги и истощает железистые клетки желудка, выделяющие соляную кислоту, а у человека, предрасположенного к гастриту и язве, такая

практика может способствовать обострению заболевания. В быту используют подобную реакцию – гашение соды уксусом (уксусной кислотой), в результате чего образуется ацетат натрия, вода и углекислый газ, который и разрыхляет тесто.

Другим небезопасным компонентом соды является натрий. У некоторых людей с семейной предрасположенностью к артериальной гипертензии факт дополнительного поступления натрия может вызвать раннее появление гипертензии. Чем выше потребление натрия, тем выше риск развития гипертензии. Таким образом, соду в ее природном виде потреблять не стоит, более того, это даже небезопасно.

Несколько слов относительно **применения соды в кулинарии**. При температуре от 60 °С сода распадается на карбонат натрия ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ), углекислый газ и воду, этот процесс наиболее эффективен при 200 °С (температура выпечки теста). Последние два вещества абсолютно безвредны, но вот с первым не все так однозначно. Карбонат натрия – это кальцинированная сода, которую, как вы помните, используют в производстве шампуней, мыла, заправки «перманент», солей для ванн, средств для мытья посуды, сигарет и пестицидов. В пищевой промышленности он применяется как регулятор кислотности, разрыхлитель, препятствующий комкованию и слеживанию. При приеме внутрь он токсичен для печени, может вызывать высыпания на коже. Конечно же, карбонат натрия в выпечке присутствует в небольших количествах, но кто знает, не станет ли он для печени последней убийственной каплей?

Выпечка, приготовленная на соде, содержит меньше полезных веществ, чем приготовленная на закваске или дрожжах. Поэтому регулярное и обильное потребление выпечки на соде (особенно свежей выпечки) нежелательно, и безопасней всего будет научиться готовить блюда без добавления соды или пекарского порошка.

**Пекарский порошок** – это та же сода с добавлением некоторых вспомогательных веществ, ускоряющих или усиливающих выделение углекислого газа, а значит, ускоряется и поднятие теста. Чаще всего в этот порошок добавляют бикарбонат калия ( $\text{K}_2\text{CO}_3$ ), кислоты, крахмал, алюминаты и фосфаты. Практически все, кроме крахмала, добавляемые вещества

имеют свои побочные действия и при этом не уменьшают негативных эффектов соды. Фосфаты заставляют почки выводить с мочой кальций, что обедняет кровь и кости. Алюминий, который добавляют в половину всего производимого пекарского порошка, как предполагается, может способствовать развитию болезни Альцгеймера, а также вызывать деминерализацию костей. Кроме того, он является сильным вяжущим средством и раздражает слизистую оболочку желудка. Тартраты повреждают почки, способствуя возникновению нефрита.

**Углекислый аммоний (УА)** ( $(\text{NH}_4)_2\text{CO}_3$ ) – это компонент пекарского порошка, куда входит еще пищевая сода, кремортартар и рисовая мука. Также его называют пекарским аммонием. Применяется как разрыхлитель теста при выпечке хлеба, сдобы. Не придает готовому изделию специфического привкуса, но при выпекании присутствует сильный запах аммиака. Помните, тесто с добавлением углекислого аммония нельзя употреблять в сыром виде – это опасно. При хранении в негерметично закрытой посуде УА испаряется. Сам по себе он не пожаро- и не взрывоопасен. Опасны для человека газы, выделяемые при расщеплении УА: аммиак и углекислый газ, если накапливаются в помещении в большом количестве. Согласно FDA (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, США), его применение в пищевой промышленности в качестве разрыхлителя теста и для контроля кислотности продукта является безопасным для человека, если не превышаются нормативы.

Токсичен при употреблении внутрь в сыром виде. В экспериментах на животных обнаружено, что употребление менее 150 г может быть смертельным. Газы раздражают слизистую оболочку глаз и дыхательных путей. При длительном или массивном попадании газа в дыхательные пути может возникнуть серьезное нарушение дыхания и повреждение слизистой оболочки дыхательных путей. При контакте с кожей может вызвать ее раздражение и воспаление; при попадании в организм через поврежденную кожу – оказать общее токсическое действие. Высокие дозы аммония, принятые внутрь, вызывают выраженный понос, поражение почек, нарушение работы нервной и мышечной систем.

# Не бойтесь проявлять ДОВЕРИЕ

В одной из своих книг Джеймс Бишоп пересказывает одну историю, которую он услышал в 1937 г. в городе Мадрас, Индия.

«Каноник Гольдсмит был посвященным миссионером англиканской церкви и пользовался большой любовью жителей города. Однажды он доверил своему слуге-индусу определенную сумму денег, на которые тот должен был купить необходимые запасы продовольствия.

Но вместо того чтобы купить и принести продукты, слуга исчез вместе с деньгами. Каноник Гольдсмит очень расстроился. Четыре дня он искал этого человека. В конце концов, найдя его, он с глубоким смирением подошел к нему и сказал: «Я прошу прощения. Я платил тебе так мало, что ты вынужден был совершить такой поступок. Возвращайся ко мне. Я назначу тебе более высокое жалование». Слуга был покорен этим выражением любви и доверия. Он возвратился, глубоко раскаялся и стал преданным, надежным слугой каноника Гольдсмита, его другом и братом на всю жизнь».



С какой легкостью вы и я расправились бы с этим воришкой-слугой! Мы наверняка заявили бы на него в полицию. Его арест и наказание доставили бы нам удовольствие. Возможно, мы даже пожаловались бы своим коллегам на этих несносных людей, которым никогда нельзя доверять.

Каноник Гольдсмит обращался с провинившимся слугой не как обычный человек. Как правило, человек стремится как-то отомстить тому, кто причиняет ему зло, или, во всяком случае, не иметь с таковым ничего общего. Нам чуждо желание дать человеку возможность исправиться, реабилитировать себя, оказать ему доверие. Бог дал нам понять, насколько неприглядна человеческая природа, которой чуждо прощение и доверие: «Не сделаю по ярости гнева Моего, не истреблю Ефрема, ибо Я — Бог, а не человек» (Осии 11:9).

Следует признать, что только Дух Святой может произвести в нас такое великодушие и сострадание к людям, которое имел каноник Гольдсмит. Если только в нашем и моем сердце будет жить любовь Божья, мы сможем доверять тем, кто обманывал и продолжает обманывать наши ожидания, разочаровывает нас.

Иисус Христос был самым доверчивым человеком, когда-либо жившим на Земле. Он имел все основания для того, чтобы разочаровываться в людях, однако это не мешало Ему оказывать им безграничное доверие. Его жизнь ясно свидетельствует, что лучше доверять людям, даже обманувшись раз-другой, чем лишать себя ощущения глубины во взаимоотношениях с ближними из-за недоверия к ним.

Иисус доверял Симону — этому раздражительному, порывистому, хвастливому моряку. Он также доверял Закхею — хитрому собирателю пошлин. Он доверял Марии — блуднице. Своим доверием Иисус покорял сердца людей, открывая им путь к спасению. Он многим рисковал, доверяя людям. Он доверял Иуде, хотя знал, что тот предаст Его. Он доверил ему деньги, Свою репутацию, хотя заранее знал, что Иуда не оправдает этого доверия. И хотя мы много раз оказывались недостойными Божественного доверия, Господь по-прежнему верит в нас.

Доверие является важной составляющей частью любви. Любовь, фактически, не может существовать без доверия. «Любовь — это действие веры, — писал Эрих Фромм, — и кто имеет мало веры, не может искренне любить».



Любовь проявляется в доверии. Доверяя людям, мы тем самым показываем, что ценим их. Проявляя к человеку доверие, мы повышаем его чувство достоинства, окрыляем его. Если не доверяем людям, значит, ничего не сможем для них сделать, ничем не сможем им помочь.

Каждый человек имеет огромную ценность в глазах Бога. Господь послал бы Своего Сына на смерть даже ради одного человека — любого из тех, кто когда-либо жил на Земле, готового принять Его личным Спасителем.

О, как мы порой бываем далеки от этого, проявляя черствость и бездушие! Мы способны попирать нежнейшие ростки самых деликатных человеческих чувств. Мы холодно разговариваем с

до более высокого духовного уровня. Оказывая доверие людям, мы на деле доказываем, что ценим и уважаем их. Своим доверием мы можем поднять у человека чувство собственного достоинства и вдохновить его на такие поступки, которые он в противном случае никогда бы не совершил.

Своим отношением к человеку мы можем сделать его хуже или лучше. Вспомните, кем стал воришка-слуга в результате проявленного к нему доверия со стороны каноника Гольдсмита. Ральф Вальдо Эмерсон писал: «Доверяйте людям, и они будут верны вам. Относитесь к ним благородно, и они станут великими».

Каждый человек как личность обладает определенными качествами характера, способностями и дарованиями, которые могут проявиться в полной мере только в том случае, если он чувствует доверие и поддержку со стороны окружающих. Иисус всегда искал лучшее в людях. Он никогда не останавливался на слабых сторонах характера. Сын Человеческий всегда помогал людям проявить себя с наилучшей стороны. Этим Он показал нам один из самых замечательных примеров любви.

Лоуренс Аравийский прославился тем, что умел налаживать добрые отношения с арабами. Немногим иностранцам это удавалось. Когда его спросили, как это у него получается, он ответил: «Я отношусь к арабам так же, как к англичанам».

Помните поведение старшего брата в притче о блудном сыне? Когда отец, радуясь возвращению блудного сына, устроил пир, чтобы отпраздновать это событие, старший сын не пожелал принять в нем участия. Он не захотел даже войти в дом. Своим отношением к брату этот человек ясно показал, что, будь он на месте отца, он бы никогда не принял несчастного. Своей настороженностью и подозрительностью он как бы пытался убедить отца в том, что этот расточитель вновь хочет воспользоваться его расположением для своей выгоды; и что отец поступит крайне неразумно, если позволит младшему брату снова одурачить его. Всем своим видом и поведением он хотел показать отцу, что этому сыну нельзя доверять.

Но отец доверяет блудному сыну, несмотря на все его ошибки и проступки. Для отца нет ничего дороже, чем его мальчик, который был потерян, но теперь нашелся. Он дает ему самую лучшую и самую прекрасную одежду, а также драгоценный перстень на руку. Отец приглашает соседей и музыкантов на особый вечер и не стыдится своего сына.

Нам следует искать доброе в других людях, не ожидая этого от них. Мы должны относиться к ним так, как если бы они были достойны наивысшего уважения. Только так можно завоевать их доверие. Как редко мы ищем в людях доброе и хорошее! Как часто замечаем одни лишь недостатки!

## Заметки о доверии

► Доверие всегда располагает и утверждает в детях и подростках чувство собственного достоинства. Каждый человек, и даже маленький ребенок, ценит оказываемое ему доверие. Право каждого — уважать чувство собственного достоинства. Не нужно подвергать детей постоянному контролю — подозрительность деморализует, культивируя то самое зло, которое хотят предотвратить.



► Если женщина обращается к Богу за подкреплением и утешением и со страхом Божиим стремится выполнять свои повседневные обязанности, она завоеует уважение и доверие своего мужа, а ее дети вырастут уважаемыми людьми. Они будут поступать по правде и отличаться высокой нравственностью.



► Доверие требует прочного основания, глубокой уверенности друг в друге.



**Доверие подразумевает надежду и уверенность. Мы должны реально оценивать людей; и сколько бы ошибок они ни допускали, мы можем выражать веру в то, что они могут достичь гораздо более высокого духовного уровня.**



теми, кто остро нуждается в нашем сочувствии и понимании, кто находится в отчаянном положении. Мы с легкостью отказываемся от некоторых убеждений, не задумываясь о том, что это может означать полный крах для тех личностей, которые безгранично доверяли нам. Мы совершенно не задумываемся, какой тяжелый грех совершаем, бесцеремонно разрушая самые сокровенные мечты другого человека. Мы профессионально опровергаем доводы наших оппонентов, почти не прилагая при этом усилий. Мы калечим психику тех, кто любит нас; грубо и бестактно обращаемся с людьми, созданными по образу Божьему, которых Бог ценит и уважает; зачастую делаем это просто ради забавы, чтобы посмеяться над ними.

Как невнимательны мы друг к другу! Мы должны относиться к каждому человеку, с которым сталкиваемся в жизни, так, как отнесся бы к нему Иисус — как к самобытной и неповторимой индивидуальности. Необходимо понять: каждый человек, кем бы он ни был, заслуживает нашего внимания и уважения.

Если мы ценим человека, значит, будем и доверять ему. Иными словами: чем больше мы доверяем человеку, тем больше ценим его. Оказывая доверие человеку, мы тем самым говорим ему: «Я ценю тебя таким, каков ты есть, и верю, что можешь стать еще лучше».

Доверие подразумевает надежду и уверенность. Мы должны реально оценивать людей; и сколько бы ошибок они ни допускали, мы можем выражать веру в то, что они могут достичь гораз-

# История гидротерапии

*Гидротерапия — это использование воды разных температур во всех трех состояниях — жидком, твердом (лед) и газообразном (пар) с профилактической и лечебной целью. Гидротерапия может укреплять тело, делать его устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды, закаливает, а также используется для медицинских процедур при различных заболеваниях. Пресную воду в гидротерапии используют как в чистом виде, так и с добавлением фитопрепаратов и других биологически активных веществ.*



Использование воды в лечении болезней является таким же древним, как и сама лечебная практика. В трудах Гиппократов есть записи о гидротерапии, датированные еще 450 г. до н. э. Он утверждал, что холодные ванны стимулируют, а теплые — расслабляют, и водолечение помогает при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать. В Римской империи были широко распространены римские бани. Во времена темного средневековья интерес к гидротерапии в значительной мере угас.

Научные основы гидротерапии были заложены врачами Австро-Венгерской империи. Водолечение холодной пресной водой в Германии впервые применил врач термального курорта Ахен Ф. Блондель в 1688 г., однако краткое описание его методов водолечения прошло незамеченным. Видимо, теплые серные воды курорта Аахен, известные со времен Римской империи, считались более полезными. Большой вклад в развитие гидротерапии внес З. Хан, автор книг о водолечении. Он был известным врачом и учителем своих сыновей. В книге его старшего сына И.З. Хана даны подробные описания различных методов гидротерапии: общие ванны, ванны для ног, предплечий, ледяные компрессы и влажные обертывания при лечении различных заболеваний. Он придавал большое значение коже, считая, что она не только покрывает тело, но и связана с внутренними органами. Интересно, что в 1747 г. Джон Весли написал буклет под названием «Простая физика» (Primitive physic), в которой говорил об использовании воды для лечения многих заболеваний.

Винсент Приссниц (1799–1851) известен как основатель гидротерапии. В юности он получил серьезные травмы, оказавшись под копытами напряженных лошадей. После того как врач объявил, что у юноши нет надежды на выздоровление, Винсент решил применить гидротерапию, как это он делал ранее на животных. В результате он быстро поправился. Не имея образования, он основал Институт гидротерапии в Австрии. Много врачей с безупречной репутацией приезжали туда, чтобы обучиться его методам.

Первым ученым, посвятившим свои работы гидротерапии, был Вильгельм Винтерниц (1835–1917) из Вены. Он доказал обоснованность применения методов гидротерапии В. Приссница в своей докторской диссертации. В. Винтерниц стал первым в Европе преподавателем гидротерапии, организовав в 1899 г. кафедру гидротерапии в Венском университете. В своих фундаментальных работах профессор В. Винтерниц обосновал действие водных процедур кожно-висцеральными рефлексам, возникающими при раздражении кожных покровов струями воды.

В середине XIX в. появилось множество лечебниц, в которых основным средством лечения была вода. Одно из таких лечебных заведений было учреждено в Нью-Йорке, США, доктором Троллом. Позже была основана медицинская школа гигиены. Он также являлся редактором популярного журнала под названием «Журнал по вопросам водолечения». Этот журнал сделал многое для просвещения населения относительно лечения болезней и предпочтительного использования простых средств по сравнению с медицинскими препаратами.

Доктор Джеймс Джексон вначале три года арендовал, а затем купил помещение для водолечебницы в Денсвиле, штат Нью-Йорк, которая стала в то время знаменитой. Имея за плечами двадцатилетний опыт врача, он писал: «За всю мою медицинскую практику я никогда не назначал медицинские препараты, кроме тех случаев, когда это было совершенно необходимо... Для лечения моих пациентов я пользовался такими средствами: воздух, питание, вода, солнечный свет, одежда, физическое упражнение, сон, отдых, социальная поддержка и умственные и нравственные силы» (Джеймс Джексон. Как лечить больного без лекарственных средств. Нью-Йорк, 1868, с. 25, 26).

В 1866 г. христиане-адвентисты открыли первое медицинское учреждение — Западный институт реформы здоровья в Бэтл-Крике, штат Мичиган. В 1905 г. в Лома Линде, штат Калифорния, был организован Адвентистский медицинский колледж. Доктор Джордж Эббот был его первым президентом. Он написал множество книг по гидротерапии, неко-

торые из которых остаются полезными по сей день. Доктор Джордж Эббот был уверен, что гидротерапия спасла жизнь многим людям во время пандемии гриппа в 1918 г.

Работы российских ученых, посвященные гидротерапии, не получили столь широкого распространения. Однако приоритет в научном изучении физиологического действия водных процедур по праву принадлежит русским врачам. Штаб-лекарь Александр Никитин еще в 1825 г. дал полное описание действия холодных и теплых ванн на организм и указал точные физиологические реакции на эти процедуры со стороны организма, ставшие основой отечественной гидро- и бальнеотерапии. В 1859 г. вышло сочинение Б.М. Гржимайло — по существу, первое руководство, давшее гидротерапии четкое физиологическое обоснование. В качестве самостоятельного предмета гидротерапию впервые начали преподавать в Московском университете в 1865 г. (на 30 лет раньше, чем в Европе). К этому времени она уже прочно вошла в лечебную практику.

Немаловажное значение для развития гидротерапии сыграло открытие особых кожных зон, которые сегодня известны как зоны Захарьина — Геда. Профессор Г.А. Захарьин и английский невропатолог Г. Гед независимо друг от друга доказали существование связи между кожей и внутренними органами. Они обнаружили, что при патологии того или иного органа определенные участки кожи становятся повышено чувствительными и иногда болезненными. Методы воздействия ледяными компрессами или горячими обертываниями на кожные зоны с учетом сегментарной иннервации и нервно-рефлекторных связей между дерматомами, проекционными зонами Захарьина — Геда и соответствующими внутренними органами предложил американский доктор Джордж Эббот (1914 г.). В конце XIX в. гидротерапия получила теоретическое обоснование, совершенствовались и ее методики.

В последующих выпусках газеты мы ознакомим вас с основными процедурами гидротерапии, которые можно использовать и в домашних условиях. Сегодня мы поговорим о горячей ножной ванне.



# Горячая ножная ванна

**Горячая ножная ванна** — одна из разновидностей местной водной ванны. Она применяется отдельно и в сочетании с другими процедурами.

## Эффект:

- увеличивает приток крови к ногам;
- уменьшает застой крови в голове и во внутренних органах (органах пищеварения, дыхания и малого таза);
- повышает температуру тела и стимулирует иммунитет;
- стимулирует потоотделение.

## Показания:

- простуда, грипп (помогает предотвратить заболевание или сократить его длительность), кашель, ангина, аллергический ринит;
- головная боль, мигрень, инсульт (уменьшает застойные явления в мозге);
- холодные ноги (стимулирует циркуляцию, согревает при ознобе);
- спазмы матки (дисменорея), воспаление матки, простатит;
- кровотечения из носа (уменьшает приток крови к голове);
- нервное напряжение, стресс, бессонница и усталость (расслабляет мышцы, успокаивает нервную систему);
- подготовка к холодным процедурам (холодный душ и др.);
- боль в какой-либо части тела (по причине камней в желчном пузыре, зубная, ушная боль, боль в желудке, спине);
- нефрит, интоксикации (при необходимости стимуляции потоотделения);
- местное воспаление кожи ступней (кроме рожистого и гнойного);
- высокое артериальное давление.

## Противопоказания:

Потеря чувствительности кожи и нарушение кровообращения:

- диабет инсулинзависимый;
- атеросклероз сосудов конечностей;
- болезнь Бергера. Это воспаление стенок кровеносных сосудов с образованием тромбов, утолщением и рубцеванием стенок с последующим перекрытием сосудов и нарушением кровообращения. Ноги в первую

очередь страдают именно от этого. Может быть отмечено онемение. Данное заболевание редко встречается у некурящих;

- нарушение циркуляции крови в венах (варикозное расширение вен, тромбоз, флебит).

**Оборудование:** стул или кровать, одеяло, простыня, полотенца (1–2 шт.), полиэтиленовая клеенка, таз с горячей водой, таз с холодной водой, компресс на голову, чайник с кипятком.

**Температура воды:** в начале — 39,5–40 °С, постепенно доводить до 45,5 °С.

**Примечание:** для больных, страдающих диабетом, — не выше 38 °С.

**Длительность процедуры:** 20–60 мин и более при необходимости.

## Выполнение процедуры:

1. Расскажите вашему пациенту, что вы собираетесь делать.
2. Помолитесь вместе.
3. Постелите на пол (под стул) клеенку. Застелите стул одеялом и поверх него — простыней.
4. Поставьте таз с горячей водой перед стулом. Проверьте температуру воды при помощи термометра или локтем, чтобы убедиться, что она не слишком горячая.

**Примечание:** при головных болях и ангине в воду можно добавить сухую горчицу (1 ч. л. на 4 л воды).

5. Посадите пациента на стул, поместите его ноги в таз с горячей водой. Укутайте пациента простыней, а затем одеялом, так чтобы оно покрывало таз и чтобы нигде не циркулировал воздух. Вокруг шеи повяжите полотенце.

**Примечание:** если вы желаете снять первые симптомы простуды или ангины либо согреть человека после переохлаждения, его необязательно полностью раздевать. Но если вы хотите, чтобы пациент хорошо пропотел, или желаете поднять температуру тела на несколько градусов, то пациенту необходимо полностью раздеться и при этом использовать несколько одеял. При применении горячей ножной ванны

для снижения артериального давления пациента не укутывают; одеялом покрывают только ноги до колен поверх таза.

6. Часто добавляйте воду в таз, поднимая ее температуру максимум до 45,5 °С, учитывая чувствительность пациента. При этом попросите его сдвинуть ноги в сторону и, поместив руку между струей воды и его ногами, тщательно перемешивайте воду, чтобы не обжечь пациента.

7. По мере нагревания положите холодный компресс на голову пациенту и часто меняйте его (каждые 2–3 мин) во избежание перегрева мозга, смачивая в тазу с холодной водой. Для охлаждения воды можно использовать лед или чистый снег.

8. Продолжайте процедуру в течение 20–30 мин или часа и даже более, если необходимо.

Примечание: для снижения артериального давления процедура длится около 20–30 мин или пока пациент не почувствует облегчение. При воспалении органов малого таза (инфекции женских половых органов) горячую ножную ванну сочетают с ледовым пакетом на нижнюю часть живота и делают эту процедуру каждые 4 ч по 30 мин с последующим получасовым отдыхом. Это значительно ускоряет излечение. Когда пациент начнет потеть, давайте ему пить теплую воду.

9. Приподнимите ноги пациента и быстро облейте их холодной водой (иногда этого не нужно делать, например, в случае снижения артериального давления или перед массажем ног во время менструации).

10. Положите ноги на сухое полотенце, избегайте даже малейшего контакта ног с холодным полом, уберите таз с горячей водой.

11. Вытрите насухо ноги, особенно между пальцами.

**Примечание:** если пациент весь пропотел, то необходимо сделать холодное обтирание всего тела поочередно: бедра, одна рука, другая рука, грудь, спина, всякий раз раскрывая только одну часть тела; и в конце — вытирая насухо и вновь укутывая.

12. Пациент должен отдохнуть после процедуры 30–60 мин.

**Желаем вам здоровья и благополучия!**



## РЕКОРД, НЕПОДВЛАСТНЫЙ ЧЕЛОВЕКУ

**Н**е так давно прочитал информацию о самом сильном человеке на планете Жидрунасе Савицкесе, который может поднять вес, в два раза превышающий его собственный. Показать такой результат сможет далеко не каждый тяжелоатлет. Да и нужно ли? Но, несмотря на всю исключительность подобного рекорда, человек в своей силе все равно уступает некоторым представителям животного мира. Например, горилла может поднять вес, в 10 раз превышающий ее собственный, а муравей-листорез – в 50 раз, – это все равно как если бы человек поднял груз весом в 2,5 т.

Но есть в человеческом организме мышца, которая считается самой сильной и по своей функциональности несоизмеримо превосходит всех представителей мировой фауны. Нет, это не трицепс и не бицепс – это язык. Да, да, самой сильной мышцей человеческого тела является язык. Не верите?

Языком можно горы передвигать, моря переплывать, дома строить и еще многое-многое другое. Думаю, каждый из нас неоднократно убеждался в этом. Язык – это, поистине, страшная сила, ибо именно с его помощью мы облакаем мысли в слова, которые могут стать судьбоносными

как для нас, так и для наших слушателей. О силе языка уже много сказано и написано и еще будет сказано столько же. В связи с этим припоминается четверостишие средневекового немецкого сатирика Себастьяна Бранта:

*«Язык у человека мал,  
А сколько жизней он сломал,  
Свой проявляя низкий нрав,  
Виновник сплетен, склок, раздоров!»*

Но я бы еще добавил, что эта самая сильная мышца организма одновременно является и нашей самой большой слабостью. Ведь так сложно контролировать, когда и зачем приводится в движение наш самый неугомонный орган. Ведь именно он, бессильный оставаться в покое, является виновником многих наших поражений, позора и унижений. И что самое обидное – он очень плохо поддается тренировке. Апостол Иаков, видимо, не понаслышке знал об этом: «Ибо всякое естество зверей и птиц, пресмыкающихся и морских животных укрощается и укрощено естеством человеческим, а язык укротить никто не может: это – неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда» (Иакова 3:7, 8).

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск —  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор  
Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

### Коректори

Олена Білоконь  
Ганна Борисовська

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

**Дивіться у квітні на телеканалі "Надія"**

*Шклянка води*

рубрика в програмі "Ранок Надії"

Ранковий ковток здоров'я  
для вашого гарного самопочуття

Дивіться програми на каналі Hope Channel Europe.  
А також на сайті [www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)

Щоденно  
**07:00**  
**09:30**