



*Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.*

№ 11 (58) 2013

## Питание для кожи, и не только

Каждая женщина, девушка, а также немало представителей сильной половины человечества много внимания уделяют здоровью кожи. Для этого расходуются огромные средства, однако на помочь могут прийти и простые продукты питания, которые питают кожу изнутри и обеспечивают ее здоровый вид.

4

## Единство в семье

Моя жена Кэти и я застыли в изумлении, когда наша старшая дочь Кристи сообщила, что собирается покинуть дом. Когда она начала собирать вещи, мы поняли, что это была не шутка. Кэти и я не знали, что нам делать: плакать или смеяться. Ведь нашей дочери было всего лишь шесть лет...

7

## Дискинезия желчевыводящих путей

9

## Рак: приговор или стимул к действию?

Одним из самых грозных заболеваний в современном мире является рак. Даже простое упоминание о нем вызывает тревогу и страх. Данную болезнь считают приговором. Но так ли все безнадежно? Можно ли не заболеть раком или даже обратить его вспять?

10

## Маленькие секреты красоты

Здоровый образ жизни позволяет сохранять кожу, ногти и волосы в хорошем состоянии в течение многих лет. Хотелось бы предложить несложные процедуры, которые будут способствовать поддержанию красоты и здоровья вашей кожи, волос и ногтей.

14

## Встреча с жизненными испытаниями

Однажды водитель автобуса из Нью-Йорка, уставший от проблем на работе и дома, бросил все и поехал на своем автобусе на солнечное калифорнийское побережье.

16

# Эпигенетика: ЧТО «ВКЛЮЧАЕТ» И «ВЫКЛЮЧАЕТ» наши гены?



Почему у одногодичных близнецов неодинаковый риск развития заболевания при наличии одинакового генетического материала? Почему в мозге развиваются только клетки мозга, а не сердца или почек? Может ли питание беременной женщины или ее масса тела повлиять на степень риска заболеваемости ее ребенка уже во взрослом возрасте?

2



ПОЗИТИВНІ  
ПОРАДИ

5



НАУКА  
СПІЛКУВАННЯ

12

# Эпигенетика:

Что «включает» и «выключает» наши гены?

Почему у одногенетических близнецов неодинаковый риск развития заболевания при наличии одинакового генетического материала?

Почему в мозге развиваются только клетки мозга, а не сердца или почек? Может ли питание беременной женщины или ее масса тела повлиять на степень риска заболеваемости ее ребенка уже во взрослом возрасте?



О тветы мы можем найти, изучая следующий вопрос: что «включает» и «выключает» наши гены.

Если бы ученые лучше в этом разобрались, они смогли бы повлиять на данные процессы путем более точного назначения диеты или лекарственных средств, что снизило бы риск развития рака, диабета, ожирения и других заболеваний.

Когда в 2000 г. впервые были описаны все гены человека, «это вселило огромную надежду на то, что мы теперь станем лучше понимать природу человеческих заболеваний, но этого, к сожалению, не произошло», – говорит Роб Вотерленд, профессор педиатрии и молекулярной генетики из Медицинского колледжа Бейлор, Хьюстон. «Мы знаем, что наследственность играет значительную роль в развитии диабета, болезни Альцгеймера и рака», – заявляет генетик Эван Роузен из Гарвардского Университета.

Гены представляют собой цепочки ДНК, которые служат как бы планом, чертежом для синтеза белков, а из них клеток, тканей, что делает чудо жизни возможным.

Некоторые из наших 20 000 генов всегда активны, обеспечивая производство белков, в то время как другие то «включаются» в работу, то «выключаются» в разное время. Что их переключает? Эпигенетические маркеры.

Приведем пример. Таким маркером может быть метильная группа, которая состоит из атома углерода, присоединенного к трем атомам водорода. Если к гену прикрепляется достаточное количество метильных групп, то это «выключает» его активность. Когда же к гену присоединяется ацетильная группа, состоящая из двух атомов углерода, кислорода и трех атомов водорода, – он «включается».

Некоторые эпигенетические маркеры, например, те, которые «говорят» клеткам мозга производить на свет исключительно клетки мозга, а не сердца или печени, «включены» от зачатия до смерти.

Другие же могут то появляться, то исчезать время от времени в зависимости от диеты, массы тела, стресса, воздействия табака или, например, химических веществ, таких как ДДТ (инсектицид).

«Что особенно впечатляет, так это тот факт, что мы можем влиять на эпигенетические маркеры посредством нашего питания и образа жизни», – говорит профессор эпигенетики и регуляции генов, связанных с раком и старением, из Университета Алабамы, Бирмингем. Но, к сожалению, пока исследования ограничиваются лишь условиями лаборатории.

## Мышь и люди

Пристальному вниманию ученых подверглись мыши агут. Они способны накапливать жир, набирать массу тела и болеть или быть худощавыми и здоровыми в зависимости от того, что происходит с единственным геном во время внутриутробного развития этих животных.

Если к данному гену прикрепляется метильная группа (происходит процесс метилирования), он «выключается», то мышь приобретает темную окраску, расстает стройной и здоровой. Если процесс метилирования не происходит, то ген «включен», и мышь на этом фоне имеет светло-желтую окраску, у нее развивается ожирение, а риск возникновения рака или диабета значительно повышается.

В 2003 г. Вотерленд работал в Университете Дюка. Вместе с Рэнди Джиртл они вносили изменения в питание беременных мышей агут с желтой окраской и ожирением. «Мы давали самкам дополнительную фолиевую кислоту, витамин B<sub>12</sub>, бетаин и холин, – говорит Вотерленд. – Эти питательные вещества способствовали образованию метильных групп, что повышало метилирование генов мышей. Так как это «выключало» выше указанный ген, то их потомство рождалось с более темной окраской, стройное и более здоровое. То же самое

происходило, когда беременных самок кормили генистином и гормоноподобными веществами, извлеченными из соевых бобов».

А как обстоят дела с человеком? Если ученым удастся идентифицировать эпигенетические маркеры у людей, то в последующем, изменяя их за счет питания или лекарственных средств, они, по крайней мере теоретически, смогли бы обуздать рак, диабет и ожирение. Это многообещающая перспектива, но – в далеком будущем.

## Рак

«Мы привыкли думать, что рак возникает за счет мутации генов, но сегодня мы уверены, что половина всех случаев рака связана с эпигенетическими изменениями, – утверждает Трюгве Толлефсбюл, ведущий специалист Всеобъемлющего центра рака при Университете Алабамы, Бирмингем. – Это многое меняет, так как мутацию генов очень сложно, если не сказать – практически невозможно исправить, в то время как эпигенетические маркеры потенциально изменяются».

«Если у вас происходит мутация гена BRCA1, то это повышает риск развития рака груди, и вы не можете каким-либо образом повлиять на эту мутацию, – заявляет Эмили Хо из Института имени Лайнуса Полинга, Университет Штата Орегон. – Но если эпигенетические маркеры могут «включать» и «выключать» этот ген, то это дает вам шанс с помощью диеты или определенных препаратов снизить риск заболевания».

В наших клетках есть группы онкогенов, которые заставляют развиваться раковые опухоли путем бесконтрольного размножения клеток. «Представим, что онкогены – это педаль газа, которая ускоряет рост клеток. У нас также есть гены, тормозящие рост опухолей, – это как педаль тормоза, – говорит Толлефсбюл. – В здоровой клетке педали тор-

моза и газа действуют сбалансированно. Но если онкогены «включаются» (на них не воздействует метильная группа) или «выключаются» онкодавляющие гены (на них воздействуют метильные группы), то процесс образования опухоли становится похож на машину, несущуюся вниз с горы с нажатой до упора педалью газа».

В настоящее время ученые в условиях лаборатории выяснили, что на эпигенетические маркеры могут влиять некоторые вещества из пищи. Например, куркумин, содержащийся в куркуме, а также TGCG из зеленого чая, генистин из сои, резвератрол из винограда и сульфорафаны из овощей семейства крестоцветных (например брокколи) препятствуют работе ферментов, обеспечивающих прикрепление или открепление метильных групп к генам.

Если лабораторным животным, у которых была генетическая предрасположенность к развитию рака толстого кишечника, давали сульфорафаны, то у них значительно уменьшались размеры кишечных полипов, а также снижалось их количество; кроме того, в полипах уменьшалось количество опухолевых маркеров. Но пока достоверно не известно, стало изменение эпигенетических маркеров причиной или следствием уменьшения риска возникновения опухолей.

Что касается человека, то пока существует небольшое количество доказательств того, что пищевые компоненты, такие как генистин, сульфорафаны, куркумин или TGCG, снижают вероятность образования опухолей.

## Ожирение

«Питание матери во время беременности оказывает сильное, пожизненное влияние на то, будет ли ее потомство страдать избыточной массой тела или ожирением», – утверждает Вотерленд.

Доказательством этого послужило исследование людей, выживших после «голодной зимы» – голода в Норвегии зимой 1944–1945 гг. Когда немцы блокировали поставки продовольствия и топлива в северную часть страны, люди получали всего по 1000, а иногда всего лишь по 500 калорий в день.

Пятьдесят лет спустя люди, которые были зачлены в тот голодный период, в отличие от тех, чьи матери были в данный период во втором или третьем триместре беременности, имели следующие особенности: их масса тела была больше в среднем на 6,5 кг, обхват талии – примерно на 4 см, и они в 3 раза больше были склонны к развитию ишемической болезни сердца.

Какую роль здесь сыграла эпигенетика? Ученые обнаружили, что важный ген, отвечающий за рост плода (за образование инсулиноподобного фактора роста-2) во время беременности, был мало метилирован, а это значит, что он был «включен» на полную мощность у людей, зачатых в этот голодный период, в отличие от тех, кто достиг к этому времени шестого месяца внутриутробного развития.

Данное исследование стало первым доказательством того, что в ранний период внутриутробного развития внешние факторы оказывают сильное влияние, и эпигенетические изменения оставляют свой след на всю жизнь.

К избыточной массе тела потомства может привести не только уменьшение калорийности питания матери, но и ее увеличение. Доказательством этому послужило Канадское исследование 162 женщин, страдающих ожирением, дети которых рождались до и после проведенной на желудке операции с целью уменьшения его объема и дальнейшего снижения массы тела. Дети, рожденные после операции, были наполовину меньше склонны к набору лишнего веса или ожирению по сравнению с теми детьми, кто родился до операции. У второй группы детей были также повреждены гены, отвечающие за развитие диабета, сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и воспаление.

Как оказалось, масса тела отца также важна для генов ребенка. У отца, страдающего ожирением, рождаются дети, более склонные к ожирению, так как у него ген, отвечающий за производство инсулиноподобного фактора роста-2, значительно более активен, чем у отца с нормальной массой тела.

Питание ребенка сразу после рождения также чрезвычайно важно. Роб Вотерленд в 2013 г. обнародовал результаты исследования на мышах. Он выяснил, что те мыши, которых перекармливали в первые недели после рождения, имели незначительные изменения метилирования генов в гипоталамусе (структура головного мозга, которая помогает регулировать массу тела), и данные изменения оставались у мышей и во взрослом возрасте. Эти животные, взрослея, оставались более толстыми по сравнению с теми, кого кормили без излишеств.

## Эпигенетика и другие заболевания

### Болезнь Альцгеймера и снижение умственных способностей

Исследуя одногенетических близнецов (у них генетический материал идентичен), ученые отметили, что один из близнецов заболел болезнью Альцгеймера, а другой – нет. В мозге больного брата было обнаружено значительное снижение метилирования ДНК клеток, чего не наблюдалось в мозге здорового. Такие же изменения были посмертно обнаружены и у 20 других людей, страдавших этим заболеванием.

В лабораторных экспериментах с клетками мозга было выяснено, что некоторые химические вещества могут производить эпигенетические изменения в генах, что приводит к развитию изменений головного мозга, характерных для болезни Альцгеймера. Если бы удалось обнаружить данные эпигенетические изменения на ранних этапах, то можно было бы предотвратить развитие этого грозного заболевания.

### Эндокринные нарушения

Такие химические вещества, как фталаты (phthalates), которые используются для производства мягкого пластика, ДДТ и полихлорбифенилов (PCBs) могут нарушать нормальное течение процессов в организме, поскольку имитируют действие эстрогенов и других гормонов или вовсе блокируют его. Эпигенетика может объяснить, как даже минимальные, остаточные количества этих веществ могут оказывать разрушительное воздействие на организм годы спустя.

Поступление в организм бисфенола А (BPA), который используется для производства твердого пластика для пищевой промышленности и входит в состав внутреннего покрытия металлических консервных банок, также чревато негативными последствиями. Когда лабораторных мышей внутриутробно подвергали воздействию BPA в дозах, характерных для людей, использующих пластики и консервные банки, некоторые из генов были метилированы чрезмерно, а другие – очень слабо. Такой эффект удалось устранить путем кормления беременных самок донаторами метильных групп: большим количеством фолиевой кислоты или сои (источник генистэина).

Стоит ли женщинам, планирующим беременность, повысить потребление сои или употреблять дополнительно фолиевую кислоту сверх рекомендованных доз для беременных? Нет. Ученые не могут сказать, будет ли это способствовать благу или нет, поскольку неизвестно, в каком именно гене произойдет эпигенетическое изменение.

Гиперметилирование (а значит блокировка) онкогенов – это желанный результат, но метилирование онкодавляющих генов – эффект крайне опасный. Поэтому не стоит увлекаться излишествами, будьте умеренны.

Эпигенетика помогает объяснить, как диета, масса тела, физическая активность, стресс или воздействие химических веществ могут повысить или снизить риск развития ССЗ, диабета, рака и других заболеваний. Мы можем менять наши гены, но ученые пока не знают, что и как именно будет влиять на них, поэтому проводить над собой эксперименты не рекомендуется.

Наверняка мы знаем следующее: употребление достаточного количества фруктов, овощей, цельных зерновых, семян и бобовых, а также ограничение потребления рафинированных продуктов и мяса помогает снизить риск развития ожирения, ССЗ, рака и диабета. Этому же способствуют достаточная физическая нагрузка, полноценный отдых, контроль стресса, пребывание на свежем воздухе, умеренные солнечные ванны и отказ от вредных привычек. Все это называется здоровым образом жизни. Пусть он станет основой жизни каждого из вас, дорогие читатели, а мы постараемся вам в этом всячески помочь.

### Желаем вам здоровья и долголетия!

Перевела и составила Татьяна Остапенко  
по материалам Дэвида Шардта, Heals Letter Nutrition Action, июль/август 2013 г.

# Питание для кожи, и не только

Каждая женщина, девушка, а также немало представителей сильной половины человечества много внимания уделяют гигиене кожи. Для этого расходуются огромные средства, однако на помощь могут прийти и простые продукты питания, которые питают кожу изнутри и обеспечивают ее здоровый вид.

В рационе питания следует ограничить жирные и сладкие блюда – это первые враги кожи. Будьте также осторожны с изделиями из белой муки, молочными продуктами (у некоторых людей они способствуют возникновению угревой сыпи, шелушения кожи).

Увеличите потребление свежих фруктов и овощей, разнообразных зерновых, бобовых и семян.

## Особенно полезными являются:

- **грейпфрут** – содержит витамин С, а также ликопин, который делает кожу гладкой; способствует образованию коллагена;
- **сладкий картофель** и представители **семейства тыквенных** богаты бета-каротином, противовоспалительными веществами, которые помогают бороться с акне;
- **арбуз** – вкуснейший источник ликопина; помогает избежать обезвоживания кожи;
- **бобы, фасоль, горох и чечевица** – источники белка. Аминокислоты бобовых ускоряют восстановление клеток кожи и коллагена;

- **абрикос** – источник витаминов Е и А;
- **тофу, соевое молоко, соевые бобы** богаты изофлавонами, которые защищают от старения и разрушения коллаген, придающий коже упругость, предотвращая тем самым образование морщин;

- **черника и другие ягоды** содержат вещества, уменьшающие воспаление и оксидативное повреждение клеток кожи.



## Тосты по-итальянски

- 1 баклажан среднего размера
- 1 сладкий перец
- 3 зубчика чеснока (измельчить)
- Оливковое масло
- Соль
- Сушеный орегано
- 12 кусочков цельнозернового хлеба

Баклажан очистить, нарезать небольшими кубиками, подсолить и оставить на 30 мин, отжать лишнюю жидкость. Перец наколоть на длинную вилку и обжарить на открытом огне, чтобы кожица со всех сторон лопнула; обернуть в бумагу для выпекания и оставить до полного остывания, затем снять кожуру и извлечь семена. В глубокую сковороду поместите измельченные баклажан, чеснок, перец и оливковое масло. Готовьте на медленном огне 5-7 мин, постоянно помешивая. Добавьте орегано, выключите и дайте остить. Выложите на подсущенный в тостере хлеб, украсьте листиком петрушки.



## Лимонно-маковая заправка для салатов

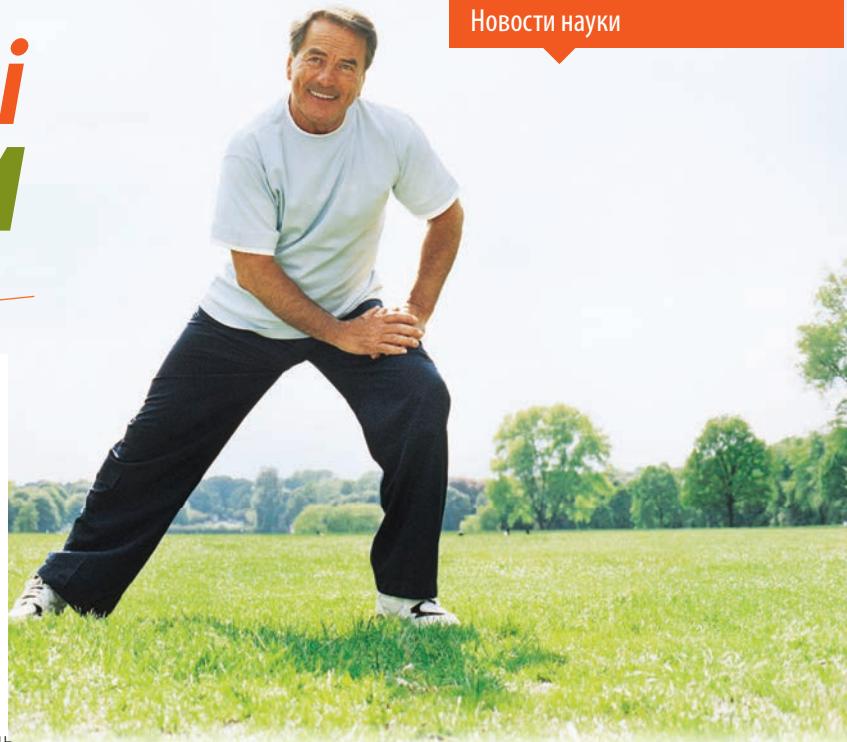
- 1¼ стакана оливкового масла
- 40 мл лимонного сока
- ⅔ ч. л. соли
- ½ ч. л. сушеного чеснока
- ½ ст. л. «Итальянских трав»
- 1 ст. л. мака
- 1 ст. л. жидкого меда без запаха

Взбейте в блендере на высокой скорости первые 5 ингредиентов до образования пены. Вылейте в стеклянную емкость и добавьте туда остальные ингредиенты, закройте крышкой и тщательно взболтайте. Можно несколько дней хранить в холодильнике и заправлять любой салат.



# Позитивні поради

Новости науки



## Задоволення і здоров'я

За недавніми дослідженнями було проведено порівняння біологічних реакцій нашого організму на два типи відчуття щастя: пошук задоволень (наприклад, насолода від споживання їжі) і цілеспрямованість (наприклад, спілкування із суспільством через служіння). Хоча обидва типи можуть створювати загальне відчуття гарного настрою, реакція організму на них на клітинному рівні може відрізнятися. Відчуття щастя через пошук задоволень проасоціювали з генетичною реакцією, що послаблює імунітет. Однак пошук щастя шляхом цілеспрямованості має протилежний ефект, налагоджуючи генетичну реакцію, котра підтримує імунну систему.

**Примітка:** Шукайте щастя в цілеспрямованості, осмисленні та стосунках з іншими людьми. Ваш розум і організм подякують вам за це!

**Брайан Р. Белл**



## На роботу пішки!

Дослідження американських учених, описані в *American Journal of Preventive Medicine*, засвідчили, що в групі людей, які добиралися до роботи пішки, знизився ризик розвитку ожиріння на 20%, а діабету – на 40%. 3% учасників віддавали перевагу їзді на велосипеді. Іхні показники ризику розвитку даних захворювань були знижені на 37% і 50% відповідно.

**Примітка:** Вибираєте активний спосіб пересування на роботу, щоб покращити своє здоров'я.

**Фред Хардиндж**

## Три способи боротьби зі старінням

Дванадцятирічне вивчення стану здоров'я 4000 літніх людей установило три нездорові звички, котрі збільшують ризик виникнення непрацездатності в літні роки: це недостатня фізична активність, неправильне харчування і куріння. Особливо помітне безсилия проявляється в людей, які мають одразу три звички.

**Примітка:** Фізична активність, правильне харчування і поєздавлення звички курити допоможуть вам покращити якість життя і продовжувати працездатність.

**Брайан Р. Белл**

## Не пропускайте сніданок!

Дослідження стану здоров'я 26902 чоловіків, які не мали серцево-судинних захворювань у 1992 році, виявило, що відмова від сніданку і вечера в пізній час збільшують ризик виникнення цієї групи захворювань. У тих, хто не снідав, ризик був більший на 27%, а в тих, хто пізно вечеряв, – на 55%.

**Примітка:** Не відмовляйтесь від сніданку й намагайтесь не вечеряті пізно.

**Фред Хардиндж**

## Важливість сну

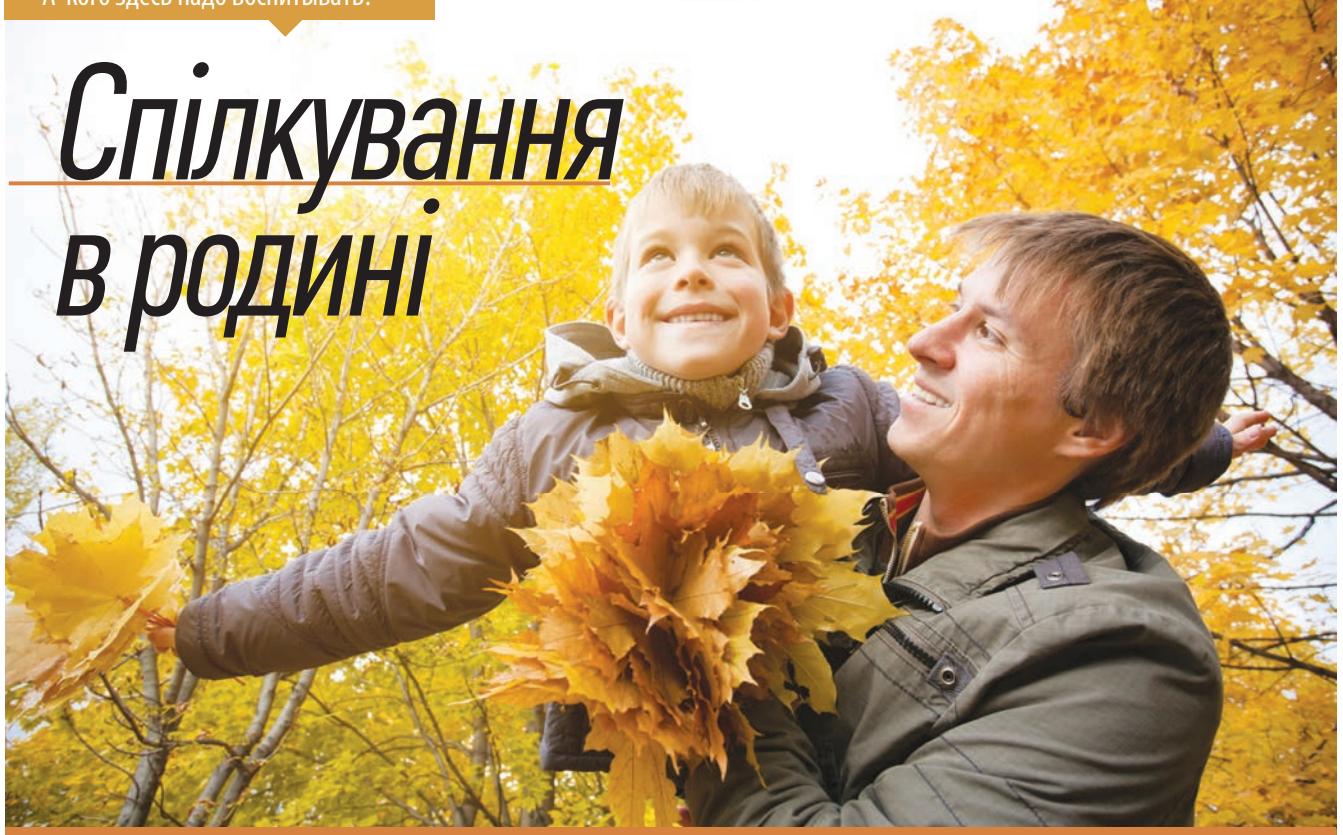
У Великій Британії провели дослідження 11 тисяч дітей, віком 3, 5 и 7 років. В результаті з'ясувалося, що відсутність систематичного сну впливає на розумовий розвиток дітей. Діти, які не мали систематичного сну у віці трьох років, відрізнялися низькими розумовими здібностями, коли їм виповнилося сім років. Відсутність постійного сну вночі небезпечне для всіх вікових категорій.



**Примітка:** Це може здатися незначним, але систематичний сон сприяє оптимальному розумовому розвитку дітей.

**Фред Хардиндж**

# Спілкування в родині



Коли мова заходить про спілкування батьків та дітей у сучасних сім'ях, пригадується притча про батька й маленького синочка, котрий просив у батька позичити йому грошей, щоб, доклавши позичені кошти до вже назбираних, заплатити власному татові за годину його часу, аби той приділив його своїй дитині. Звичайно ж, не у всіх сім'ях така ситуація, проте дана притча змальовує загальну картину сьогодення, коли батькам катастрофічно не вистачає часу й можливостей для спілкування з власними дітьми.

Нині однією з гострих проблем нашого суспільства стало те, що батьки почали менше приділяти уваги своїм дітям. Тепер легше заплатити, щоб твою дитину всього навчили. Але важливо не забувати, що жоден педагог чи вихователь не замінить маму з татом.

Напевно, багато хто із нас з теплою згадує своїх маму чи тата і ті міті, коли вони вислуховували нас, наставляли, разом з нами читали, обговорювали щось, гралися, ходили в походи, разом працювали, тощо. Спілкування поміж батьками й дітьми життєво необхідне для правильного формування дитини як особистості.

Майже всі психологи погоджуються з тим, що **батьки мають спілкуватися зі своїми дітьми щонайменше півгодини на день**. Це важливо робити щодня до 12–15 років, адже таким чином у майбутньому батькам буде легше знайти спільну мову і бути другом дитині.

Багато хто з батьків, чиї діти вже відвідують дитячий садок або загальноосвітню школу, зіткнулися з тим, що вчитель не може приділити належної уваги кожній дитині. Діти належать самі собі, натомість дитина потребує допомоги дорослої людини, щоб розкритися. Позбавлена цього, дитина стає більш замкнутою. Причину такої поведінки дитячі психологи вбачають у нестачі спілкування батьків зі своїми дітьми і радять батькам більше спілкуватися з дітьми.

Одні діти замикаються в собі, інші – навпаки, намагаються звернути на себе увагу, виділитися. Роблять це вони різними способами, наприклад, починають отримувати погані оцінки, ображають однолітків, старших, виділяються одягом, зачіскою, мовою тощо. Батькам вкрай необхідно розмовляти зі своєю дитиною, звертаючи увагу на деталі поведінки. Вони мають підтримувати дитину, надаючи їй право обирати. Тобто дитина має сама вирішувати, приймаючи рішення із запропонованих у розмові з батьками варіантів.

Для того щоб дитина не закривалась у собі, потрібно спілкуватися принаймні 30 хвилин на день. За ці півгодини важливо погратися і почитати дитині книгу. Це можуть бути повчальні оповідання, історії, притчі, звичайно, найкращим варіантом буде читання Біблії або духовної літератури. Ігри теж повинні формувати в дитині стійкі моральні принципи. Прочитавши, погравшись, можна обговорити з дитиною якусь

проблему і посприяти формуванню позитивного мислення і спрямувати на прийняття правильного рішення.

Багато хто з дорослих з теплими почуттями згадує миттєвості власного дитинства, коли тато чи мама читали книгу перед сном або в інший час. І те, що читалося вголос, а потім ще й обговорювалося разом, запам'яталося надовго. Добре, коли батьки приділяють увагу духовним настановам для дитини, читаючи разом з нею Біблію, духовну літературу, зосереджуючись на актуальних для дитини питаннях, показуючи, як вирішувалося або може бути вирішеннє чи інше питання. І що важливо, розповісти власний життєвий досвід.

Батьки повинні стати для дитини друзями і співрозмовниками. Приділяючи час для спілкування з дитиною зараз, можна сподіватися на те, що у 12–15 років, коли настане період «ламання авторитетів», вона прийде зі своєю проблемою саме до вас.

Якщо ж спілкування відбувається вкрай рідко, переважно у вихідні дні, а то і ще рідше, то цілком імовірно, що в дитині сформуються інші авторитети, до яких вона звертатиметься під час вирішення проблем. І ніякі погрози, шантаж, умовляння не зможуть змінити стану справ.

Ваші наполегливі старання, любов, увага, терпіння і палке бажання виховати дитину з високими моральними цінностями допоможуть досягнути успіху.

# ЕДИНСТВО В СЕМЬЕ



Моя жена Кэти и я застыли в изумлении, когда наша старшая дочь Кристи сообщила, что собирается покинуть дом. Когда она начала собирать вещи, мы поняли, что это была не шутка. Кэти и я не знали, что нам делать: плакать или смеяться. Ведь нашей дочери было всего лишь шесть лет.

Кристи сказала, что переезжает жить к своей подруге Джулии, дом которой находился напротив нашего. По словам дочери, родители Джулии были лучше, чем мы. Моя жена позвонила матери девочки и объяснила ситуацию. Когда Кристи вышла из дома со своими вещами и любимой куклой, мама ее подруги уже ждала нашу дочь возле двери на улице.

Через несколько часов мама Джулии напомнила Кристи о том, что мы собираемся идти в любимое кафе наших трех дочерей под названием «Голден Спун». Это была семейная традиция, когда мы все вместе шли в кафе и заказывали йогурт. Наши девочки, включая Кристи, очень любили эту традицию. К нашему облегчению, старшая дочь позвонила и спросила, может ли она пойти с нами. Это было чудесное воссоединение семьи! Мы замечательно провели время, и Кристи вернулась домой.

Еженедельная традиция посещения кафе объединяла нашу семью. Даже соседи знали о ней и всегда приветствовали нас, когда мы все вместе выходили из дома и направлялись к машине. Теперь дочери выросли, но когда мы собираемся вместе, традиция оживает, и мы с удовольствием отправляемся в «Голден Спун», чтобы провести время в общении, заказав йогурт. Это одно из простых средств,

которое позволяет нашей семье сохранять единство.

Неудивительно, что единство в семье помогает детям расти здоровыми и счастливыми. Объединяющие факторы, такие как семейные традиции, ценности, праздники, позволяют детям в будущем определить собственное место в обществе. Исследования показали, что дети, которые воспитываются в семье, где имеются тесные взаимоотношения, меньше склонны к беспорядку и к употреблению наркотиков и алкоголя.

## Как сохранить семейное единство?

### Ваше присутствие необходимо

Дети относятся к вашему присутствию рядом с ними как к знаку заботы и тесной взаимосвязи. Счастливыми являются те семьи, которые устраивают совместные завтраки, обеды и ужины, имеют собственные традиции. Собирается ли ваша семья вместе за обеденным столом хотя бы четыре раза в неделю? Если да, то шансы, что ваш ребенок будет преуспевать в учебе и вести себя хорошо, увеличиваются.

Хотя это может показаться банальным, однако семьи, которые играют вместе (я говорю о совместных играх на свежем воздухе, в которых принимают участие все члены семьи), сохраняют единство. Одна моя знакомая семья каждую неделю устраивала турниры по настольному теннису. Победитель мог не мыть посуду в течение целого дня. В нашей семье мы каждый месяц проводили День счастья. Одна из дочерей придумывала различные развлечения, в которых должны были участвовать все члены семьи.

### Совместные праздники

Не пропускайте ни единого шанса устроить в своей семье праздник. Не оставляйте без внимания различные события и маленькие достижения ваших детей. Мы, например, отмечаем дни рождения, проводя совместный обед, после которого играем в игру «Скажи три слова». Суть ее заключается в том, что каждый член семьи должен сказать имениннику три ободряющих слова.

### Говорите о вере

Духовные темы не всегда обсуждаются в семьях. Однако совместные размышления о Боге способствуют возникновению единства, а также помогают детям усвоить моральные принципы.

Ваше общение с детьми на духовную тематику не должно быть скучным и долгим. Пусть оно будет простым, кратким и спонтанным. Постарайтесь, чтобы беседа была как можно более естественной, а не наигранной.

Молитесь с вашими детьми о тех трудностях, с которыми они сталкиваются каждый день. Ответы Бога на эти молитвы укрепят веру ребенка и помогут ему в дальнейшей жизни. В Библии вы найдете много интересных и поучительных историй для детей. Рассказывайте им эти истории и просите объяснить, какой урок содержится в каждой из них.

Единство вашей семьи – в ваших руках. Сделайте все возможное, чтобы дети с радостью ожидали, когда вся семья соберется вместе.

**Джим Бернс**

## Притча о компьютере – помощнике



В доме у мальчика Миши жил-был компьютер. Наверное, у вас дома тоже живет компьютер или ноутбук. Вы на нем играете, читаете книги и пишите письма своим друзьям. Вот и Миша после школы спешил в свою комнату и включал компьютер.

– Надо бы поиграть в какую-нибудь игру, пока мама не заставила делать уроки, – говорил он. – Ты согласен, компьютер?

– Нет, я так не думаю.

– Ого, ты умеешь разговаривать?

– Конечно, и я думаю, лучше сначала сделать уроки.

– Не-е-ет! Делать уроки очень скучно.

– Я могу тебе помочь. Какие уроки тебе задали на завтра?

Миша открыл дневник. Прошел только месяц после летних каникул, а у него уже было много плохих отметок и замечаний. Где же домашнее задание на завтра? Ага, вот оно.

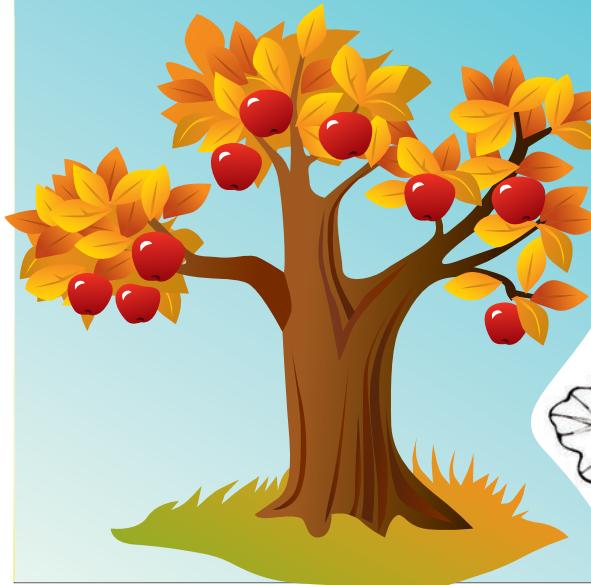
– По математике мне задали придумать задачу и нарисовать ее. Но это же очень долго, давай просто поиграем.

– Миша, с моей помощью ты сможешь создать интересную задачу и нарисовать ее. Вот, смотри.

Компьютер нарисовал вот такую задачу для Миши и попросил решить ее. И Миша справился. А вы, ребята, сможете решить задачу?

### Задача

На яблоне – три ветки,  
на каждой – три яблока.  
Сколько всего яблок?



Раскрась



– Ух-ты! – сказал Миша. – Получается, что на компьютере я могу рисовать все, что захочу!

– Да, я с удовольствием помогу тебе в этом, – сказал компьютер. – Какие еще задания тебе нужно выполнить?

Миша посмотрел в дневник: «Написать сочинение на тему «Осень».

– Нет, это совсем скучно, – сказал мальчик. – Я не хочу писать сочинение.

Компьютер открыл текстовую программу и начал печатать текст. Он выбрал необычный старинный шрифт, вставил в текст рисунки. Мише понравилась эта идея, и он решил напечатать свое сочинение на компьютере. Вот что у него получилось.

Ребята, продолжите сочинение Миши, напишите его на этой страничке или напечатайте на своем компьютере.

### Осень

Дождь. Ветер. С деревьев падают желтые и красные листья. На улице холодает. Становится грустно, оттого что не слышишь пения птиц. Но когда смотришь на землю, на разноцветный ковер из листьев...

– А с тобой действительно интересно делать уроки, – сказал Миша компьютеру. – Я и не заметил, как время прошло. Все уроки уже сделаны. Вот мама обрадуется! Пойду теперь на улицу с друзьями поиграю.

Миша встал из-за стола и выбежал из комнаты. Компьютер улыбнулся.

Хорошо, когда дома есть компьютер. Он может помочь сделать уроки, с его помощью можно написать другу письмо с картинками, а сколько интересных книг можно прочитать! Только нужно правильно пользоваться компьютером и не тратить времени зря!

# Дискинезия желчевыводящих путей

Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП) – это нарушение согласованной двигательной активности желчного пузыря и трех сфинктеров: кольцевых мышц, закрывающих (при сокращении) и открывающих (при расслаблении) соответственно пузирный проток (сфинктер Люткенса), общий желчный проток и место слияния общего желчного и выводного протока поджелудочной железы (сфинктер Одди). В норме эти сфинктеры работают согласованно. Но иногда эта гармония нарушается из-за несогласованного, несвоевременного и недостаточного или чрезмерного сокращения сфинктеров.

Эти нарушения могут наблюдаться в двух вариантах:

- гиперкинетический тип – усиленное продвижение желчи;
- гипокинетический тип – замедленное продвижение желчи, что ведет к ее застою в печени и желчевыводящих путях.

Диагноз ДЖВП устанавливается, если данные нарушения наблюдаются свыше 12 нед за последние 12 мес.

**Основным признаком нарушения** является боль в правом подреберье или в средней части живота, которая длится более 20 мин. Боль чаще всего приступообразная, может сопровождаться тошнотой, иногда – рвотой или нарушениями стула. При этом исследование ребенка не выявляет структурных изменений в желчевыводящих путях.

## Дисфункция сфинктера Одди.

Сфинктер Одди находится на выходе протока, который несет желчь и панкреатический сок в двенадцатиперстную кишку. Кроме вышеперечисленных симптомов у ребенка может также отмечаться боль в левом подреберье. Она может иметь рецидивирующий характер и уменьшается при наклоне вперед (это говорит о том, что больше страдает поджелудочная железа). Боль также может быть опоясывающей – при затруднении работы поджелудочной железы, и печени.

Боль при расстройствах работы ЖВП возникает на фоне эмоциональной перегрузки или нарушения диеты, после физических перегрузок. Приступообразная боль (при усиении двигательной функции и тонуса ЖВП) исчезает на фоне приема спазмолитических препаратов и при применении тепла (грелка, припарка) местно. Если вы будете ощущать живот ребенка, то обнаружите болезненное место в правом подреберье, которое соответствует расположению желчного пузыря.

Если в основе ДЖВП лежит уменьшение тонуса ЖВП (желчный пузырь перерастянут желью, она застывает в нем), то боль в правом подреберье будет ноющей, может сопровождаться тяжестью в этой области, чувством распирания. Ребенка могут беспокоить тошнота, горечь во рту, аппетит снижается. Живот будет болезнен в правом подреберье. Печень при этом может быть увеличена. К нормальным размерам она возвращается после применения желчегонных средств или дуоденального зондирования.



## Причины возникновения

Иногда ДЖВП возникает на фоне недостаточного развития гладкомышечной ткани желчного пузыря, сниженной чувствительности к стимулам, исходящим из нервной системы, при нескоординированности работы желчного пузыря и желчевыводящих протоков. Но эти причины отмечаются в 10-15% случаев.

Чаще всего симптомы появляются на фоне структурных изменений желчного пузыря и сфинктера Одди или возникают рефлекторно при различных заболеваниях пищеварительных органов. Немалое значение имеют психоэмоциональные факторы: эмоциональные перегрузки, стрессовые ситуации, перегрузки в школе и т. д. Это ведет к нарушению нервной и эндокринной регуляции работы желчевыводящих систем.

Немаловажную роль играют также нарушения питания: неправильный режим питания, переедание, насилиственное кормление, злоупотребление жирной или острой пищей, малоподвижность, инфекционные кишечные заболевания, аллергический диатез, наследственная предрасположенность.

Частой причиной являются также паразиты ЖВП (лямблиоз, описторхоз и др.).

## Обследования

Основным методом обследования является УЗИ. В норме у детей желчный пузырь округлой или грушевидной формы, его длина – 4-7 см, ширина – 2,5-3 см. УЗИ проводится натощак и через 1 ч после употребления желчегонной пищи (1-2 сырых желтка).

## Лечение

После установления диагноза врач назначает лечение. Лучшее лечение – это устранение причины заболевания. Возможно, вам, родители, придется пересмотреть и изменить режим дня ребенка, уровень эмоциональной и физической нагрузки, режим и характер питания. Без этого любое лечение будет малоэффективным и принесет лишь кратковременное облегчение.

## Диета

Питание ребенка старше 3 лет должно быть трехразовым. При обострении боли и нарушении аппетита (ребенок съедает мало и ест не все) можно в течение 2-3 дней принимать простую

пищу до 4-5 раз в день. Необходимо исключить: жирные, жареные, острые блюда, мясные и рыбные бульоны, копчености, консервы, изделия из сдобного теста, шоколад, мороженое. При гипокинетическом типе расстройства полезны продукты, усиливающие моторику ЖВП: свежие овощи и фрукты (капуста, свекла, морковь, огурцы, груши, сливы, яблоки, абрикос). Молочные продукты должны быть не жирными, а яйца следует употреблять только в вареном виде.

## Фитотерапия

Выберите из нижеприведенных трав 3-4 в возрастной дозировке и соедините в сбор. Залейте кипятком (1-1,5 стакана) и настаивайте 30 мин, процедите. Курс лечения – 2-3 нед. Настой трав принимать за 30 мин до еды 2-3 раза в день.

При **гиперкинетическом типе** применяют следующие травы: мелиса, мята, валериана, пустырник, барбарис обыкновенный, цветки липы, кукурузные рыльца. Назначаются также минеральные воды с небольшим содержанием газа: Славянская, Смирновская, Есентуки № 4 или № 20. Принимают их в горячем виде из расчета 3 мл на 1 кг массы тела в сутки. Курс лечения – не более 1 мес.

Профилактические курсы фитотерапии проводятся не менее 3 мес (2 нед каждого месяца), сбор меняют каждые 2 нед.

При **гипокинетическом типе** назначают: расторопшу, репейник обыкновенный (репяшок), кукурузные рыльца, барбарис обыкновенный, бессмертник песчаный, календулу лекарственную, шиповник, золототысячник, цветки ромашки. Применяют также растительные препараты ЛИВ 52, тыквеол, фламин, хофитол. Минеральные воды: Есентуки № 17, Нафтуся в газированном виде, прохладные – 2-3 раза в день.

## Гидротерапия

При спазматической боли применяют теплую грелку или припарку на область правого подреберья.

**Помните, что любые препараты должны назначаться врачом. Самолечение опасно для здоровья!**

Автор: ТАТЬЯНА ОСТАПЕНКО  
По материалам руководства д.м.н., профессора А. И. Гнатюка



## РАК: ПРИГОВОР ИЛИ СТИМУЛ К ДЕЙСТВИЮ?

Одним из самых грозных заболеваний в современном мире является рак. Даже простое упоминание о нем вызывает тревогу и страх. Данную болезнь считают приговором. Но так ли все безнадежно? Можно ли не заболеть раком или даже обратить его вспять? Современные исследования показывают, что для профилактики рака можно сделать многое.

Что представляет собой данное заболевание? Почему одни люди болеют, а другие – нет?

**Раковая опухоль** – это сообщество клеток, являющихся потомством одной-единственной клетки, содержащей неправильную генетическую информацию, что делает ее неспособной выполнять отведенные ей функции. Если эта клетка начинает воспроизводить подобные себе клетки, то возникает опухоль.

Изменение генов происходит в результате определенных **мутаций**. Но единичного повреждения генов, как правило, недостаточно для превращения клетки в опухолевую. Лишь накопление 5-10 мутаций в течение продолжительного времени, часто – многих лет, приводит к возникновению рака. Даже при наследственной предрасположенности к раку онкологические заболевания развиваются только в результате дополнительных мутаций. Таким образом, превращение нормальной клетки в опухолевую и дальнейший рост опухоли (канцерогенез) – многостадийный процесс, который является результатом воздействия на человека различных факторов.

К мутациям приводит **воздействие на клетку канцерогенов** – каких-либо внешних факторов (курение, химические вещества окружающей среды, вирусы и т. д.), либо внутренних (гормональных, иммунных и др.), либо их сочетаний. Например, табакокурение вызывает рак легких (химический канцероген); ультрафиолетовый спектр солнечного света

может вызвать рак кожи; ионизирующее излучение – лейкозы (физические канцерогены). Папилломавирус человека является одной из основных причин рака шейки матки у женщин. Вирус гепатита В может вызвать рак печени. Это влияние онкогенных вирусов (биологические канцерогены).

Также оказывают влияние **наследственные факторы**. Например, рак молочной железы встречается в 3 раза чаще у дочерей женщин, перенесших данное заболевание. При других онкологических заболеваниях также играет роль генетическая предрасположенность (например, полипоз толстой кишки, некоторые опухоли эндокринных желез).

Итак, клетка может быть повреждена действием какого-либо канцерогена или просто потому, что в процессе постоянного воспроизведения миллиардов клеток организма время от времени допускает ошибки. На самом же деле ни один из перечисленных факторов сам по себе не может служить достаточным объяснением того, почему один человек заболевает раком, а другой – нет. Огромное количество людей, подвергающихся воздействию вредных факторов, не заболевают, а те, кто явно не был подвергнут особо сильному воздействию, заболевают, несмотря ни на что.

Другими словами, одного воздействия вредных факторов еще не достаточно, чтобы вызвать рак, и наоборот, уменьшение их воздействия не может автоматически предохранить от рака, хотя и важно само по себе. Хотя исследованию причин раковых заболеваний посвящается огромное количество времени, энергии и средств, один немаловажный факт часто остается без внимания: большинство людей, подвергающихся воздействию известных канцерогенных веществ, остаются здоровыми.

Чтобы до конца понять этот процесс, нужно помнить, что **одним из самых важных факторов здоровья или болезни является состояние естественной защиты организма**. Мы все постоянно подвергаемся воздействию различных болезнетворных факторов – от простого вируса, вызывающего насморк, до воздействия химии, а также ионизирующего излучения. Но сам этот факт

отнюдь не означает, что мы непременно заболеем, поскольку иммунная система очень сильна и эффективна.

**Иммунная система** состоит из клеток, предназначенных для того, чтобы нападать на инородные вещества и уничтожать их. Такой процесс «сканирования» организма и борьбы в нем за полное благополучие постоянно происходит на всех его уровнях. Подобным же образом организм постоянно борется с раковыми клетками. Дело в том, что в каждом организме постоянно возникают раковые клетки. И иммунная система успешно справляется с ними, изолируя или разрушая их еще до того, как они успевают нанести человеку какой-либо вред.

Кроме того, в организме существует система различных веществ, тормозящих процессы размножения клеток. Это важно, поскольку опухолевые клетки делятся бесконтрольно и неограниченно долго (в отличие от нормальных клеток, время делений которых ограничено).

Например, одним из важнейших регуляторов клеточного цикла является белок p53, который подавляет рост клеток, после того как зарегистрирует различные сигналы о воздействии на клетку (вирус, недостаток кислорода) и состояния ее генома (например, повреждение ДНК). При неблагоприятной информации о состоянии клетки p53 блокирует клеточный цикл до тех пор, пока повреждения не будут устранены. В поврежденных клетках содержание p53 возрастает. Это дает клетке шанс восстановить ДНК. При грубых повреждениях p53 инициирует самоубийство клетки (апоптоз).

Но к сожалению, часто (в 50%) опухоли сопровождаются мутацией p53. При повреждении p53, несмотря на нарушения генома клетки, она не входит в апоптоз, но вступает в беспрерывный клеточный цикл. Мутации p53 приводят к бесконтрольному размножению клеток при раке толстой кишки, печени, легкого, пищевода, молочной железы, лимфатической системы, опухолях мозга.

Таким образом, для того чтобы развился рак, работа защитной иммунной системы должна быть каким-то образом нарушена.

## Что может ослабить работу иммунной системы?

Существует множество таких факторов, и прежде всего это **недорогой образ жизни**: неправильное питание, недостаток отдыха и физической активности, частые психоэмоциональные стрессы и т. д.

Например, **недорогое питание** является одной из основных причин возникновения рака в 30% всех случаев данного заболевания. Наиболее неблагоприятное воздействие оказывают алкоголь, мясные продукты, особенно те, которые обрабатывались при воздействии высоких температур (жарение, барбекю), соленые, копченые растительные и животные продукты, перебродившие продукты и, возможно, вирусы в различных мясных продуктах. Отрицательное воздействие оказывает употребление большого количества животного белка и жиров, красных сортов мяса.

Негативно действует на человека, например, **отсутствие достаточного отдыха**, частое бодрствование в ночное время. Именно в этих условиях может возникнуть мутация белка p53, что в дальнейшем приводит к нарушениям клеточного цикла.

**Малоподвижность** также ослабляет работу иммунной системы, способствует накоплению избыточной массы тела, что значительно увеличивает риск развития заболевания.

Многие данные свидетельствуют о том, что очень сильное влияние оказывает **эмоциональный стресс**, который снижает активность иммунной системы, способствует мутациям клеток и повышает восприимчивость к раку и другим болезням. Стресс может накапливаться и достигать такой силы, что человек оказывается не в состоянии с ним справиться и заболевает.

Человеческий организм устроен таким образом, что если сразу после стресса следует физическая реакция на него (человек бежит или дерется, выплескивает свои эмоции), стресс не наносит ему большого вреда. Но когда психологическая реакция на стресс не получает разрядки из-за возможных социальных последствий, в этом случае в организме начинают накапливаться отрицательные последствия стресса. Это так называемый **хронический стресс** – стресс, на который организм соответствующим образом своевременно не отреагировал.

Хронический стресс угнетает иммунную систему, которая ответственна за нейтрализацию (разрушение) раковых клеток и патогенных микроорганизмов. Интересно, что мы ощущаем стресс не только в тот момент, когда переживаем определенное негативное событие, но и каждый раз, когда вспоминаем об этом событии. Очень важно вовремя анализировать происходящее, искать выход из стрессовой ситуации, чтобы не накапливались негативные последствия.

Онкология характерна для людей, **накапливающих в душе обиды и нерешенные проблемы**. Когда человек многократно воспроизводит нанесенную ему обиду, когда она живет в душе длительное время, это разрушает его изнутри. Выход может быть только один – прощение и принятие. Об этом говорят нам и Евангелие: «Прощайте врагов ваших. Молитесь за обижающих вас». Это не нереальный совет, но единственный путь, чтобы перестать быть жертвой собственных обид, что, в свою очередь, укрепляет способность организма

бороться с раком и значительно улучшает качество жизни.

Людям легкоранимым нужно научиться избавляться от негативного опыта и накапливать позитив, чаще вспоминая приятные события своей жизни, стараться видеть хорошие стороны даже в самой худшей ситуации. Часто говорят, что лучшим лекарством от рака является настоящая радость жизни. И во многом это правда.

## Что можно сделать для предотвращения рака?

В первую очередь, нужно кардинально изменить свой образ жизни.

### Питание

Вопросу питания в онкологии обычно уделяется мало внимания. В большинстве случаев на вопросы больных онкологи отвечают без промедления: «Питайтесь, как и раньше, ни в чем себе не отказывайте», – подразумевая, что человеку недолго осталось жить, зачем же его лишать удовольствия? На самом же деле питание имеет огромное значение. На сегодняшний день не существует универсальной противораковой диеты, однако все же можно дать вполне конкретные рекомендации.

Согласно различным научным исследованиям, риск развития рака у вегетарианцев ниже на 12-40%, чем у людей, употребляющих мясные продукты. Поэтому необходимо резко ограничить или даже исключить употребление мяса, заменив его растительным белком (обязательным исключить прожаренное, копченое мясо, внутренний жир, внутренние органы (печень, почки, мозги), колбасу, ветчину).

От жиров животного происхождения (сливочное масло, сметана, твердые сыры) нужно полностью отказаться, поскольку они могут стимулировать рост многих видов рака. Другие молочные продукты и яйца тоже важно ограничить и употреблять не чаще 1-2 раз в неделю.

В питании онкологических больных и людей с факторами риска развития этого заболевания в качестве источников белка лучше использовать соевые продукты, стручковую фасоль (существует около десятка разновидностей), зеленый горошек, чечевицу. Бобовые содержат не только большое количество белка и грубой клетчатки, но часто способствуют снижению боли. Сочетание бобовых, зерновых, орехов и семян позволит адекватно заменить животный белок.

В качестве источника жиров лучше использовать растительные масла первого холодного отжима, которые лучше употреблять без термической обработки в составе салатов или добавляя в готовое блюдо. Такие орехи и семена, как миндаль, фисташки, грецкие орехи, семена подсолнечника, льна, содержат значительное количество противораковых витаминов А и Е.

Многие фрукты и овощи обладают высокой антиоксидантной активностью, богаты клетчаткой и различными противораковыми веществами. При прохождении по пищеварительному тракту овощи и фрукты стимулируют перистальтику кишечника, связываются с потенциально опасными канцерогенными агентами, выводя их из организма, уменьшают воспаление.

Например, согласно исследований, регулярное употребление даже 100 г фруктов в день снижает риск развития рака легкого на 10%. ВОЗ рекомендует включать в рацион как минимум 400-500 г фруктов и овощей в день.

Представители семейства крестоцветных овощей (брокколи, брюссельская, белокочанная, цветная капуста, кресс-салат, редья, брюква и др.) являются незаменимыми в питании онкологических больных, так как обладают противораковым эффектом в отношении большинства видов рака. Важно отметить, что противораковую эффективность крестоцветные проявляют, если подаются в сыром виде или, в крайнем случае, приготовлены в пароварке до полуготовности.

Также сильными противораковыми свойствами обладают: морковь, тыква, свекла, чеснок, лук, черемша, помидоры, оливки, авокадо, яблоки, розовый грейпфрут, различные ягоды и др. Можно в качестве концентрата полезных веществ использовать свежевыжатые соки: яблочный, свекольно-морковный, тыквенный, грейпфрутовый, апельсиновый.

Употребление рафинированных углеводов, таких как сахар, сдобные изделия, белый хлеб и макароны, нужно исключить, поскольку эти продукты резко повышают уровень глюкозы в крови, увеличивая питание опухоли, и ослабляют активность иммунной системы. Можно в ограниченном количестве употреблять сладкие фрукты – ананасы, инжир, финики, темный виноград и изюм с косточками (косточки лучше разжевывать и съедать).

Национальный институт рака США подчеркивает, что важны не просто отдельные продукты питания, но диета в целом. Отдельные добавки к диете каких-либо пищевых веществ малоэффективны в отличие от взаимосвязанной комбинации различных пищевых веществ в сбалансированном рационе.

### Кроме питания важно помнить и о других принципах здоровья.

Обязательно употребление достаточного количества **воды**. Она должна быть отстоянной (без примеси хлора) и профильтрованной, чтобы исключить попадание в организм солей тяжелых металлов и инфекции.

Необходимо достаточное время для **отдыха**. Рекомендуется ложиться спать не позднее 21:00-22:00. В первой половине ночи в головном мозге вырабатывается соматотропный гормон, который ответствен за восстановление организма взрослого человека и процесс роста у детей.

Мелатонин – еще один гормон, который начинает вырабатываться в головном мозге с наступлением темного времени суток во время сна, очень активно участвует в восстановлении поврежденных клеток организма и является сильным антистрессовым гормоном. Также ночью активизируется белок p53, регулирующий клеточный цикл.

Еще один крайне важный фактор: **интерес к жизни, желание жить**. Без боли к жизни внутренние резервы человеческого организма подавляются, а это влияет также на иммунную систему и может через изменения гормонального равновесия привести к повышенному производству атипичных клеток.

Некоторые пациенты гораздо лучше других поддаются лечению. При опросе было выяснено, что у них были очень серьезные стимулы жить. Они считали, что в основе их успешного лечения лежало стремление достичь определенной цели. Какими бы ни были эти цели, все они имели для пациентов особо важное значение.

Итак, рак – всегда ли это приговор? Помните, что можно предотвратить болезнь и даже часто обратить ее вспять, но для этого придется потрудиться.

## Желаем вам здоровья и долголетия!

НАТАЛЬЯ НАЗАРОВА, врач-терапевт

# Наука спілкування

**Чому багато подружніх пар, особливо чоловіки, вважають спілкування певною формою допиту?**



Бетсі розмірковувала над цим. Вона страждала, тому що її чоловік Карл, здавалося, втратив інтерес до неї. Нестачу спілкування з чоловіком вона пояснювала тим, що він її не любить. Це призвело її до відчая. Бетсі намагалася змусити Карла поговорити про проблеми. Цей натиск підштовхнув Карла відступити ще далі.

Карл був збентежений, що Бетсі постійно викликає його на розмову. Це неначе пустота, котра ніколи не може бути заповнена. У нього зникло бажання бути поряд з Бетсі. Він почав знаходити виправдання, щоб не проводити час разом зі своєю дружиною. Карлу більше подобалося спілкуватися з друзями, ніж з Бетсі.

Коли ваш чоловік чи дружина перестали бути такими, якими ви його чи її бачили раніше, як у випадку з Бетсі, почуття розчарування і пригнічення є нормальнюю реакцією на такі дії. Бетсі розуміла, що її чоловік змінився через буденність життя в шлюбі, проте вона дуже сумувала за тим хлопцем, який міг годинами розмовляти з нею, коли вони ще не були одружені. Вона була такою щасливою тоді з ним і думала, що він буде таким завжди. Тепер же вона відчувала себе обманutoю.

Можливо, ви теж себе так почувате. Можливо, вас лякає думка, що ваш чоловік більше не цікавиться вами, не захоплюється і здається, перестав вас любити. Ви можете сумніватися, що вибрали правильно-го супутника життя. Або ж почувате себе покинutoю людиною, яка не підходить своїй другій половинці, і перебуваєте у відчай.

Не лише Карл, але й Бетсі дуже змінилася. Карл дивувався, куди зникла та впевнена в собі й сильна дівчина, у яку він колись закохався. Він сумував за нею колишньою.

Карл не усвідомлював цього, але Бетсі завжди мала потребу у виявленні уваги і спілкуванні. Це тому що в ній був суворий батько, котрий не приділяв їй достатньо часу. Завжди корисно проаналізувати, чи помірна у вас потреба в спілкуванні, чи ж підвищена внаслідок проблемного виховання.

## Коли ваш чоловік не хоче говорити

Стосунки чоловіка і дружини – це не вроджена здатність. Їх потрібно розвивати постійно, як ми вправляємо наші м'язи.

Якщо ваш чоловік не бажає розмовляти з вами стільки, скільки вам хотілося б, скористайтеся такими порадами.

- Прочитайте про відмінності чоловіків і жінок, особливо у сфері спілкування. Ці відмінності можуть допомогти пояснити вам, чому ваш чоловік мовчазний.

- Навчтесь не приймати речі надто близько до серця.

- Не перестарайтесь в оцінці вашого партнера. Ви можете думати, що знаєте причину його небажання розмовляти, однак ви не знаєте його думок.

- Розкажіть йому про ваші почуття, але не звинувачуйте і не засуджуйте його. Бо він ще більше закриється від вас.

- Запитайте в чоловіка, що йому не подобається у вашому спілкуванні. Можливо, ви намагаєтесь змусити його поговорити, коли він прийшов стомлений з роботи і йому хотілося б просто відпочити.

- Попросіть чоловіка, щоб він вам приділяв трохи часу для спілкування. Більшість тих, кому не подобається говорити, із задоволенням погодяться на бесіду, коли будуть знати, що вона не затягнеться надовго. Нехай ваш партнер сам визначиться з лімітом розмови. Ви зауважите, що час бесіди почне збільшуватися в міру того, як він почне почувати себе більш комфортно.

- Вивчайте потреби й особливості одне одного. Це допоможе вам краще розуміти одне одного.

Найскладніше для подружжя – це жертувати собою заради другої половинки. Вчитися розуміти свого партнера, у якого менша або більша потреба в спілкуванні, – це не просте завдання. Це означає не наполягати на своїх правах, а любити іншого, як самого себе. Але з Божою допомогою ви зможете подолати ці перепони.

Дуже легко впасти у відчай, коли ваш чоловік не хоче розмовляти з вами. Ситуація може здатися абсолютно безнадійною, та ви знайдете вихід з неї через молитви, вивчення Біблії та деякі зусилля.

## Коли ваш партнер хоче постійно говорити

Якщо ви стомлюєтесь від постійних розмов з вашою другою по-

ловинкою, відчуження може здатися вам найкращим способом відпочити. Однак цей відпочинок буде тимчасовим, а також призведе до жахливих наслідків, бо ваш партнер, не знаючи причини, буде намагатися ще більше спонукати вас до розмови.

Ви можете відчувати себе жертвою великої потреби вашого партнера в спілкуванні.

Однак відчуження – не найкращий метод. Ось декілька порад для тих, хто почуває себе загнаним у глухий кут від постійних прохань партнера «Давай поговоримо».

- Намагайтесь проводити час, роблячи щось разом, а не лише розмовляючи.

- Читайте разом книги про правила спілкування й обговорюйте прочитане.

- Розділяйте одне з одним рутинну роботу, як-от: миття посуду. Виконуючи роботу по дому разом, ви будете спілкуватися.

- Несподівано для дружини запитайте її про те, у чому вона справді має потребу. Наприклад, «Як я можу показати, що люблю тебе?» або «Що я можу зробити, щоб твій день був приємнішим?»

- Відкладіть убік газету, вимкніть телевізор, щоб провести час зі своєю дружиною.

- Зберігайте почуття гумору. Знайдіть смішні мультфільми про відмінність у спілкуванні чоловіка і жінки та подивіться їх разом.

Ці поради допоможуть вам, але не забувайте зберігати спокій і мир, навіть якщо ви відчуваєте себе жертвою постійних вимог другої половинки.

Установіть певний час для бесід. Нехай ваша супутниця життя знає, що цей час ви присвятите їй. Моліться на початку і в кінці вашої бесіди. Якщо вам обоюм захочеться продовжити час розмови, значить, вам сподобалася бесіда. Зверніть увагу на те, про що ви говорили.

Також не варто втрачати можливість поділитися з партнером вашими потребами в спілкуванні та в усамітненні. Якщо вам потрібно побути на самоті або ж поспілкуватися з друзями, скажіть про це вашому партнеру.

Автор: РОМІ ХЕРЛІ

Супругам на заметку



## Время для общения

Многие пары не уделяют достаточно времени для общения. Они находят время друг для друга только в первые годы совместной жизни. Если вы недавно поженились, то попробуйте воплотить в своей семье следующие принципы:

- Сделайте один год особенным в вашей жизни. Делайте друг другу сюрпризы.
- Откажитесь от всего маловажного в течение этого года, чтобы уделять больше внимания друг другу.
- Позаботьтесь в первую очередь о том, чтобы укрепить отношения в вашей семье, а потом уже стройте карьеру, продолжайте обучение.
- Установите тесную духовную, эмоциональную и физическую связь со своим спутником жизни.
- Доставляйте друг другу радость. Страйтесь проводить вместе как можно больше времени.

### Время, проведенное вместе

Многие пары во время обряда бракосочетания зажигают свечу, которая символизирует единство, после чего зажигают свои индивидуальные свечи. Это символизирует то, что муж и жена умирают для себя и обещают жить друг для друга, «двоем становятся одной плотью».

Один из лучших способов достичь единства – совместное времяпровождение. Это может быть общение, празднование особых событий, составление совместных планов, поход по магазинам, игры на свежем воздухе, учеба или чтение книг.

Каждой паре предоставляется одинаковое количество времени – 24 часа в сутки. Не пренебрегайте этим Божественным даром. Вы не сможете иметь больше времени, однако от вас зависит, будете ли вы разумно распоряжаться им, правильно расставляя жизненные приоритеты.

Во время беседы обсуждайте различные темы: решение проблем, преодоление трудностей, установка новых целей и приоритетов, духовная жизнь. Начинайте с малого и достигайте вершин, проводя как можно больше времени друг с другом.

Многие люди вступают в брак с ошибочными ожиданиями, надеясь, что брак решит их проблемы. Некоторые не понимают, что счастливая семья – это результат тяжелого и упорного труда. Если вы будете правильно распоряжаться временем общения, у вас не будет потребности обращаться к таким «убийцам» времени, как телевизор, Интернет и компьютерные игры.

### Цените уникальность друг друга

И вы, и ваш спутник жизни обладаете индивидуальностью. Если бы вы были совершенно одинаковы, общение не было бы таким интересным, не правда ли?

Когда вы проводите время вместе с супругом, не пытайтесь смотреть на него через призму своего характера и переделывать его. Позвольте Богу совершенствовать ваши характеры и помочь вам становиться подобными Ему. Поддерживайте в своем партнере желание быть лучшим под влиянием Божественной силы, но не стремитесь заставить его поступать так, как вам кажется правильным.

Господь даровал каждому из вас прекрасный подарок – друг друга. Цените Божественный дар и уважайте личность своего спутника жизни.

ДЖЕЙМС ГРОСБЕК, ЭМИ СВИРЧЕК

# Маленькие секреты красоты



**К**ожа является наибольшим органом нашего тела. Она находится в постоянном процессе роста и обновления. Она защищает нас от негативного воздействия факторов окружающей среды, выводит на свою поверхность токсические вещества изнутри организма и способна всасывать в кровоток то, что находится на ее поверхности. Производными кожи являются волосы и ногти.

По состоянию здоровья кожи и ее производных можно судить о здоровье организма в целом. На внешнем виде кожи отражается наш образ жизни и особенно – питание. Недосыпание, малоподвижность, чрезмерное пребывание на солнце, вредные привычки и скучное питание приводят к преждевременному старению и плохому виду кожи, ногтей и волос.

Здоровый образ жизни позволяет сохранять кожу, ногти и волосы в хорошем состоянии в течение многих лет. Хотелось бы предложить несложные процедуры, которые будут способствовать поддержанию красоты и здоровья вашей кожи, волос и ногтей.

## Питание для кожи

Для питания кожи можно применять обычные продукты, делая из них маски.

### Как наносить маску?

Умойтесь. Нанесите приготовленную смесь для маски на шею и лицо за исключением кожи век.

Лягте лицом вверх и оставайтесь в таком положении 15-20 мин. Смойте маску теплой водой.

### Авокадо

Авокадо – хороший источник биотина, который предотвращает пересыхание кожи, ломкость ногтей и волос. В натуральном масле авокадо содержится витамин Е, смягчающий кожу. Измельчите авокадо до консистенции кашицы, нанесите его на кожу в виде маски.

### Томаты

Пигмент, придающий томатам красный цвет, называется ликопин. Он предохраняет кожу от солнечных ожогов и тормозит повреждение клеток кожи свободными радикалами. Употребляя приготовленные томаты, вы увеличиваете поступление ликопина в организм; применяя маску из томатов – способствуете омоложению кожи и устраняете пересыхание.

Смешайте вместе 1 ст. л. натертых на мелкой терке томатов с 1 ч. л. меда и  $\frac{1}{2}$  ч. л. оливкового масла, нанесите в виде маски.

### Клубника

Исследования показывают, что наличие в клубнике эллагиевой кислоты и витамина С помогает защищать кожу от негативного воздействия окружающей среды. Элла-

гивая кислота помогает поддерживать оптимальную влажность кожи и устранять темные пигментные пятна, возникшие от воздействия солнца.

Измельчите до однородной массы 8-9 свежих ягод клубники, добавьте 2 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла и несколько капель лимонного сока (8 капель – для сухой кожи, 1 ст. л. – для жирной). Нанесите маску и оставьте на 5 мин, а затем смойте.

### Миндаль

Содержит витамин Е, который является защитным компонентом для кожи. Употребляйте по одной горсти в день. Его можно использовать также в качестве скраба.

Измельчите в кофемолке  $\frac{1}{4}$  стакана миндаля, добавьте 2 ст. л. кокосового, или оливкового, или миндального масла, размешайте до образования пасты. Добавьте 2 ст. л. натертой на мелкой терке лимонной кожуры и, если необходимо, 1 ст. л. воды. Нанесите на кожу и вотрите в проблемные места кончиками пальцев. Смойте.

### Огурец

Огурцы являются просто кладезем полезных веществ для кожи и всего организма. Они оказывают смягчающее, увлажняющее и тонизирующее воздействие на кожу.

Чтобы сделать хороший тоник для кожи, смешайте сок одного небольшого огурца и 2 ст. л. меда.

Нанесите на кожу. Чтобы освежить кожу, можете положить на нее тонкие ломтики огурца, кстати, его можно применять и на веки. Если у вас сухая кожа, можно добавить к измельченному на терке огурцу немного оливкового масла или масла из семян грейпфрута.

### Для зрелой кожи

Для этого типа кожи лучше использовать увлажняющие кремы, содержащие ретинол, пептиды, растительные масла и экстракты. Все эти компоненты замедляют процесс образования морщин и укрепляют кожу.

Спрей, гели и муссы для волос наносят им значительный вред, вызывая их ломкость, а также способствуют шелушению кожи головы и выпадению волос. Поэтому их лучше вовсе не использовать или использовать очень редко.



### Для чувствительной кожи

Маска из овсянки: смешайте 2 ст. л. измельченной в кофемолке овсянки, добавьте 3 ст. л. воды и 1 ст. л. кокосового, миндального или оливкового масла. Дайте овсянке впитать жидкость и нанесите на кожу.

Если у вас сухие волосы, фен лучше не использовать вовсе или, по крайней мере, располагать его на расстоянии 20-30 см от волос. Во время сушки перемещайте фен то ближе, то дальше от волос, чтобы не перегреть их.

Большой проблемой для многих людей является **перхоть**. Причиной ее появления может быть однообразное скучное питание, стресс и климатические условия, грибки. В борьбе с перхотью можно использовать смесь лимонного сока и оливкового масла. Лимонный сок поможет безболезненно очистить кожу головы от чешуек перхоти, а оливковое масло будет питать новые клетки кожи.

**Рецепт:** смешайте 2 ст. л. свежего лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла и 2 ст. л. воды. Массажными круговыми движениями нанесите смесь на кожу головы и волосы. Оставьте на 20 мин, смойте с помощью шампуня. Процедуру можно повторять каждую неделю.

Масло чайного дерева содержит естественные антисептики и антибиотик. Оно с успехом используется в борьбе с перхотью. Нанесите его на кожу головы, оставьте на 15 мин и смойте с помощью шампуня. Можно добавлять небольшое количество масла чайного дерева прямо в шампунь для постоянного использования.

Для восстановления поврежденных волос хорошо подходит авокадо. Измельчите его и нанесите на вымытые влажные волосы. Оставьте на 15 мин и смойте водой.

Чтобы предотвратить выпадение волос и стимулировать их рост, можно использовать сок алоэ вера. Его компоненты способствуют оздоровлению кожи волосистой части головы, балансируют ее pH и очищают поры. Лечебный шампунь можно сделать самому: смешайте сок алоэ вера или измельченный на мясорубке лист этого растения с кокосовым молочком и с маслом из зародышей пшеницы. Нанесите на волосы и кожу головы.

## Для здоровья ногтей

Основополагающими компонентами для здоровья ногтей являются два представителя витаминов группы В: биотин и пантотеновая кислота. Хорошими их источниками являются орехи, соевые продукты, овсянка, ячмень, рис, цветная капуста, бобовые, пшеница.

Витамины С и Е являются партнерами организма в производстве кератина – основной составляющей ногтей. Источники витамина Е – растительные масла, орехи, цельные зерновые, семена, абрикос. Витамином С богаты все фрукты, ягоды и большое количество овощей.

Семена льна являются превосходным источником незаменимых жирных кислот, необходимых для здоровья кожи, волос и ногтей. Употребляйте 1-2 ст. л. молотых семян льна в день.

Масло чайного дерева обладает противогрибковой активностью, поэтому широко используется для местных аппликаций на пораженные грибком ногти. Наносите его на ногти 2 раза в день в течение нескольких месяцев.



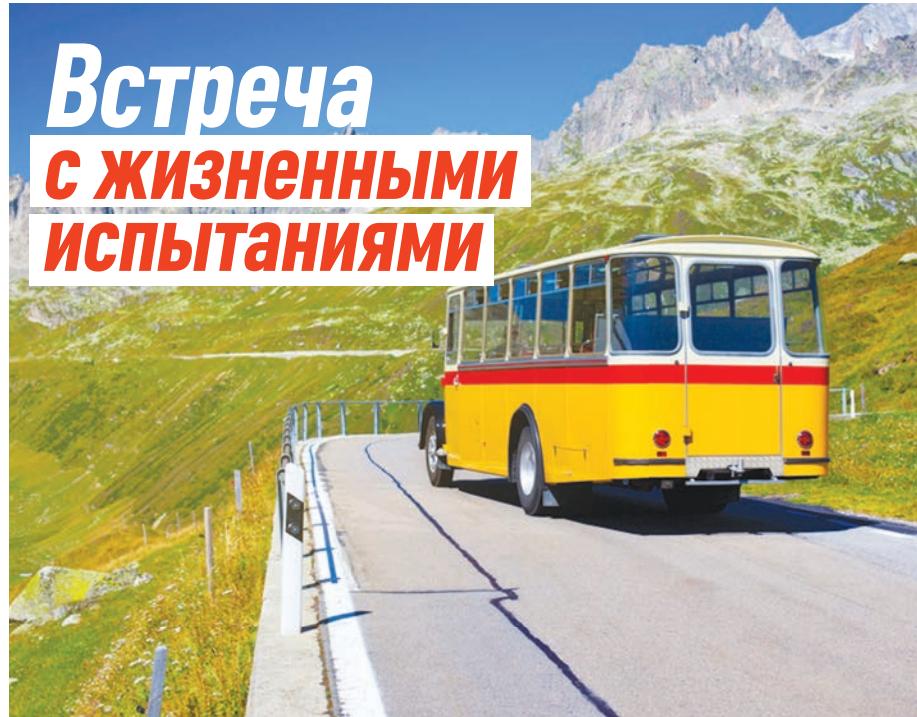
С этой же целью вы можете использовать столовый уксус. Распарьте ногти в горячей воде с добавлением чеснока (большую головку чеснока измельчить на 2 л горячей воды), поскоблите их ножницами и положите на 15 мин сверху на пораженный ноготь ватку, смоченную в столовом уксусе. Следите, чтобы ватка не заходила на кожу, иначе вы рискуете получить ожог. Эту процедуру лучше повторять 1-2 раза в день в течение одного или нескольких месяцев, пока не отрастет новый здоровый ноготь.

Здоровый образ жизни, полноценное питание и надлежащий уход за кожей, волосами и ногтями помогут вам сохранить их здоровье на долгие годы.

**Будьте здоровы и прекрасны!**

ХЕЛЕН БЕРЛИН, физиолог

# Встреча с жизненными испытаниями



Однажды водитель автобуса из Нью-Йорка, уставший от проблем на работе и дома, бросил все и поехал на своем автобусе на солнечное калифорнийское побережье. Он обосновался в машине на берегу океана, купался, загорал.

Во время его задержания случилось нечто необычное: пресса, радио и телевидение сообщали об исчезновении автобуса в довольно доброжелательном тоне. И когда водителя заставили вернуться в Нью-Йорк, тысячи людей вышли навстречу, приветствуя его как героя.

Почему люди отреагировали таким образом, несмотря на то что автобус был похищен? Потому что водитель сумел сделать то, о чем мечтают тысячи людей, – сбежать от своих проблем, хотя в конечном счете ничего этим не добился. Мы должны встречать жизненные трудности лицом к лицу, а не прятаться от них.

Наверное, вы слышали историю о могучем великане Голиафе. Когда он выходил вперед, войско противника обращалось в бегство. Но юноша по имени Давид, пастух овец, не убежал. Он встретился с великаном лицом к лицу. Самодельная праща и пять гладких камней – вот все, в чем он нуждался, чтобы победить великана, перед которым дрожала вся армия. Только благодаря соответствующему отношению к своим проблемам и активным попыткам решить их мы сможем справиться с ними.

Каждый из нас переживает те или иные разочарования, трудности, неудачи и даже трагедии, никто не в состоянии избежать этого. Но нам не следует отчаиваться. Уход от проблем – не лучшее решение.

Некоторые пытаются справиться с трудностями с помощью алкоголя. Минутное чувство благополучия, которое дает людям алкоголь, наполняет их уверенностью, будто они избавились от всех своих проблем или достигли успеха без крови, пота, мозолей и слез. Но такое состояние обманчиво. Очень скоро оно проходит, а проблемы остаются, и даже часто обостряются. Неконтролируемое использование успокоительных средств также очень опасно. Человек, по-настоящему любящий жизнь и желающий достичь большего, будет стараться совершенствовать свои способности, а не вредить себе.

Но ведь должен быть оптимальный способ справиться с трудностями! И он есть! Прежде всего, мы не решим никакой проблемы, если не повернемся к ней лицом и будем пытаться избежать ее. Снижение уровня интеллекта вследствие постоянного применения психотропных средств или злоупотребления алкоголем только ухудшает общее состояние дел. Столкновение наших способностей с жизненными трудностями – это лучший способ решения проблем. Действуя таким образом, мы с удивлением обнаружим, что все вопросы разрешаются, а страх – исчезает.

АЛЬФ ЛОНЭ

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 Слєпенчук – 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  
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректори  
Олена Білоконь  
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка  
Юлія Смаль

Відповідальна за друк  
Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04071, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuij@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 редактувати і скороочувати 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)

Телеканал "Надія" представляет с 18 октября по 1 декабря 2013г.  
в прямом эфире Пт., Сб., Вс. - 18:00

Истории Вечной Любви 2  
... когда любовь становится реальной

5<sup>o</sup> в.д., 12 284V,  
SR 27.500, FEC 3/4  
www.love.hope.ua

0 (800) 50 157 80      +380 66 707 000 5  
+380 93 50 157 80      +380 98 707 000 5  
contact-hope      contact@love.hope.ua