

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 6 (65) 2014

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

ШОКОЛАДНОЕ... СЧАСТЬЕ?

В последнее время мы часто слышим следующее: «Употребление шоколада способствует поддержанию нормальной работы мозга и сердца, снижению массы тела». Конечно, для любителей шоколада такие заявления – как бальзам на душу. Но существуют высказывания и другого рода.

2



5

ВЛИЯНИЕ САХАРА НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Снижение уровня сахара в крови зачастую провоцирует развитие тревожных расстройств, истерии, неврастении и даже психоза. Почему же потребление сахара так серьезно влияет на поведение человека?

6

СПОСОБИ, ЗА ДОПОМОГОЮ ЯКИХ ДІТИ МАНІПУЛЮЮТЬ БАТЬКАМИ

Моя дворічна донька дуже швидко зрозуміла, що за допомогою галасу, тупотіння ногами та ниття вона не зможе змусити нас із чоловіком виконувати її

примхи. Однак цей маленький психолог одразу ж винайшов інший, більш дієвий спосіб впливу на батьків.

9

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЛЯМБЛИОЗЕ

Лямблии считаются причиной более 20% острых кишечных заболеваний, как у детей, так и у взрослых. В некоторых регионах ими инфицировано около 90% населения...

14

ВІСІМ ПОРАД ЩОДО ЗДОРОВОГО СНУ

Ночі без сну і важкі прокидання зранку починають непокоїти нас дедалі частіше

з віком, коли змінюється наша модель сну... З віком у нас накопичується цілий багаж захворювань, які супроводжуються болісними відчуттями, заважають нам спати, будять посеред ночі.

16

НУЖДАЕШСЯ В ИСЦЕЛЕНИИ – ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ!

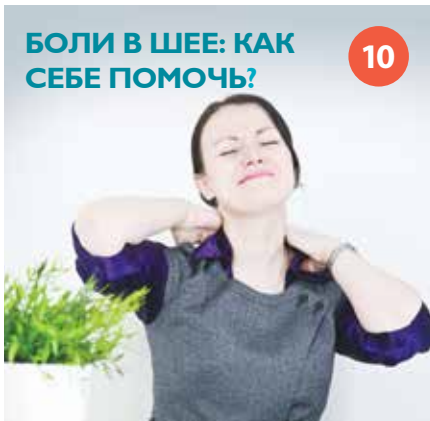
Когда ты здоров и счастлив, твои родные хорошо себя чувствуют, ты не задумываешься о том, что такое тяжелое заболевание, борьба за жизнь и поиск надежды на выздоровление. День за днем пробегает в суете, жизнь становится обыденной, и кажется, что так будет всегда.

ЛАКОМСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ



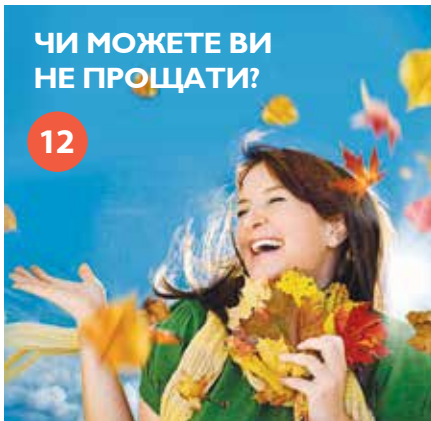
4

БОЛИ В ШЕЕ: КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?



10

ЧИ МОЖЕТЕ ВИ НЕ ПРОЩАТИ?



12

ШОКОЛАДНОЕ... СЧАСТЬЕ?

В последнее время мы часто слышим следующее: «Употребление шоколада способствует поддержанию нормальной работы мозга и сердца, снижению массы тела». Об этом в 2012 г. заявили также неврологи США и написало издание Fox News Magazine. Конечно, для любителей шоколада такие заявления – как бальзам на душу. Но существуют высказывания и другого рода. «В среднем, у 40–60% женщин отмечается зависимость от шоколада, потому что это психоактивный коктейль», – утверждает доктор Бернел Болдвин, нейробиолог из Университета Джорджа Вашингтона.



Действительно ли шоколад содержит вещества, оказывающие положительный эффект на наше здоровье? И каково его вредное воздействие на организм человека?

Флавонолы и здоровье сердечно-сосудистой системы

Порошок какао – молотая часть плода какао, которая не содержит жира. Если вы смешаете порошок с маслом какао (жиросодержащая часть плода) и сахаром, то у вас получится шоколад, а если добавите молоко – молочный шоколад.

Бобы какао – один из богатейших источников фитохимических веществ под названием флавонолы, и, скорее всего, именно последние могут принести нам пользу. Однако в процессе приготовления шоколада данные вещества разрушаются. Степень разрушения зависит от того, насколько сильно порошок какао подвергается обработке. Напомним, что и другие продукты, такие как красный виноградный сок, ягоды и некоторые фрукты, особенно кожура яблок, чай, также содержат большое количество флавонолов.

Флавонолам какао присуща горечь, и для того чтобы сделать конечный продукт более приемлемым по вкусу, производители поджаривают его, ферментируют, измельчают до состояния порошка, а иногда подвергают ошелачиванию. В результате в конечном продукте остается незначительное количество флавонолов. Даже так называемый горький шоколад может не содержать данное вещество вовсе. Чтобы получить флавонолы из какао, нужно использовать практически не обработанный порошок. И помните, что даже сырой порошок какао может не

содержать большого количества флавонолов. Однако данное вещество можно получить из ягод и фруктов без какого-либо риска возникновения негативных последствий.

О пользе флавонолов для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний заявили шведские ученые. В двух исследованиях, проведенных ими, было установлено, что у людей, употребляющих шоколад в среднем по 60 г 1-2 раза в неделю (в исследовании это считали наибольшим количеством), риск развития инсульта или инфаркта с летальным исходом был наименьшим по сравнению с теми, кто употреблял его в наименьшем количестве.

Звучит вдохновляюще, не правда ли? Но не все так просто. Оказалось, что эти исследования были обзорными, ориентировочными. А это значит, что нельзя достоверно сказать, с чем были связаны такие обнадеживающие результаты: с шоколадом ли или с чем-либо еще, что присуще любителям шоколада. Ведь у каждого человека, как известно, свои привычки, особенности образа жизни, питания и т. д., которые в значительной мере могут определять риск развития болезней. Никакие другие факторы, кроме шоколада, в этих исследованиях не учитывались, поэтому опираться на их результаты в планировании своего меню нецелесообразно. Вопросы относительно пользы и вреда шоколада исследуют многие ученые, но окончательные результаты пока не получены.

Влияние флавонолов на сердце и сосуды

Флавонолы какао способствуют значительному улучшению функции эндотелиального слоя стенки артерий.

Напомним, что эндотелием называют внутренний слой артерий, который непосредственно соприкасается с кровью. Качество его работы оценивают по тому, как сосуд реагирует на повышение давления крови в нем. Эндотелий называют барометром здоровья сосудов.

Флавонолы повышают способность организма вырабатывать NO₂, который способствует поддержанию сосудов в расширенном состоянии. Такое расширенное, расслабленное состояние сосудов позволяет уменьшить нагрузку на сердце и доставить к тканям организма больше кислорода и питательных веществ. Кроме того, за счет расширения артерий происходит снижение артериального давления на 2-3 мм рт. ст.

Положительные результаты со стороны сосудов были выявлены при потреблении больших доз флавонолов: 180 мг, 465 мг, 560 мг (такая доза нужна для снижения артериального давления), 1095 мг. Минимальная доза, при которой происходят некоторые положительные изменения, – 70 мг. Однако, например, в большинстве шоколадных батончиков содержание флавонолов – меньше 25 мг. Для того чтобы получить 560 мг флавонолов из черного шоколада, вам нужно съесть 165 г черного шоколада. Это не так уж много на первый взгляд. Но позвольте напомнить, что это около 880 калорий, при том что в день большинству из нас необходимо всего 2100–2400 калорий. Учтите, что каждые лишние 100 калорий превращаются в 10 г жировой ткани.

Организация European Food Safety Authority сделала заключение, что около 200 мг флавонолов (около 60 г черного шоколада) могут несколько улучшить кровоток, но результаты выше-

указанных исследований не свидетельствуют в пользу потребления порошка какао или шоколада как средств для снижения артериального давления.

Шоколад и снижение массы тела

В ходе исследования, проведенного в Университете Калифорнии, Сан Диего, было выяснено, что любители шоколада теряют лишние килограммы, несмотря на то что потребляют вместе с ним избыточные калории. Однако данные результаты не являются основанием для каких-либо фундаментальных выводов. Это поперечное (одномоментное) исследование, то есть однократное исследование группы людей. Чтобы делать какие-либо выводы, необходимо длительное наблюдение за испытуемыми. Кроме того, некоторые участники с наибольшей массой тела на момент исследования прекратили потребление шоколада в связи с проблемами со здоровьем и избыточным весом и начали худеть. Исключив этих людей из исследования, мы получим совершенно иные результаты.

В конце 1980-х годов было проведено исследование *Atherosclerosis Risk in Communities*, основанное на длительном анализе причинно-следственных связей, в котором приняли участие 12 000 волонтеров в возрасте 45-64 лет из Северной Каролины, Миннесоты, Мериленда и Миссисипи. Была зафиксирована масса тела испытуемых, задан ряд вопросов, среди которых был вопрос о частоте и количестве потребления шоколада. Через 6 лет было проведено то же самое. Масса тела волонтеров, употреблявших большее количество шоколада, была выше. Масса тела тех участников, которые потребляли всего 30 г шоколада в неделю, через 6 лет была примерно на 1,09 кг больше, чем 6 лет назад.

Еще одно рандомизированное исследование (по принципу случайного отбора испытуемых), проведенное в Германии, показало, что, регулярно съедая после обеда кусочек шоколада (около 30 г), вы можете за 3 мес. поправиться на 1 кг. Масса тела не прибавилась у тех любителей шоколада, кто съедал не более 10 г в день. Но ведь это не так-то просто – отказать себе в сладком удовольствии и вовремя остановиться.

Таким образом, шоколад не помогает снизить массу тела, а наоборот, способствует накоплению лишних килограммов.

Шоколад и здоровье мозга

Предположительно, существует взаимосвязь между употреблением шоколада и здоровьем мозга, по крайней мере, у некоторых людей. Флавонолы и вещества, в которые они преобразуются в организме, способны улучшать кровообращение в мозге. Эксперименты на животных показали, что они также способны усилить нейрогенез – развитие нервных тканей, улучшают их функцию и взаимодействие между нервными окончаниями.

У некоторых людей флавонолы положительно улучшают умственные способности, но пока однозначных доказательств этому нет, исследования в данной области находятся на начальном уровне. В эксперименте, финансируемом Mars Symbioscience (дочерняя организация корпорации Mars Inc., производителя батончиков Mars и Milky Way), с участием 90 итальянцев было выяснено, что очень большие дозы флавонолов какао (990 мг, 520 мг) после 2 мес. приема могут не сколько улучшить внимание, организованность и в некоторой степени – память.

В другом исследовании с участием 71 жителя Австралии в возрасте от 40 до 65 лет, которые получали по 250 или 500 мг флавонолов какао каждый день в течение месяца, не обнаружено никакого положительного влияния на состояние памяти, остроту внимания или другие когнитивные функции мозга.

На сегодняшний день нет достоверных доказательств положительного воздействия какао на состояние памяти, но исследования в данном направлении ведутся. Поэтому не спешите принимать биодобавки на основе какао, чтобы улучшить свою память.

Почему мы так любим шоколад?

Вся шоколадная продукция, будь то напитки, конфеты, выпечка с шоколадом, кофе, чай, содержит значительное количество нейростимулятора – кофеина, который воздействует на специфические рецепторы (чувствительные нервные окончания) в желудке и мозге, заставляя нас чувствовать себя «лучше». Мы как бы оживаем, взбадриваемся, настроение поднимается. Но кофеин является искусственным стимулятором, который после избыточной стимуляции рецепторов приводит к резкому угнетению их функций, и нам становится «хуже».

Ощущение «улучшения» под воздействием кофеина возникает благодаря влиянию на прилежащее ядро, структуру головного мозга – руководителя системы вознаграждения, удовольствия. И неудивительно, что после съеденной шоколадки ощущается подъем, ведь стимулируется центр удовольствия. Кстати, об удовольствии. Ученые сравнили степень удовольствия, которое получали пары влюбленных от поцелуев, с удовольствием, которое получал их мозг от употребления шоколада. Оказалось, что от шоколада центр удовольствия возбуждался намного больше. Но постепенно для поддержания такого состояния приходится увеличивать дозу и/или кратность получения стимулятора.

Другим психоактивным веществом в шоколаде является 2-фенилэтиламин (англ. PEA), который также содержится в вине. Он стимулирует митохондрии клеток – энергонакопительные структуры клеток – к высвобождению энергии. Их опустошение под действием этого вещества впоследствии приводит к нарастанию тревожности и депрессии. Также в мозге снижается уровень серотонина и дофамина, что в

свою очередь способствует развитию депрессии. Кроме того, формируется аномальное количество свободных радикалов, которые, как известно, способны атаковать клетки и их ДНК.

Фитоканнабиноиды шоколада – это вещества сродни содержащимся в марихуане. Для получения ожидаемого эффекта требуется постоянное повышение дозы.

Если рассматривать каждый из психо-стимуляторов шоколада (кофеин, PEA, каннабиноиды) по отдельности, то можно увидеть, что стимулирующий эффект каждого из них невелик. Но в совокупности, да еще в сочетании с сахаром и насыщенными жирами, их влияние на организм нельзя назвать благоприятным.

Конечно, следует сказать и о сахаре – неотъемлемой части шоколада. Сахар повышает выработку серотонина – вещества, ответственного за хорошее настроение, адекватную реакцию на стресс и оказывающего антидепрессивный эффект. Однако после повышения уровня серотонина наступает его резкое снижение, которое сопровождается угнетением настроения и чувством разбитости. Чтобы справиться с этим неприятным состоянием, человек вновь должен получить порцию сладостей. Кстати, антидепрессанты из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина также повышают уровень серотонина в мозге, но затем его уровень резко снижается, что ведет к увеличению риска усугубления депрессии и даже суицида. Конечно, сахар к суициду еще никого не привел, но на настроение он однозначно влияет и делает человека зависимым.

Насыщенные жиры шоколада способствуют развитию атеросклероза, а значит, повышают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний – причины № 1 смерти в Украине.

Чем заменить шоколад?

Попробуйте смешать порошок кэроба с кунжутным или миндальным маслом (измельченный кунжут или миндаль), добавьте мед без выраженного привкуса (можно липовый или из акации), и вы получите вкусный шоколад, не вредный для здоровья. Можно заморозить его в форме конфет или в свежем виде намазывать на хлеб.

Приятного аппетита, и будьте здоровы!

Составила: Т. Остапенко



Литература:

1. Статья д-ра Бернелла Болдвина «Is chocolate a good way to boost the mood?» Health & Healing, vol.29, №4. С. 17.
2. Статья диетолога Девида Шарпта «How Bittersweet it is». Nutrition Action Health Letter, декабрь 2013 г.

Здоровое питание. Лакомства для детей



Торт «Ежик»

- Мягкие финики – 200 г
- Кэроб – 1 ст. л.
- Бананы – 2 шт.
- Курага – 150 г
- Мед – 2-3 ст. л.
- Грецкие орехи – 200 г (можно заменить миндальными/кешью или очищенными семенами подсолнуха)
- Изюм и семечки для украшения

Приготовление

Взбить бананы с медом в блендере, добавить финики, курагу и кэроб и вновь взбить. Равномерно добавляем орехи. Выкладываем готовое тесто на блюдо в форме ежика. Втыкаем семечки острием вверх. Глазки и носик сделайте из изюминок или смородины. Поставьте в холодильник на 2-3 ч.

Финиковые рулетики с бананом

► Сделайте тесто, как для торта «Ежик».

Раскатайте его толщиной 0,5 см на пищевой пленке, разрежьте на полоски 5-6 см, в центр каждой полоски положите кусочки банана (предварительно разрежьте его на 4 части в длину), заверните банан в тесто и закрепите края. Оберните в пищевую пленку и поместите в морозилку. Через 2-3 ч можно подавать к столу. Разверните пленку, рулетики нарежьте кусочками толщиной 2-3 см. Банан в центре смотрится очень эффектно.



Фруктовое эскимо на палочке

Ингредиенты

- Бананы – 2 шт.
- Кокосовая стружка – 1 ст. л.
- Орехи миндальные или арахисовые – ¼ стакана, измельчить ножом
- Палочки для мороженого (или шпажки/зубочистки)



Приготовление

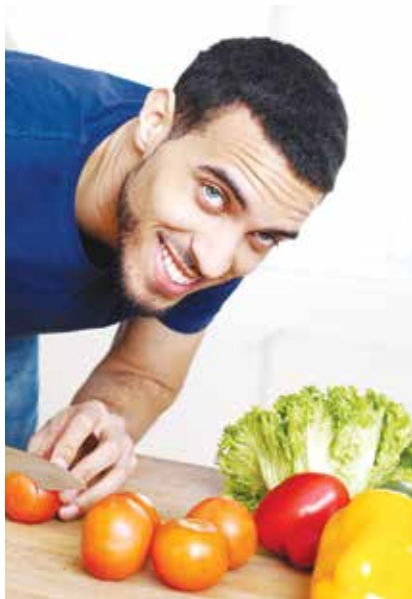
Очистите бананы и разрежьте поперек наполам, если будете использовать палочки для мороженого; если же зубочистки или шпажки, тогда – каждую половинку еще и вдоль, на 4 части. В каждый кусочек банана вставляем палочки. Оставляем в морозилке на 2 ч. Измельчаем орехи, они нужны для присыпки.

Глазурь

- Вариант 1:** взбейте в блендере до однородной массы 0,5 стакана кешью + 0,5 стакана холодной воды + 1,5-2 ст. л. порошка кэроба + 1 ст. л. сахара или меда.
- Вариант 2:** смешайте 1 ст. л. кэроба, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. воды; варите на медленном огне до получения однородной массы.
- Вариант 3:** сделайте крем из кэроба, используя густую рисовую кашу. Сварите густую рисовую кашу, поместите 3 ст. л. каши в блендер, добавьте 1 ст. л. рафинированного масла без запаха, 1 ст. л. сахара и 2-3 ст. л. воды. Взбейте до однородной массы.

Выньте бананы из морозилки, обмакните в глазурь и, пока она не застыла, посыпьте орешками и кокосовой стружкой. Как вариант, можно сделать дыневое или персиковое мороженое, заморозив на палочке кусочки дыни или персика.

Еще один вариант: аккуратно взбейте ручным мощным (не менее 600 Вт) блендером замороженные (только вынутые из морозилки и немного измельченные) бананы, персики, дыню или смесь этих плодов. Выложите полученную массу в креманки, посыпьте орехами и добавьте сверху ложечку клубничного варенья с ягодкой или положите кусочек киви/свежую черешенку либо украсьте как-нибудь по-другому. Можно также полить глазурью. Сегодня можно купить формочки для мороженого, которые состоят из полый, сделанной в форме мороженого основы, палочки с крышечкой и держателя для формочек. Измельчите бананы, дыню, грушу, персик или киви, уложите полученную массу в формочку и закройте крышкой с палочкой. Поместите на 2-3 ч в морозилку. Затем можно полить глазурью.



Мозг потребляет 25% всей глюкозы, которая поступает с едой. Он поглощает 20% всего вдыхаемого нами кислорода, хотя его масса составляет всего 2% от массы тела человека.

Снижение уровня сахара в крови зачастую провоцирует развитие тревожных расстройств, истерии, неврастении и даже психоза. Почему же потребление сахара так серьезно влияет на поведение человека?

Повышение уровня глюкозы в крови стимулирует выработку инсулина поджелудочной железой. Инсулин заставляет глюкозу перейти в клетку, в результате чего ее уровень в крови снижается — наступает гипогликемия. Когда уровень глюкозы в крови снижается, организм пытается повысить его. Для этого в надпочечниках вырабатывается адреналин

и норадреналин, которые наряду с повышением уровня глюкозы стимулируют мозговую деятельность. Эта стимуляция приводит к выработке нейротрансмиттера глутамата, отвечающего за эмоциональную возбудимость.

В Университете штата Коннектикут (США) провели исследование, целью которого было выяснить, как сладкие прохладительные напитки влияют на мыслительные способности человека. Было обнаружено, что эти напитки снижают когнитивные способности мозга в среднем на 30 мин с момента употребления. Кроме того, еще в течение часа после этого человек продолжает совершать ошибки.

Medical Nature №1 (17), январь 2014, с 60-61

ПОЛЬЗА ОРЕХОВ



Ученый Джема-Флорес Матео вместе с коллегами провела сравнительный анализ данных 31 исследования и обнаружила, что люди, которые регулярно употребляют орехи, не только не набирают лишние килограммы, но у них нормализуется уровень инсулина и уменьшается ощущение голода. Авторы исследования пришли к выводу, что рацион, обогащенный орехами, не способствует увеличению массы тела, индекса массы тела или обхвата талии.

Ученый Пенни Крис-Еттертон, профессор диетологии из Университета Пенн Стейт, вместе с коллегами проанализировала уровень холестерина у 15 человек, которые придерживались одного из 4 режимов питания: 85 г целых грецких орехов, 6 г ореховой кожицы, 34 г обезжиренной ореховой пасты, 51 г орехового масла.

Ученые оценивали биохимическую и физиологическую реакцию участников до употребления этих продуктов и через 30 мин, 1 ч, 2 ч, 4 ч и 6 ч после их употребления. Этот процесс повторялся для каждого продукта отдельно.

Результаты показали, что потребление грецких орехов способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний путем сохранения эндотелиальных клеток, покрывающих сосуды изнутри. Ученые определили, что грецкие орехи способствуют снижению уровня холестерина в организме, а также богаты альфа-линоленовой кислотой, гамма-токоферолом и фитостеролами.

Медикс Антиейджинг, №4 (34) 2013 г.

По материалам Американской академии медицины антистарения

СОЧЕТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ



Ученый Абби С. Кинг из Стенфордского медицинского университета (Калифорния, США) вместе с коллегами провел исследование с участием 200 людей в возрасте 45 лет, которые были разделены на 4 группы. Участники первой группы получили указания относительно того, как придерживаться здоровой диеты и выполнять физические упражнения. Вторая группа сначала выполняла указания относительно здорового

питания, а физическими упражнениями стала заниматься только спустя несколько месяцев. Третья группа, наоборот, начала с физических упражнений, а уже позже стала выполнять рекомендации относительно здорового питания. Участники четвертой группы не изменяли привычный режим, а лишь овладевали методикой борьбы со стрессом.

Ученые наблюдали за всеми участниками на протяжении года. Независимо от некоторых трудностей, возникающих в повседневной жизни, у участников первой группы, которые выполняли рекомендации относительно физических упражнений (150 мин в неделю) и питания (5-9 порций овощей и фруктов ежедневно, калорийность насыщенных жиров не превышала 10% от общего количества калорий), показатели физического здоровья в отличие от участников других групп были лучше.

Медикс Антиейджинг, №4 (34) 2013 г.

Моя дворічна донька дуже швидко зрозуміла, що за допомогою галасу, тупотіння ногами та ниття вона не зможе змусити нас із чоловіком виконувати її примхи. Однак цей

маленький психолог одразу ж винайшов інший, більш дієвий спосіб впливу на батьків. Тепер щоразу, коли вона чогось хоче, наша молодша донька залазить мені або чоловікові на коліна, обіймає за шию та, дивлячись на нас своїми великими очима, м'яким голосом просить маму або тата виконати її прохання. Якщо в цей час ми з чоловіком розмовляємо, вона просто шепоче мені на вухо: «Не говори татові», або ж, тримаючи мене за руку, тихенько наспівує: «Гуляти... вулиця...» Ви розумієте, до чого вона хилисть? **Така її поведінка вже стала буденною,** коли я говорю по телефону або намагаюся почитати газету.

Я знаю, що моя донька намагається маніпулювати мною, але я також знаю, що мені потрібно бути стійкою і не потурати її примхам. Тому я переважно намагаюся стриматися, щоб не піддатися на вмовляння цього милого створіння. Проте щоразу я не перестаю дивуватися з того, настільки винахідливою є наша донька, як тонко вона вміє помічати слабкості й отримувати користь із нашого доброго ставлення до неї. Хоч вона ще зовсім маленька і не може чітко вимовляти слова, але добре розуміє, що нічого не досягне за допомогою своїх вередувань, тоді як від її дитячої ніжності наші з чоловіком серця тануть і ми готові виконувати майже всі її примхи.

Насправді вчитися маніпулювати дорослими — це нормальна частина інтелектуального розвитку кожної дитини. Як тільки діти розуміють, що крик і плач не завжди дозволяють отримувати бажане, вони починають маніпулювати нами за допомогою більш витончених способів. Для батьків це повинно стати ознакою того, що їхня дитина перейшла на новий етап когнітивного розвитку. І це добре, адже батьки можуть використати провокаційні ситуації, створені самою дитиною, для того щоб пояснити їй межі дозволеного, а також навчити її поводити себе правильно.

Звичайно, зробити це ми зможемо лише за умови, що в цій ситуації нами

СПОСОБИ, ДІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЯКИХ МАНІПУЛЮЮТЬ БАТЬКАМИ



намагаються маніпулювати. Але як це зробити? Спробуємо з'ясувати.

Нижче наведено декілька найпоширеніших методів, за допомогою яких діти маніпулюють дорослими, а також поради спеціаліста щодо того, як правильно поводити себе в цих ситуаціях.

Гучний плач та крик

Такі прояви емоцій є засобами впливу на батьків не лише в немовлят. На автобусній зупинці в присутності великої кількості людей часто можна побачити, як дитина постійно кричить на руках у матері, вимагаючи шоколадку. Мати намагається заспокоїти її. Але дитина, бачачи, що мати соромиться уваги людей довкола, починає кричати ще сильніше. Ви вважаєте, що дітям, котрі плачуть, завжди хочеться плакати? Зовсім ні. Просто вони намагаються отримати те, чого бажають, використовуючи сльози як зброю. Мішенню впливу в цьому випадку є дискомфорт, який відчувають дорослі, чуючи дитячий плач. Приманкою є проста залежність: задовольниш потребу дитини — вона перестане нервувати батьків.

Так склалося, що потреби дитини, які викликають у неї сльози, одразу ж діють на дорослих. Як підтвердження цього: мати під час сну може не реагувати на шум та крик, однак одразу прокинеться, коли почує слабкий писк своєї дитини. Плач та крик дитини діє на дорослих (навіть сторонніх) як подразник: «Зробіть щось, аби заспокоїти свою дитину!»

У такій ситуації вам як батькові або матері передусім слід зберігати спокій.

Потім твердо поясніть дитині, чому ви не можете дати їй те, що вона бажає. Якщо це не спрацює, спробуйте зосередити увагу дитини на чомусь іншому. Ігноруйте її погрози та звинувачення, якщо такі є. Не торгуйтеся з нею, дитина повинна розуміти, що межі дозволеного не зникають за її бажанням.

Обов'язково, коли дитина заспокоїться і зможе говорити з вами про те, що трапилося, ви повинні розказати про причини та наслідки того, що відбулося. Поясніть їй, що навіть через її істеричу ви не погодитеся виконувати вимоги; ще раз поясніть, чому ви не купили, не дали, не зробили того, що вона вимагала. Скажіть, що засмучені такою її поведінкою, що любите її і хотіли б, щоб дитина навчилася висловлювати свої бажання в інший спосіб (обговорити заздалегідь).

Безперервні переговори

Трирічний хлопчик Август Франзен вдається до іншого способу маніпуляції. «Коли мій син чогось хоче, — розповідає мати Марі, — він досягає своєї мети шляхом настирливого докучання. Наприклад, хлопчик може просити печиво до обіду, і якщо йому відмовляють, то він докучатиме знову й знову. При цьому дитина запевнятиме, що не їстиме його, а лише пограється. Певна річ, що врешті-решт Август з'їсть печиво, отримавши бажане».

Найгрубіша помилка батьків, які виховують маленького «перемовника», — почати з ним сперечатися. Натомість слід повторити слова дитини: «Ти справді хочеш печива, я розумію» або «Тобі справді не хочеться їхати в машині в спеціальному

кріслі». Такий прийом допоможе дитині зрозуміти, що ви почули її прохання. Однак після підтвердження слів дитини ви повинні чітко сформулювати правило: «Не можна їсти печиво перед обідом», «Маленьким дітям можна їздити в машині лише в спеціальному кріслі».

Ви більше любите сестру (чи брата), ніж мене

Нашій старшій дочці лише п'ять років. Однак, незважаючи на це, вона розуміє, що я не дозволяю їй робити деякі речі, які поки ще дозволено робити її трирічній сестричці. Наприклад, розкидати по підлозі подушки з дивану або сидіти на кухонному столі. «Але ж Єва так робить, мамо», – виправдовується моя дочка, не звертаючи увагу на мої намагання пояснити їй, що так робити недобре, батьків потрібно слухатися. Цими словами вона начебто натякає, що молодшу сестричку батьки люблять більше, ніж її.

Ревнівство до молодших братів та сестер виявляється часто. Особливо яскраво вона виявляється в дітей у віці до п'яти років, оскільки вони цілком залежні від батьків, а їхні інтереси майже повністю обмежені рамками сім'ї. До чотирирічного віку більшість дітей не рахуються з інтересами інших людей. Корінь проблеми криється в тому, що старшу дитину іноді взагалі не готують до появи в сім'ї братика або сестрички. З появою в домі маляти від неї починають раптом очікувати дорослої поведінки: доглянути за молодшим, показати йому приклад, поділитися іграшками. Таким чином у дитини з'являється сила-силенна нових обов'язків, до виконання яких вона не готова. Звідси і запитання: «А чому йому можна, а мені ні?»

Щоб уникнути таких ситуацій, спочатку слід виховувати дитину з думкою про те, що її погляд береться до уваги дорослих. Наприклад, яку куртку купити, куди поїхати у вихідний день. Завдяки цьому вона вже з ранніх років на своєму рівні буде вихована хазяйновитою. Тоді і ставитися до молодшої дитини буде з розумінням та підтримкою. Бути прикладом для молодшої сестри/брата для неї стане відповідальністю, якою вона пишатиметься.

Спалахи роздратувань

Дівчинка у віці 18 місяців бігає по будинку і роздратовано кричить. З боку це може здатися кумедним: така маленька, а вже сердиться, проте її мама розуміє, що це зовсім не смішно. Така поведінка дитини може бути результатом того, що вона намагається щось дістати, але в неї не виходить. Крім того, роздратована поведінка може застосовуватися дитиною для демонстрації своєї сили і для того, щоб змусити батьків потурати своїм примхам.

У першому випадку батьки повинні виявити співчуття і розуміння та водночас допомогти дитині зрозуміти, що злість вирішити проблему не допоможе.

Навпаки – злість буде тримати її в напруженні та знизить ефективність старань. Переконайте дитину в необхідності заспокоїтися і розглянути інші можливості, здатні допомогти впоратися із завданням, і, якщо потрібно, запропонуйте свою допомогу. У другому випадку для демонстрації роздратування необхідний глядач. У такому разі найбільш дієвий спосіб – позбавити дитину цього глядача. Батькам слід відійти, даючи чаду цілковиту можливість падати на підлогу і вередувати, скільки завгодно. Діти рідко доводять справу до того, коли їм стає по-справжньому боляче, але іноді таке трапляється, і якщо батьки злякані і засмучені, то діти візьмуть це собі на замітку. Якщо ж батьки залишаться незворушні, то дитина, побачивши, що її «концерт» на них не діє, навряд чи знову повторить свій виступ. Батькам, які проігнорували спалах дитячого роздратування, не слід про нього згадувати після того, як дитина заспокоїться, – з нею слід поводитися так, ніби нічого не сталося. Якщо спалах роздратування в дитини повториться, слід вжити ті ж самі відповідні заходи – відійти на якийсь час. При дотриманні батьками встановлених правил малюк незбаром відмовиться від використання прийомів, які не приносять результату.

Мова емоцій

Сьогодні дуже багато батьків заохочують своїх дітей відкрито й активно проявляти свої емоції. Однак, роблячи так, вони тим самим дають своїм малюкам до рук ще один інструмент для маніпуляції. Можливо, одного разу, суворо заговоривши зі своєю трирічною дитиною, у відповідь ви почуєте щось на зразок: «Ти раниш мої почуття». Або ваш п'ятирічний син може спантеличити вас фразою: «Я розчарований», – після того як ви подарували йому на День народження не той подарунок, який він очікував.

Одна справа, якщо ви бачите, що дитина й справді засмучена і намагається вам про це повідомити. Однак сьогодні багато дітей кажуть щось на кшталт: «Ти поранив мої почуття» або «Мені дуже-дуже сумно», – лише для того, щоб справити на батьків враження. У такому разі не здавайтеся, оскільки якщо ви поступитеся дитині одного разу, то ситуація буде повторюватися знову і знову.

Натомість спокійно скажіть малюку: «Так, я розумію, що тобі сумно, адже ти не отримав бажаного. Ти маєш зрозуміти, що твої бажання не завжди будуть виконуватися». Із цими словами залиште дитину наодинці. При цьому вона може продовжувати плакати. Таким чином, якщо ви вирішили заохочувати малюка проявляти свої емоції – нехай робить це, але не дозволяйте йому грати на ваших почуттях.

«А мені тато (чи мама) дозволив»

Ще один ефективний спосіб маніпуляції – налаштувати одне проти одного

А кого здесь надо воспитывать?

батьків, які мають різні погляди на деякі питання. Дитина, котра опанувала цей метод, відразу після вашої відмови біжить до мами чи тата за альтернативним рішенням. Якщо ви часто чуєте, як з іншої кімнати долітає щось типу: «Ти впевнений, що мама тобі це дозволила?» – значить, час зізнатися собі, що з вашого крихітки-сина чи доньки вийшов відмінний маніпулятор. Для того щоб уникнути такої ситуації, батькам слід дотримуватися в питаннях виховання єдиної лінії.

Пхикання і ниття

Чотирирічний Майкл підкидав м'ячик, намагаючись зловити його своїми маленькими ручками. Неслухняний м'ячик постійно тікав від малюка. Після чергової невдалої спроби зловити м'яч хлопчик жалібно заскиглив: «Він погани-и-и-й. Я не буду з ним грати!»

Часто пхикання може бути пов'язане з пильною увагою з боку батьків і надмірною опікою в разі дрібних невдач. Якщо ж причина не в цьому, то кращий спосіб зупинити таку поведінку – навчити дитину висловлювати свої прохання, використовуючи спокійні інтонації. При перших же звуках скарги пхикаючим тоном потрібно твердо сказати: «Мені важко зрозуміти, що ти говориш, коли плачеш. Будь ласка, спробуй заспокоїтися і повтори своє прохання ще раз». Після цього продовжуйте займатися своїми справами, не акцентуючи уваги на плачі, уникайте продовження розмови до того моменту, поки дитина заспокоїться. Коли пхикання припиниться, скажіть: «Тепер, коли ти говориш нормально, я слухаю. Чим я можу тобі допомогти?» Головне – не показувати роздратування і реагувати спокійно. Виберіть спокійну хвилину і поговоріть з дитиною, пояснивши, чому пхикання неприпустиме. Важливо, щоб дитина зрозуміла різницю між пхиканням і нормальним тоном. Можна сказати: «Тон, яким ти говорив, щоб привернути мою увагу, називається пхиканням. Я можу тебе зрозуміти лише тоді, коли ти говориш нормально».

Незалежно від того, де дитина почала пхикати, доведеться змінити початкові плани, якщо ви справді хочете навчити дитину спокійно висловлювати свої бажання без пхикання. Скажіть: «Ти пхикнаєш. Тобі відоме наше правило. Ми зараз же йдемо звідси». Якщо батьки не будуть дотримуватися цього правила, пхикання посиляться. І це станеться тому, що дитина зрозуміє: ви можете її поступитися. Не проявляйте емоцій, не сваріть дитину, не показуйте злості чи роздратування. Пхикання навряд чи припиниться саме по собі, якщо його не присікти в корені.

Продовження на с. 13 ►

Хочу быть сильным!



У Кости было очень мало друзей. Он не был стеснительным, даже наоборот, слишком общительным. На уроках учителя часто делали ему замечания, потому что он разговаривал с соседом по парте или писал кому-нибудь записки. Почему же с ним никто не хотел дружить?

— Костя, — раздался голос Никиты по телефону. — Сегодня мы с ребятами идем играть в футбол, ты с нами?

— Нет, — ответил мальчик, — я не могу пойти, очень занят.

— Ну, как знаешь, — обиженно сказал Никита и положил трубку. На этой неделе он слышал от своего друга эти слова постоянно. Костя всегда отвечал, что занят, когда он приглашал его пойти на речку или поиграть в мяч на улице.

«Может, у него появилось еще один друг, с которым Костя теперь проводит все свое свободное время?» — думал Никита. Но такие мысли приходили на ум не только ему. Ваня тоже пытался пригласить Костю запускать вместе с ним воздушного змея, но услышал от своего друга слова: «Я занят».

Чем же был постоянно занят Костя? Неужели все свое свободное время он помогал маме убирать в доме или мыть посуду? А может, он вместе с папой чинил машину или ремонтировал кран? Ваня и Никита решили выяснить, что же делает их друг в свободное время.

Как-то раз после школы Ваня пришел домой, поел, сделал уроки и отправился в гости к Косте. Он подошел к его дому, но не стал стучать в окно комнаты своего дру-

га, как он это делал всегда. Ваня тихо подошел, заглянул в окно и увидел, что Костя сидит за компьютером, а на экране мелькают самолеты. «Я так и знал, — подумал мальчик. — Он занят тем, что играет в компьютерные игры».

Ваня позвонил Никите и рассказал об увиденном. Мальчики подумали, что если Костя будет столько времени проводить за компьютером, то он не только потеряет всех своих друзей, но и станет слабым и будет болеть. А ведь когда-то три друга мечтали о том, чтобы быть самыми сильными в школе.

— Что будем делать? — спросил Ваня. — Нужно помочь нашему другу, иначе наша мечта не сбывается.

— Давай попросим нашу классную руководительницу устроить соревнования и выяснить, кто у нас в классе самый сильный.

— Точно, — Ваня был в восторге от этой идеи. — Костя обязательно захочет подготовиться к соревнованию, чтобы победить.

На следующий день Ирина Михайловна, классный руководитель 4-Б класса, сообщила о том, что ровно через неделю будет проходить игра «Кто самый сильный?».

— Победители получат интересные подарки, — добавила она.

Костя сразу же подбежал к Ване и Никите и предложил после школы отправиться в спортзал. Мальчики были рады, что их идея оказалась успешной. Каждый день три друга занимались бегом, отжимались, подтягивались и приседали. Ведь их мечта — быть

самыми сильными! Костя увидел, что бежит медленнее, чем его друзья, и сильно огорчился.

— Почему я отстаю, ведь раньше я был самым быстрым? — недоумевал мальчик. — И подтягиваюсь я меньше, чем вы.

Никита повернулся к своему другу и сказал:

— А это потому, что ты все свободное время играешь в компьютерные игры. В них, наверное, ты самый сильный и быстрый. Но на самом деле ты стал слабым, так как перестал упражняться. А мы с Ваней тренируемся каждый день.

Костя ничего не ответил другу. Никита был прав. Играя в компьютерные игры и пытаясь победить всех врагов, Костя думал, что он сильнее всех. Но это было не так. Потому что в действительности у него появлялась одышка, когда он бежал, он не мог присесть больше пятнадцати раз, а отжиматься от пола стало вообще очень сложно.

С тех пор Костя проводил свое свободное время вместе с Никитой и Ваней, занимаясь в спортзале. Хотя он не победил в соревнованиях, потому что за неделю сложно было наверстать упущенное, но пообещал себе и друзьям, что обязательно станет сильным. А еще Костя заметил, что у него начало появляться больше друзей. Ведь теперь с ним было интересно проводить время и ребята больше не слышали по телефону: «Я занят». Наоборот, Костя первый звонил друзьям и предлагал: «Давайте сегодня пойдем на стадион!» или «Не хотите ли поплавать в реке?»

Фитотерапия при лямблиозе

Лямблии считаются причиной более 20% острых кишечных заболеваний, как у детей, так и у взрослых. В некоторых регионах ими инфицировано около 90% населения, при этом примерно 1/3 инфицированных практически ни на что не жалуются.



Лямблии обитают преимущественно в тонком кишечнике. Проявлениями со стороны кишечника являются водянистый стул без примеси крови, дискомфорт в животе в области пупка и выше, периодическая рвота и продолжительная тошнота. Лямблиоз вызывает аллергическую реакцию на коже в виде розово-красных высыпаний, напоминающих крапивницу и сопровождающихся зудом. У детей на фоне нормального уровня гемоглобина может отмечаться бледность кожи с желтушным оттенком, увеличение печени, обложенный язык, вздутие живота и повышенное газообразование. У детей старшего возраста лямблиоз сопровождается запорами, чередующимися с диареей. Снижение массы тела, аппетита, отрыжка, чувство тяжести в желудке, повышенная утомляемость, повышение температуры тела без видимой причины, замедление физического развития также могут быть симптомами лямблиоза.

Для борьбы с лямблиозом

существуют медикаментозные препараты, однако можно применять и фитосборы. Приводим наиболее простые и эффективные из них. Дозы для приема указаны для взрослых и детей старше 14 лет.

- Настой листьев березы: 2 ст. л. листьев проварить 10 мин в 1,5 стаканах воды и добавить пищевую соду на кончике ножа. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды. Курс – 10 дней, перерыв – 10 дней и еще один курс.

- 10-20 капель настойки чеснока принимать с молоком 3 раза в день за полчаса до еды.

- При тяжелых формах лямблиоза применяют настойку черного ореха по 1-3 ч. л. 3 раза в день до еды, курс – 3 мес.

- В профилактических целях используют настойку зеленого грецкого ореха по 1 ч. л. (детям) или по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, курс – 1 мес. Рекомендовано 1-2 курса лечения в год.

- Подсушенные, но не жаренные семена тыквы (по 300 г для взрослых) перемалывают и смешивают с 60 мл воды. Принимать натощак мелкими порциями в течение 1 ч, затем сделать паузу на 3 ч, а потом выпить слабительное. Профилактическая польза будет и от регулярного употребления семян тыквы в пищу по 1-2 ст. л. в день. Они обладают универсальным противоглистным действием, оказывая влияние и на другие виды паразитов.

- В качестве дополнительного средства при лямблиозе полезен настой кукурузных рылец (1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настоять 20-30 мин, пить по 1-2 ст. л. 3 раза в день), обладающий желчегонным действием.

Комплексные сборы трав:

- Корень валерианы и девясила, душица, полынь, цветки пижмы, гвоздика.

- Череда, астрагал, тысячелистник, корень одуванчика, березовые почки, цветки календулы, ромашки и пижмы.

- Мята, цветки бессмертника, корень девясила, сабельник, шлемник.

- Тимьян, володушка, василистник, корень ревеня, марьин корень, крапива, толокнянка, плоды кориандра.

- Репешок, чистотел, вероника, золототысячник, шишки ольхи, тысячелистник, соснорея, мята.

- Тысячелистник, березовые листья, мята, цветки ромашки, календулы и пижмы.

- Плоды черемухи, мята, золототысячник, корень кровохлебки, березовые почки, цветки пижмы.

Для детей все указанные настои следует готовить в такой суточной дозе сухого сбора: до 1 года – ½ ч. л.; 1-3 года – 1 ч. л.; 3-6 лет – 1 дес. л.; 6-10 лет – 1 ст. л.; старше 10 лет и взрослым – 2 ст. л.

Правила приготовления настоев: 2 ст. л. измельченного в кофемолке сбора залить 500 мл кипятка, настаивать в термосе в течение ночи. Полученный настой принимают в течение дня по 100-150 мл; курс лечения – 1-2 мес.

Если отмечается индивидуальная непереносимость каких-либо трав, а также имеются противопоказания к их применению (например, пижму нельзя принимать беременным), нужно исключить их из сборов.

Применяя вышеуказанные сборы, следует соблюдать определенную диету: исключить сладкое, употреблять кисломолочные продукты, в достаточном количестве – свежие овощи и фрукты, а также белковые продукты.

По материалам Medical Nature

№ 1, январь 2014 г.

ООО «Медична газета «Здоров'я України»

Боли в шее: как себе помочь?



Боль в шее и в верхней части спины возникает при длительном однообразном положении тела человека – это застойная боль, или боль напряжения (например, вы проводите весь рабочий день за компьютером или письменным столом, читаете в положении лежа, спите на высокой подушке и т. д.). В результате длительного напряжения одних и тех же мышц и связок в них возникает застой и спазм, сопровождающиеся болью. При длительном сидении в неправильном, расслабленном положении, когда таз и голова уходят вперед, а в поясничном и грудном отделе образуется горб, страдает и поясничный и шейный отдел, поэтому наряду с болью в шее возникает боль в пояснице.

Многие повседневные занятия современного человека могут стать причиной возникновения боли в шее. Контактные виды спорта (волейбол, баскетбол и др.), езда на мотоцикле и велосипеде, катание на коньках, лыжах, скейтборде, роликовых коньках – все это может быть причиной микротравм или значительных травм спины и шеи, которые будут сопровождаться болевыми ощущениями.

Для того чтобы избежать боли при длительном сидении, необходимо научиться сидеть правильно. При правильном сидении позвоночник имеет несколько изгибов: в шейном и поясничном отделах он прогнут вперед, а в грудном и тазовом отделах – назад. Чтобы при сидении мышцам было легче удерживать правильную позицию, проложите между поясницей и спинкой стула полувалик (с одной стороны он плоский, а с другой – округлый, следует положить округлостью к спине) или купите стул со спинкой в виде полувалика. Сидеть нужно прижавшись поясницей к полувалику, с выпрямленными плечами, а голову держать прямо, не сгибая шею вперед.

Чтобы избежать застойной боли, также необходимо периодически менять положение тела, избегать длительного пребывания в одной и той же позе. Как только вы почувствовали дискомфорт в шее и/или верхней части спины,

сделайте несколько упражнений на растяжку и расслабление мышц, постарайтесь хотя бы на некоторое время изменить позу (повторять каждый час или два).

Если при боли на фоне длительного однообразного положения шеи ничего не предпринимать, то в структурах позвоночника возникают изменения сродни травме, которые исправить практически невозможно. Позвонки становятся излишне подвижными относительно друг друга, приводя к защемлению межпозвонковых нервов. Раздражение этих нервов вызывает спазм мышц, к которым они направляются, а спазм приводит к болевым ощущениям. Кстати, раздражение межпозвонковых нервов может привести также к болевым ощущениям в отдаленных от позвоночника участках, например, в руке, в голове.

Боль в шее может возникать и после сна на неудобной поверхности. Подушка должна занимать только пространство между плечом и головой, когда человек лежит на боку. При этом ни провисания головы вниз, ни ее запрокидывания вверх не должно быть. Спать на животе также не стоит, так как при этом голова повернута набок вплоть до максимума своей амплитуды движения, что перерастягивает мягкие ткани вокруг позвонков и может способствовать развитию боли в шее и головных болей.

Как бороться с застойной болью в шее?



Если вы травмировали шею – упали, попали в ДТП, сильно ударились задней поверхно-

стью шеи, на фоне чего внезапно возникла боль, – не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу во избежание серьезных последствий. На фоне травмы может произойти подвывих или вывих в суставах позвонков, разрыв диска, переломы отростков позвонков и другие состояния, опасные для здоровья. Если у вас появилась резкая или нарастающая боль в шее, немедленно обратитесь к невропатологу, ортопеду, вертебрологу или участковому врачу.



Если у вас когда-либо были травмы или имеются грыжи в шейном отделе позвоночни-

ка, наблюдаются нарушения структур позвоночника в данном отделе, нарушение структуры и функции сосудов, проходящих через позвонки (вертебральная недостаточность), ваш возраст превышает 60 лет или вы просто сомневаетесь, подойдут ли вам эти упражнения, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Чтобы предотвратить возникновение застойных (связанных с длительным пребыванием в однообразной неправильной позе) болей в шее или ликвидировать их, необходимо делать следующее:

1. **Следите за правильной осанкой.** Всегда держите голову прямо, не удерживайте долго в наклонном положении.
2. **Не делайте круговых движений головой и резких поворотов.**
3. **Выберите соответствующую** по размеру и мягкости **подушку** или **валик** под шею. **Не спите на животе.**
4. **Не лежите долго в ванной,** так как это приводит к чрезмерному сгибанию шеи и сдвигу ее структур вперед.
5. Когда беспокоит **острая застойная боль**, если можете, выполняйте упражнения № 1 и № 2 (приведены ниже), если не можете – упражнения № 3 и № 4.
6. Если **с одной стороны боль выражена сильнее**, выполняйте сначала упражнение № 5, а затем – № 1 и № 2.
7. **Когда острая боль пройдет**, выполняйте упражнения № 6 и № 7, а затем – № 1 и № 2.
8. При первых признаках обострения боли **обратите внимание на осанку** и выполняйте упражнения № 1 и № 2 через равные промежутки времени 6-7 раз в день по 10 раз.
9. Если **чувствуете напряжение**, выполняйте упражнение № 6 два раза в день, а после этого – № 1 и № 2.

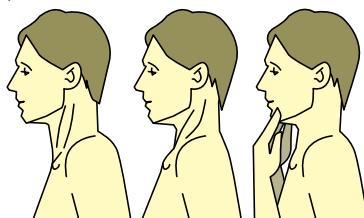
Признаком правильности и целесообразности выполнения упражнений является централизация боли, то есть она все меньше беспокоит на отдаленных от шеи участках и перемещается ближе к самому позвоночнику, где постепенно исчезает. Если боль настолько интенсивна, что вы не можете свободно двигать шеей, выполнять упражнения нужно очень осторожно – медленно и с минимальной нагрузкой.

Когда вы делаете упражнения в первый раз, возможно некоторое усиление боли, но в этот же день боль уменьшается до исходного уровня и начинает централизоваться. У вас может появиться крепатура, но она исчезнет через 2-3 дня. Если на фоне выполнения упражнений или на следующий день боль усилилась и перемещается от шеи к периферии, сделайте перерыв и проконсультируйтесь с врачом. Если проблема беспокоит вас уже долгие годы, не ждите, что она исчезнет через 2-3 дня. Необходимо длительное и правильное выполнение упражнений.

Упражнение № 1.

Смещение головы назад в положении сидя

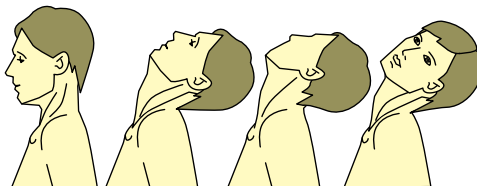
Сядьте на стул и постарайтесь расслабиться. Смещайте голову назад в горизонтальной плоскости насколько можете, но не запрокидывайте назад. Для усиления эффекта можно надавливать пальцами рук на подбородок. Расслабьтесь, затем сместите голову вперед. Повторяйте по 10 раз 6-8 раз в день (каждые 2 ч). Если вам больно выполнять это упражнение, замените его упражнением № 3.



Упражнение № 2.

Запрокидывание головы в положении сидя

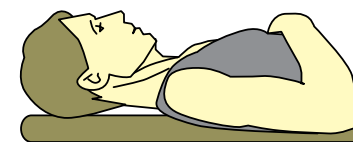
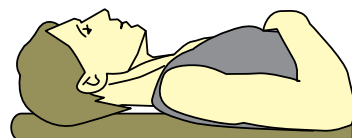
Выполняйте после упражнения № 1. Сместите голову назад, как в предыдущем упражнении, медленно поднимайте подбородок, настолько, чтобы вы могли увидеть потолок, при этом следите, чтобы шея не уходила вперед. Поверните голову вправо на 2 см, а затем – влево на 2 см от центральной оси тела. Выполняйте повороты в течение нескольких секунд, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Повторять по 10 раз 6-8 раз в день. Если боль усиливается, замените упражнением № 3.



Упражнение № 3.

Смещение головы назад в положении лежа

Лягте на кровать лицом вверх, без подушки под головой, расслабьтесь. Постарайтесь как бы вдавить голову в матрас, и при этом вдавливайте подбородок в шею, не наклоняйте голову к груди. Удерживайте такую позицию несколько секунд, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз и оцените интенсивность боли в шее. Если боль или зона болезненности уменьшилась, тогда можете продолжать выполнять это упражнение – по 10 раз 6-8 раз в день. Если же боль усилилась/распространилась на большую площадь или появилось онемение в руках либо еще какие-либо неприятные ощущения, сделайте перерыв и обратитесь за консультацией к специалисту.



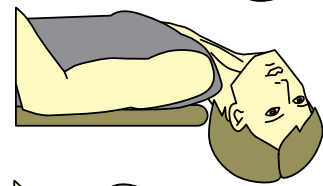
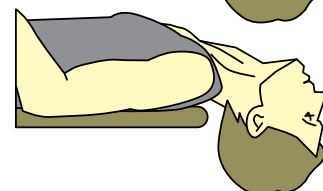
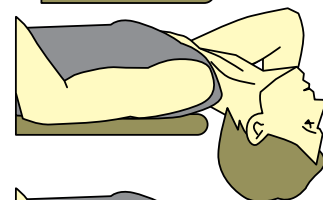
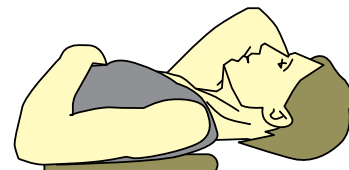
Упражнение № 4.

Разгибание шеи в положении лежа

Выполняется после упражнения № 3. Лягте на край кровати лицом вверх так, чтобы голова, шея и верхняя часть плеч свисали с кровати, при этом одной рукой поддерживайте затылок. Медленно опускайте голову вниз, продолжая поддерживать ее рукой до максимального разгибания. В этом положении поверните голову вправо на 2 см, затем – влево на 2 см от центральной оси тела. Когда голова максимально опустилась, задержитесь в этом положении на 30 с. Медленно поднимите голову до горизонтального положения и подвиньтесь так, чтобы голова легла на кровать. Не ложитесь на подушку.

После выполнения этого упражнения нельзя резко подниматься с постели, следует полежать 5-10 мин и только потом вставать.

Упражнение № 4 выполняем после № 3, но только 1 раз за один подход. Когда острая боль исчезнет, упражнения № 3 и № 4 замените № 1 и № 2.



Продолжение на с. 15 ►

Чи можете ви не прощати?

Якось одна жінка повільно зайшла до мого кабінету й сіла в крісло. Її звали Джейлі. У свої молоді роки вона була привабливою, її каштанове волосся було зібране у хвіст. Жінка виглядала дуже засмученою. Коли вона почала розповідати свою історію, сльози котилися з її очей. Руки вона тримала на колінах. І було видно, що в неї захворювання суглобів.



Декілька років тому Джейлі прийшла додому раніше, ніж звичайно, і застала чоловіка на гарячому – як він зраджував її з іншою.

– Я намагалася перебороти почуття образи, – розповідала жінка. – Ми навіть купили нове ліжко, змінили інтер'єр спальної кімнати, згодом почали відвідувати психолога... Я спробувала все, але нічого не допомогло. Щоразу, коли я дивилася на свого чоловіка, мені згадувалася сцена зради. Крім того, нещодавно мій лікар сказав, що в мене виявлено автоімунне захворювання. Я постійно відчуваю біль у всьому тілі.

Перш ніж відповісти, я вислухав жінку дуже уважно.

– Чи намагалися ви позбутися цієї картини, яка виникає у вас перед очима? – запитав я її врешті-решт. – Чи робили ви цілеспрямовані спроби уявляти іншу картину і забути про стару?

Джейлі заперечно похитала головою. – Цей психологічний трюк не спрацював.

Я всміхнувся.

– Це функціональний інструмент мозку.

Вона підвела очі й продовжила:

– Як я вже зауважила, я спробувала все, але нічого не допомогло. Зрештою я попросила його перебрисати з нашого будинку.

– І це спрацювало? – запитав я. Настала тиша, знову полилися сльози. – Я бачу, що ви досі засмучені. Уже минуло п'ять років після того випадку. Чому ви досі стурбовані?

За хвилину поведінка жінки різко змінилася. Її темні очі наповнилися лютістю.

– А як ви думаєте, чому я засмучена? – закричала Джейлі. – Невже ви не розумієте? Він зруйнував моє життя. Ось чому я така засмучена й стурбована!

Однак мені здалося, що засмученість була лише маленькою часткою проблем жінки. Деякий час вона розповідала про болісну несправедливість у її житті. Адже вона була гарною жінкою й матір'ю, чому з нею поведися так жорстоко? Знову й знову жінка повторювала, що не заслуговувала такої несправедливості. Врешті-решт вона закінчила говорити, зробила глибокий вдих і зітхнула.

– Чи намагалися ви пробачити його? – запитав я.

– Він багато разів просив пробачити його, але це виглядало зневажливо. Тепер уже занадто пізно. Минулого місяця він одружився вдруге. Крім того, чому я повинна його прощати? Він не заслуговує того, щоб отримати прощення.

– Жоден з нас не заслуговує бути прощеним за наші провини, – промовив я.

– «Провини!» – скрикнула Джейлі. – Ви жартуєте? Те, що він зробив, не прощають. Це зруйнувало моє життя. Оце так провини!

Я міркував, що ж сказати Джейлі, щоб умовити її пробачити свого чоловіка.

– Ви все ж таки можете пробачити його. Ніколи не буває пізно. Людина може померти, але у вас усе ще є можливість пробачити її.

Справжнє прощення

Іноді прощення пояснюють як звільнення від духу непростення. Чимало методик можуть допомогти змен-

шити силу непростення, але їх часто плутають зі справжнім прощенням. Як зазначив один дослідник, успішна помста знижує почуття непростення, однак неможливо помсту переплутати з прощенням.

– Прощення не означає, що ви знімаєте відповідальність з інших щодо завданої вам шкоди, це не значить, що ви схвалюєте погану поведінку, виправдовуючи неправду, – пояснив я. – Ви не повинні обирати між примиренням та поганими відносинами або відмовлятися від вашого права на справедливість та належну компенсацію.

Джейлі уважно слухала, дивлячись на мене.

Я пояснив, що існує два види прощення, як визначає наукова література: розумове та емоційне. Розумове прощення – це психологічний намір відмовитися від позиції непростення та ставитися до кривдника інакше. Емоційне прощення – це заміна негативних почуттів позитивними. Емоційне прощення має прямий вплив на наше здоров'я та самопочуття.

Інший спосіб

Я запропонував Джейлі почати з розумового прощення і поступово досягти зміни емоційного стану.

– Важливо те, – сказав я, – що процес прощення є вирішальним у способі життя, який ми обираємо. Коли людина промовляє: «Я прощаю тебе», вона цим повідомляє: «Я хочу бути здоровою». Акт прощення дозволяє організму зменшувати утворення катаболічних хімікатів і дає установку підсвідомості знижу-

СПОСОБИ, ДІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЯКИХ МАНІПУЛЮЮТЬ БАТЬКАМИ

Ігнорування і демонстративна непокора

Трирічна Емма вже зрозуміла, що іноді для того, щоб досягти бажаного, досить просто проігнорувати прохання і зауваження своєї мами Сенді. «Емма бере мій крем для обличчя і починає малювати ним по всьому своєму тілу, – розповідає Сенді. – Коли я кажу їй, що так робити не можна і що крем призначений для іншого, вона, нібито не чуючи мене, продовжує розмальовувати ним свою ногу. Емма не зупиниться до тих пір, доки я не заберу в неї з рук крем».

Демонстративна непокоря є потужним інструментом маніпуляції, оскільки батькам найчастіше простіше дозволити дитині займатися тим, що їй подобається, ніж забороняти їй, тим самим ризикуючи викликати в неї спалах гніву або істерики. Водночас така поведінка дитини для багатьох батьків є травмою, оскільки вони відчують, що улюблене дитя їх не поважає. Однак у маленьких дітей демонстративний непослух часто пов'язаний, найімовірніше, зі страхом, почуттям власної безпорадності, стресом, труднощами з перемиканням уваги, а не з бажанням продемонструвати батькам, «хто в домі хазяїн».

Для того щоб допомогти дитині навчитися перемикатися на певний рід занять (зібрати розкидані іграшки, піти додому з ігрового майданчика), батькам слід встановити для виконання завдання часові рамки. Дайте дитині часовий орієнтир, наприклад: «Через п'ять хвилин ми прибираємо іграшки». Потім перетворіть це заняття на захопливу гру. Ви можете приєднатися до малюка і допомогти йому навести лад або під час прибирання запропонувати разом заспівати веселу пісеньку.

Якщо вашій дитині вперше до рук потрапив крем для обличчя і ви застали її за тим, що вона старанно розмальовує собі ним руки, то її демонстративна непокоря вашим словам швидше буде викликана бажанням поекспериментувати, ніж виявити відкрити непокору. Також така поведінка дитини може бути продиктована прагненням перевірити, якою буде ваша реакція, якщо вона виявить непослух. У такому разі спокійно поясніть їй, як слід правильно користуватися кремом, скажіть, що він призначений для обличчя і тільки для мами.

Однак якщо ви бачите, що дитина навмисне ігнорує ваші слова, її дії слід розцінити як спробу самоствердитися, розширити межі дозволеного. У такому разі необхідно діяти рішуче. Поясніть їй, що так робити не можна і запропонуйте вибір: «Ти хочеш сама віддати мені крем чи мені його в тебе забрати?»

Зберігаючи добре ставлення до дітей

То як же вам протистояти чарівності власної дитини, яка, ніби «лагідне телятко», ніжно звертається до вас, але при цьому наполягає на виконанні її прохання саме зараз? У цій ситуації добре вже те, що вона зрозуміла: криком нічого не здобудеш. Тому від вас вимагається лише виявити витримку й зі словами: «Я почитаю тобі через кілька хвилин, ходи-но поки вибери книжечку», – спокійно закінчити свої справи. Проте потім обов'язково приділіть дитині час, виконавши те, що пообіцяли, інакше надалі вона перестане вірити вам і сприйматиме ваші слова серйозно, що знову-таки загрожує проблемами.

Зрештою, пхикання, спалахи гніву й навіть поведінка «лагідного телятка» є частиною дитячого ества. Помилково було б завжди сприймати такі дії з боку дитини як погану поведінку, адже вона не намагається вас навмисне засмутити. Дітям просто необхідно приділяти достатньо часу.

Крім цього, гарною новиною для батьків може стати те, що, на щастя, присікти маніпуляцію легше, значно важче її помітити і визнати сам факт її існування у вашому янголятку. Та чим раніше це зробити, тим з меншими втратами для обох сторін вдасться вийти із ситуації, що склалася.

Діти схильні експериментувати, і ця якість властива абсолютно всім. І якщо вони зауважать, що обрана ними модель поведінки не приносить бажаного ефекту, вони переважно швидко відмовляться від таких дій.

Будучи батьками, наше з вами завдання полягає в тому, щоб навчити дитину чітко і ввічливо викладати свої прохання та бажання. Для цього найбільше потрібні наполегливість і час!

Автор: **Сусанна Девіс.**
Матеріали, використані при підготовці статті:

<http://tvoyamalysh.com.ua/view/4360/>

<http://www.effecton.ru/1494.html>

<http://shnurok14.narod.ru/Psih/Hidden/15-3.htm>

вати негативні почуття. Прощення працює не так з іншими людьми, як з тим, хто прощає. У нашій ситуації це ви.

Тиша.

– Поміркуйте над цим, – продовжував я. – Прощення – це дар, який ви приносите собі, це спосіб звільнитися від руйнівних почуттів, котрі тільки послаблюють ваше здоров'я. Це спосіб допомогти вам почуватися краще. Прощення може покращити ваше здоров'я. Якщо ви обираєте шлях непростення, то ви – саме та людина, яка дорого платить. В одній історії розповідається про людину, яка бажала смерті своєму кривднику, але сама випила напій з отруйною речовиною. Я знаю, що ви звикли відчувати образу, але існує інший шлях.

Дар для самого себе

Непростення може бути причиною багатьох проблем, з якими ми змушені боротися в нашому житті. За словами одного священика, до його посвячення він вважав, що принаймні половина проблем людини є наслідком непростення.

Через десять років він оцінив, що третина всіх сімейних, фінансових та інших проблем виникли саме через непростення. Через двадцять років служіння священик дійшов висновку, що причиною більш ніж 90 % проблем є відсутність бажання прощати.

– Насправді, – говорив я Джейлі, – той, хто прощає, отримує більше користі, ніж прощений.

Джейлі до кінця не усвідомлювала цих переваг прощення. Вона підвелася з крісла й попрямувала до дверей.

– Я подумаю над цим і дам вам знати про своє рішення, – сказала жінка наостанок.

Минуло декілька днів, вихідні, а за ними ще одні... І ось одного ранку в моєму кабінеті пролунав телефонний дзвінок. Узавши слухавку, я почув слова: «Я вирішила». Далі Джейлі сказала: «Я не буду цього робити. Я краще помру!»

З почуттям жалю я поклав слухавку. Джейлі обрала краще померти, ніж пробачити. Вона не захотіла змінювати життя, доки воно ще не зруйнувалося від непростення.

Можливо, ви не пробачили когось чи самого себе? Чи бажаете ви бути здоровими та щасливими?

Прощення – це вибір, дар, який ви приносите самому собі. Якщо ви, як Джейлі, страждаєте від руйнівних наслідків непростення, оберіть інакший шлях і простіть себе та інших. Це дозволить вам продовжувати щасливе та справжнє життя!

Автор: Арлен Тейлор



8 порад щодо здорового сну

Ночі без сну і важкі прокидання зранку починають непокоїти нас дедалі частіше з віком, коли змінюється наша модель сну. Це часто стається, коли настає період менопаузи і жінку будять припливи. Захворювання передміхурової залози, сечовидільної системи супроводжуються частим нічним відвідуванням туалету, що також не сприяє повноцінному сну і відпочинку. З віком у нас накопичується цілий багаж захворювань, які супроводжуються болісними відчуттями, заважають нам спати, будять посеред ночі.

«З віком спостерігається тенденція до зменшення тривалості сну,» – говорить доктор Карен Карлсон, професор медицини Гарвардського медичного університету і керівник Асоціації жіночого здоров'я при Массачусетському загальному госпіталі. – **Також виникають деякі зміни в регулюванні циркадних (добових) біоритмів організму».** **Циркадний ритм** – це біологічний годинник нашого організму, який допомагає змінювати активність організму у відповідь на зміну світла вдень і темряви вночі.

З віком нам стає важче заснути, і навіть якщо ми засинаємо, то цей сон поверховий і недовгочасний. Звичайно ж, у кожної людини бувають час від часу проблеми зі сном, але коли безсоння переслідує нас день у день, це стає вже реальною проблемою. Крім того, що, не виспавшись, ми відчуваємо себе «розбитими» вранці, усередині нашого організму відбуваються серйозні зміни, які можуть призвести до розвитку захворювань: ожиріння, захворювань серцево-судинної системи та діабету другого типу.

Більшість людей, які страждають від безсоння, приймають снодійні препарати, проте це може викликати низку побічних ефектів, зокрема зміни в апетиті, дискомфорт у животі, сухість у роті, головні болі, дивні сновидіння та ін. До того ж недавнє дослідження, результати якого було опубліковано в «Британському медичному журналі», пов'язує снодійні препарати, такі як золпідем (Амбієн) і темазепам (Ресторіл), з підвищенням ризику передчасної смерті, не кажучи вже про менш загрозливі побічні явища. Звичайно ж, ви не повинні відмовлятися від препаратів, якщо без них ніяк не можна обійтися, але, перш ніж потягнутися за пігулкою при перших же ознаках порушення сну, спробуйте застосувати вісім нижчезазначених рекомендацій.

1.

Вправи.

Щодня ходіть пішки швидким кроком упродовж 30-40 хвилин. Це не лише підбадьорить вас зранку, але й допоможе краще спати вночі. Вправи підсилюють ефект гормону сну – мелатоніну.

Дослідження, опубліковане в журналі Sleep, виявило, що в період постменопаузи ті жінки, які виконували вправи протягом 3,5 годин на тиждень, легше засинали порівняно з тими, які були менш активні. Проте не варто підвищувати активність наприкінці дня, оскільки це збуджує організм і може порушити сон. Краще перенести свої заняття на першу половину дня. Якщо ви вийдете на вулицю рано-вранці, відразу як прокинетесь, і виконуватимете вправи при ранішньому сонці, то зможете налаштувати свій біологічний годинник на правильний режим роботи.

Сонячне світло впливає на головний мозок шляхом поліпшення вироблення мелатоніну (гормон сну і гарного настрою) і серотоніну (гормон щастя, антистрес-гормон), а також вітаміну D. Коли сонячні промені спрямовані на людське око, вони припиняють вироблення мелатоніну в людини до настання ночі, а в темний час доби під впливом денної порції світла вироблення мелатоніну зростає. А серотонін, навпаки, виробляється, коли сонячні промені світять на очі, його вироблення відразу посилюється.

Під впливом ультрафіолетових променів сонця в нашій шкірі утворюється вітамін D, який також допомагає підтримувати достатній рівень серотоніну. Якщо ми не буваємо на сонці, ми тим самим збільшуємо ризик виникнення депресії, безсоння, остеопорозу. Узимку, коли сонячних променів мало, можна проводити собі фототерапію світлом повного спектру, яке виконуватиме роль сонячної терапії.

2.

Ліжко – місце лише для сну.

Залиште ліжко лише для сну. Не використовуйте його як офіс. Не дивіться у ліжку телевізор. Ліжко має слугувати для сну, а не для неспання.

3.

Комфортна спальня.

Зробіть спальню кімнату максимально затишною для сну. Вона має бути тихою, темною, прохолодною і добре провітрюваною.

4.

Ритуал сну.

Коли ви були маленькими і ваша мама читала вам історію перед сном, вкладаючи вас у ліжко щовечора, це створювало певний ритуал сну, який допомагав вам заснути. Ритуал ніби сигналізує мозку, що настав час спати. Ви можете розробити свій ритуал. Наприклад: прийміть теплу ванну, послухайте приємну музику, прочитайте щось приємне і заспокоїливе тощо.

5.

Легка вечеря.

Переповнений шлунок буде підтримувати ваше безсоння. Намагайтеся закінчити прийом їжі за 2-3 години до сну, причому вечеря має бути досить легкою, а не комплексною, як обід.

6.

Ні – алкоголю і кофеїну!

Вино, шоколад, а тим більше кава або чай не мають бути складовою вашої вечері. Кофеїн, що міститься в шоколаді, каві або чаї, є стимулятором нервової системи. Алкоголь має такий самий ефект. І хоч людям здається, що він їх розслабляє, проте протягом ночі він заважатиме їм повністю виспатися. Крім того, перед сном краще уникати чогось кислого (цитрусових, соку), го-

строго, це може викликати печію. Нагадаємо, що печія виникає, коли кислота, яка міститься в шлунку (а там завжди є соляна кислота), потрапляє в стравохід, обпалюючи його і викликаючи відчуття печіння. Кислоти й гострі продукти стимулюють вироблення соляної кислоти, а в положенні лежачи рідина, що міститься в шлунку, має тенденцію затікати в стравохід.

7. Стрес. Переживання і тривоги дня часто кидають свою тінь і на ніч. Стрес є стимулятором нервової системи, гормонами якої є адреналін і норадреналін, які аж ніяк не сприяють сну. Перед тим як лягати спати, спробуйте заспокоїтися. Можна зробити дихальні вправи: глибоко і повільно вдихайте та видихайте.

8. Зверніться до лікаря. Синдром неспокійних ночей, періодичні зупинки дихання на тлі хрипіння і печії – це три основні скарги пацієнтів з розладами сну. Якщо у вас є ці прояви, зверніться до лікаря.

Якщо всі ваші зусилля не допомагають вам добре спати, то, найімовірніше, лікар призначить вам снодійні препарати. Але вони мають низку побічних ефектів. **Щоб якомога більше себе убезпечити, зверніть увагу на таке:**

- Розкажіть лікарю про всі медичні препарати, які ви на цей час приймаєте.
- Приймайте лише найменшу ефективну дозу і якомога коротшим курсом.
- Дотримуйтеся рекомендацій свого лікаря. Перевірте, чи в тій дозі і чи в той час, що потрібно, ви приймаєте препарат.
- Зв'яжіться з вашим лікарем, якщо ви відчуваєте дію побічних ефектів, таких як сонливість удень, запаморочення.
- Не вживайте алкоголю і не сідайте за кермо після прийому снодійних препаратів.
- У зв'язку з прийомом препаратів може виникати хиткість при ходьбі, тому, якщо вам доводиться вночі вставати, простежте, щоб на вашому шляху не було чогось, за що можна зачепитися або поранитися.
- Паралельно з прийомом препаратів продовжуйте практикувати рекомендації, наведені в цій статті.

За матеріалами публікації

Гарвардського університету
за 8 липня 2012 року
на офіційному сайті університету <http://health.harvard.edu>

Боли в шее: как себе помочь?

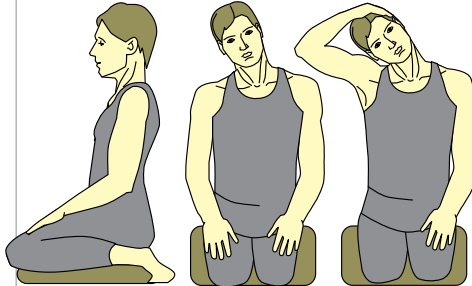
Упражнение № 5.

Боковое сгибание шеи

Сядьте на стул, расслабьтесь, повторите несколько раз упражнение № 1. Максимально наклоняйте голову к плечу с той стороны, где ощущается более интенсивная боль, можно помочь руками (при наклоне головы вправо – правой рукой, влево – левой). Не поворачивайте голову, а только наклоняйте. Удерживайте такое положение в течение нескольких секунд. Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение применяется, когда отмечается односторонняя боль, которая не исчезает при выполнении упражнений № 1 и № 2, а также если боль с одной стороны более выраженная, чем с другой.

Пока интенсивность и распространенность боли не уменьшатся, повторяем упражнение 6-8 раз в день по 10 раз за один подход. Как только боль уменьшится, заменяем это упражнение № 1 и № 2.



Упражнение № 6.

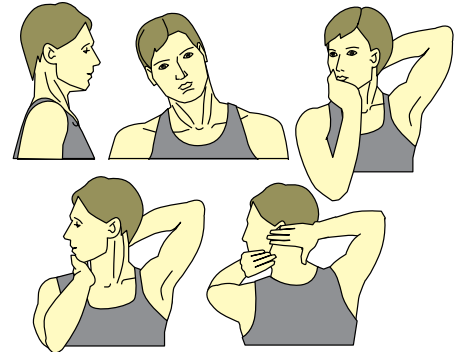
Повороты головы

Сядьте на стул, расслабьтесь. Выполните несколько раз упражнение № 1 и, удерживая голову в таком положении (это важно!), медленно поверните ее вправо, затем – влево. Если при выполнении упражнения вы ощущаете более интенсивную боль с одной стороны, то продолжайте поворачивать голову именно в эту сторону. Постепенно интенсивность и распространенность боли уменьшатся. Если же боль усилится или распространится на большую площадь по сравнению с исходной, тогда делайте повороты в ту сторону, где интенсивность боли меньше. Как только боль исчезнет и вы будете ощущать лишь напряжение, можете начать выполнять упражнение в обе стороны.

Для усиления выраженности поворота можно помогать руками. Для этого одну ладонь положите на затылок, а другой упритесь в подбородок и медленно

поворачивайте до максимально возможной амплитуды. Задержитесь в максимальной точке на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Повторять по 10 раз 6-8 раз в день. Упражнение № 6 выполняют, если № 1 и № 2 не были эффективны.



Упражнение № 7.

Наклон шеи вперед в положении сидя

Сядьте на стул и расслабьтесь. Выполните несколько раз упражнения № 1 и № 2. Наклоните голову вперед и постарайтесь дотянуться подбородком до груди. Скрестите пальцы рук на затылке и расслабьте руки, так чтобы под их весом голова могла согнуться еще больше. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение.

Данное упражнение очень эффективно при головных болях, также применяется при ощущении напряжения в шее. Повторять по 2-3 раза 6-8 раз в день и только после выполнения упражнений № 1 и № 2!

Если на фоне хорошего состояния здоровья вы ощутили напряжение в мышцах шеи, то, не дожидаясь возникновения боли, начинайте регулярно выполнять упражнения № 1 и № 2.



Помните, что мы не созданы для того, чтобы сидеть по 8 часов 5-6 дней в неделю, наш позвоночник не приспособлен к длительному однообразному положению. Мы должны двигаться и работать физически, поэтому укрепляйте свои мышцы и будьте здоровы!

Использованы материалы книги
Робина Маккензи «Тreat your own neck»

Нуждаешься в исцелении – обратись к Врачу!

Когда ты здоров и счастлив, твои родные хорошо себя чувствуют, ты не задумываешься о том, что такое тяжелое заболевание, борьба за жизнь и поиск надежды на выздоровление. День за днем пробегает в суете, жизнь становится обыденной, и кажется, что так будет всегда.



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (65) 2014

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
Інна Джердж

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: zdorovuj@gmail.com
Тел.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

Но когда однажды ты узнаешь о том, что ты сам или кто-то из твоих родных заболел раком или другим серьезным заболеванием, ты резко останавливаешься в жизненной гонке и начинаешь размышлять.

Много вопросов возникает у такого человека. Почему это случилось именно со мной? Почему Бог допустил это в жизни моих близких, которых я люблю? Где искать надежду и выход из этой ситуации? Кто может помочь?

Порой ты думаешь, что ответов на эти вопросы нет и помощи ждать не откуда. Много людей вокруг тебя также болеют и не видят надежды на выздоровление. Есть ли такой врач, который может вылечить тебя или твоих близких? Куда обратиться за помощью с уверенностью, что она будет тебе оказана?

В трудные моменты жизни, когда никто ему не может помочь, человек обращается к Богу. Как наш Творец и Создатель, только Он знает, как справиться с нашими болезнями и скорбями. «Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их» (Пс. 146:3). Почему мы можем доверять Богу и ожидать от Него помощи? Потому что, придя на Землю с миссией спасти людей, умереть за их грехи на кресте и принести им надежду на прощение, Господь большую часть Своей жизни был Врачом.

Он ходил из города в город и исцелял болезни людей, нуждающихся в Его помощи. Парализованные, слепые, прокажен-

ные, тяжело больные люди, истратившие все свои сбережения на лекарства и потерявшие всякую надежду на выздоровление, получали полное исцеление, когда в их жизнь приходил Христос. Однажды сотник подошел к Иисусу и рассказал, что его слуга болен и жестоко страдает. Иисус сказал ему: «Я приду и исцелю его» (Мф. 8:7). И эти слова Бог говорит сегодня каждому человеку, кто приходит к Нему и рассказывает о своих страданиях и болезнях.

Если бы у нас была возможность переместиться в то время и пообщаться с теми людьми, которых исцелил Господь, мы бы ни на мгновение не сомневались, что Он поможет и нам. Эти люди сказали бы нам: «Я уже был практически на волоске от смерти. Много лет я мучился от боли и мне становилось все хуже и хуже. Когда пришел Христос и прикоснулся ко мне, я почувствовал силу и энергию в своем теле, у меня вдруг стали заживать мои раны. В тот самый момент я ощутил, что стал совершенно здоровым. Христос силен исцелить тебя и твоих родных. Только доверься Ему и попроси Его об этом».

«И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях... и приводили к Нему всех немощных, одержимых различными болезнями и припадками, и бесноватых, и лунатиков, и расслабленных, и Он исцелял их» (Мф. 4:23, 24).

Пусть эта надежда на исцеление от Бога поселится в каждом страдающем сердце!

ДЕТО-НАЦИЯ

Вопросы воспитания детей
в теории
и на практике

Смотрите в апреле
на телеканале «Надія»

18:00
Воскресенье

more.ua

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.lifeforce.com.ua