

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 5 (76) 2015

Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

ОТДЫХ

Всем живым существам присуща потребность в отдыхе. Без него они начинают испытывать усталость, истощенность и могут даже умереть. А что же человек? Он не является исключением. Думаю, вы испытали это на себе.

2



5 10 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ

Небольшое изменение образа жизни помогает предотвратить или обратить вспять развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

10 КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БЕС- СОННИЦУ?

После 15 лет изучения человеческого сна 42-летний исследователь-любитель Тони Райт решил установить рекорд непрерывного бодрствования. Он не спал на протяжении 11 суток...

13 СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ: ЗДОРОВЫЙ СОН

Бенджамин Франклин сказал: «Кто рано ложится спать и рано встает, тот будет иметь здоровье, благополучие и мудрость».

14 КОФЕЇН

Кому з нас не доводилося боротися з ранковою сонливістю або вечірньою дрімотою? А щоб підбадьоритися, дехто зазвичай тягнеться до «рятівної» склянки міцного чаю або чашечки кави.

16 СТРЕСС И ИММУННАЯ СИСТЕМА

Нам часто приходится сталкиваться с трудностями. В воздухе, которым мы дышим, пище, которую едим, и окружающей среде, в которой живем, находятся бактерии, вирусы, примеси, токсины и другие вещества, угрожающие нашему здоровью. Наша иммунная система распознает эти вещества и старается защитить организм от их вредного воздействия.



ВИХОВАННЯ
З РАНЬОГО
ДИТИНСТВА

6

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СНЕ

9



ЗАБОТЬТЕСЬ
ДРУГ О ДРУГЕ

12



ОТДЫХ

Всем живым существам присуща потребность в отдыхе. Без него они начинают испытывать усталость, истощенность и могут даже умереть. А что же человек? Он не является исключением. Думаю, вы испытали это на себе. Уставший человек становится раздражительным, нетерпеливым, его умственная и физическая эффективность значительно снижается, скорость реакций замедляется, а количество и серьезность ошибок возрастают.

Для того чтобы быть «на коне», нам нужен отдых, в том числе ночной сон. Конечно, зачастую возникает искушение доделать что-либо срочное за счет сна. Но организм не обманешь. Для эффективной работы ему нужен отдых – чудесный Божий дар. Когда наш мозг устает, мы непроизвольно погружаемся в сон. И если вы при этом сидите у себя дома на диване, то ничего страшного не произойдет. А если вы в это время находитесь за рулем или управляете станком?

ЧТО МЕШАЕТ НАМ ВОВРЕМЯ ОТДЫХАТЬ?

Вы скажете: «Такова жизнь! Некогда спать, надо работать». Если вы подросток, то ответ может быть следующим: «Некогда спать! Жизнь полна удовольствий, я не хочу все пропустить. Отосплюсь на пенсии». Но, оказывается, мы многое теряем, недосыпая.

Ученые заметили, что на фоне усталости снижается наша способ-

ность делать правильный выбор. И даже если верный шаг очевиден, нам очень трудно его совершить. Также пропорционально нашей усталости уменьшается наша способность к творчеству.

Лобные доли головного мозга – это та его часть, которая в основном отвечает за анализ поточной информации, ее сопоставление с уже приобретенными знаниями и жизненным опытом с целью принятия решения и осуществления выбора. Именно эта часть головного мозга наиболее уязвима вследствие нехватки отдыха, в частности сна. Усталость, перерастающая в истощение, ослабляет нашу умственную эффективность, долгосрочную память, снижает способность воспринимать и запоминать новую информацию.

Учитывая то, что успех в жизни зависит от нашей способности принимать правильные решения, очевидно, нужно выделять достаточно времени для сна.

ЗАДОЛЖЕННОСТЬ ПО СНУ

Когда мы упускаем возможность выспаться, мы накапливаем так называемую задолженность по сну. И по мере роста нашего долга снижается наша эффективность.

Ученые провели следующий эксперимент. Они разделили группу добровольцев на 4 подгруппы. Все были протестированы до начала эксперимента и показали практически одинаковые способности. На протяжении 21 дня регулярной активности и уменьшения продолжительности сна происходили определенные из-

менения. Участники первой группы спали по 7 ч, и их способности снизились на 8%. В той группе, которая спала по 6 ч, активность снизилась на 55%, а те, кто спал по 5 и 4 ч, смогли лишь на 35 и 20% соответственно выполнять свою работу по сравнению с теми, кто спал 7 ч.

Ученые отмечают, что даже умеренное недосыпание повреждает метаболический статус таким образом, что это напоминает изменения, характерные для сахарного диабета. После 4 ч сна за ночь в течение 6 суток у здоровых молодых мужчин на 30% снижалась способность организма усваивать и перерабатывать глюкозу, отмечался повышенный уровень гормона стресса кортизола, снижалась чувствительность клеток организма к инсулину. По этим и другим причинам ученые считают, что существует взаимосвязь между растущим уровнем недосыпания среди населения и ожирением.

Интересно, что недосыпание влияет на способности организма так же, как и употребление алкоголя. Исследование показало, что продолжительная активность в течение 16-18 ч без сна (один длинный рабочий день) у взрослых приводит к таким же изменениям в поведении, как и алкогольная интоксикация выше 0,8%.

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

Потребность во сне варьирует у разных людей. Однако все эксперты по сну соглашаются, что для восстановления сил человеку нужно не менее 7 ч отдыха, а для оптимального функционирования мозга лучше спать в течение 8 ч. Томас Эдисон, изобретатель электрической лампочки,

считал сон бесполезной тратой времени. Он спал 4-5 ч за ночь, но те, кто с ним работал в лаборатории, вспоминали, что он часто засыпал днем.

Полноценный ночной сон ликвидирует сонливость днем и обеспечивает хорошее самочувствие и высокую работоспособность.

Студенты часто проводят часть ночи в изучении предмета, готовясь к экзамену, но это не приводит к желаемым результатам. У людей с ненормированным рабочим днем со временем увеличивается количество ошибок. Сон дает возможность разуму и телу работать на полную силу.

СТАДИИ СНА

Сон имеет стадии, которые выделяют в зависимости от электрической активности мозга, регистрируемой на электроэнцефалограмме. Выделяют стадию медленного движения глаз и стадию быстрого движения глаз. В свою очередь, первая стадия подразделяется еще на четыре. Первые две являются переходными от состояния бодрствования и длятся всего несколько минут, а вот 3-я и 4-я известны как медленноволновой сон – глубокий сон, который у взрослых способствует восстановлению, а у детей – еще и росту; кроме того, он повышает активность иммунной системы.

На фоне стадии быстрого движения глаз на электроэнцефалограмме отмечаются волны активности, характерные для состояния бодрствования. В это время глаза спящего человека двигаются из стороны в сторону под закрытыми веками, как если бы он что-то рассматривал. Именно в это время мы видим сны, хотя запоминаем очень незначительную часть. В этой фазе у некоторых людей проявляется лунатизм, энурез или скрежетание зубами.

Данная фаза сна очень важна для умственного и психического здоровья человека. Как раз в это время происходит сортировка и реорганизация полученной за день информации, и память как бы освежается. В целом за период сна основные 2 фазы сна чередуются около 4 раз, и каждый повтор (цикл) длится около 90 мин. Обе стадии незаменимы для полного восстановления разума и тела.

Наш ежедневный выбор действий в течение дня определяется качеством нашего ночного сна. Отсутствие регулярного режима труда и отдыха, беспокойство и тревога, некоторые медицинские препараты, алкоголь, плотный поздний ужин – все это нарушает качество сна.

ВЫХОДНЫЕ И ОТПУСК

Ученые, занимающиеся вопросами сна, отмечают также важность выходных и отпуска для качественного восстановления человека.

В Великобритании во время Первой мировой войны была предпринята попытка повысить продуктивность рабочих за счет бесперывного рабочего графика. Позже, однако, было отмечено, что сокращение рабочей недели до 48 ч и выделение одного дня в неделю для отдыха приводит к повышению эффективности труда на 15%.

29 июля 1941 г. Уинстон Черчилль заявил: «Если мы и победим в этой войне, так это за счет того, что мы будем оставаться сильными. И по этой причине нам нужно выделить для отдыха 1 день в неделю и одну неделю в год». И это было принято как закон.

Мы имеем определенные ограничения. Мы не можем круглосуточно работать без регулярного отдыха и оставаться здоровыми, счастливыми и продуктивными. Нам нужен ежедневный отдых, а также еженедельный и ежегодный. Для того чтобы быть здоровыми физически, умственно, эмоционально и духовно, нам необходим своевременный и полноценный отдых.

ОТДЫХ, УСТАНОВЛЕННЫЙ БОГОМ

Библия повествует, что при сотворении нашей планеты и человека Бог учредил еженедельный отдых от



- По статистике, ежегодно недосыпание является причиной более 100 тыс. аварий на дорогах, в которых 71 тыс. человек получают травмы, а 1,5 тыс. – погибают. Чаще всего возраст пострадавших менее 20 лет.

- 1/3 жизни мы проводим во сне.

- Потребность во сне:

- ▼ новорожденные – **16-18 ч**

- ▼ дети в возрасте 1 года –

- 11-13 ч**

- ▼ дошкольники – **10 ч**

- ▼ подростки – **9 ч**

- ▼ взрослые – от **6 до 9 ч** в зависимости от индивидуальных особенностей

повседневного труда. Наш Создатель знает, что для полноценной работы организма нужен баланс между активностью и отдыхом как на протяжении суток, так и в течение недели.

В книге Исход 20:8-10 мы читаем: «Помни день субботний, чтобы святить его. Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твоemu: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих».

Бог хочет, чтобы мы имели с Ним отношения, особенно в субботний день, потому что Он создал нас, и мы – Его дети. Преимуществом субботы является также возможность близкого общения с другими людьми. Христос говорит: «Суббота для человека, а не человек для субботы» (Мк. 2:27).

Подытоживая вышесказанное, давайте проведем тест. Ответьте на следующие вопросы и оцените свой отдых.

1. Сколько раз за последние 3 дня я непроизвольно засыпал днем?
2. Сколько часов я спал ночью в эти дни?
3. Засыживаюсь ли я допоздна вечером?
4. Что мешает мне вовремя лечь спать? (Тревожные мысли, просмотр телепередач, компьютер или др.)
5. Нужно ли мне изменить привычки относительно работы и отдыха?
6. Что конкретно мне нужно сделать, чтобы получить полноценный восстанавливающий отдых?
7. Не пора ли обратиться к врачу по вопросу бессонницы?
8. Какие из перечисленных симптомов вы у себя отмечаете: низкая эффективность труда, проблемы в суждении, неспособность решать сложные вопросы, ясно мыслить и быстро запоминать и т. д.
9. Как я провожу субботу? Использую ли я ее, чтобы наверстать упущенные часы сна за неделю?
10. Правильно ли я использую свой отпуск?

Будьте активны и здоровы!

Автор: Фред Хардинж,
доктор философии

МАЙСКИЕ ВИТАМИНЫ

ПОМИДОРЫ



В помидорах содержится один из самых мощных природных антиоксидантов – ликопин, снижающий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и просто незаменимый для профилактики онкологических заболеваний. Кроме того, этот овощ, благодаря содержанию серотонина, улучшает настроение.

МОРКОВЬ

Витамины E, D, C, микроэлементы йод, кальций, марганец, железо, а также каротин, который, попадая в организм, превращается в витамин A, – это далеко не весь список полезных веществ, содержащихся в моркови.



ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК



Свежий зеленый горошек – легкая и вместе с тем питательная пища. Горошек низкокалориен (55 Ккал на 100 г). Он просто необходим нашему организму для замедления процесса старения кожи, ведь он богат такими минералами, как кальций, калий, железо и фосфор.

БРОККОЛИ

Этот зеленый овощ, богатый белком, клетчаткой и витаминами и микроэлементами, очень полезен для зрения и здоровья костей.



Салат из брокколи и помидоров

- Брокколи – 1 кочан (~350 г)
- Помидоры – 2 шт.
- Огурцы – 2 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Сок половины лимона
- Соль (по желанию)
- Чеснок – 1-2 зубчика (по желанию)

Помидоры, огурцы и болгарский перец нарезать кубиками средней величины. Свежую (сырую) брокколи разобрать на небольшие соцветия, толстые стебли нарезать кружочками, кочерыжку вырезать и выбросить. Переложить все овощи в салатницу, добавить оливковое масло, сок половины лимона, посолить, выдавить чеснок. Перемешать.



Салат из моркови и корня петрушки

- 250 г моркови
- 150 г петрушки (корень)
- 125 г сметаны
- Зелень петрушки для украшения
- Соль, лимонный сок (по вкусу)

Помыть, почистить и натереть на мелкой терке морковь и корень петрушки, добавить сметану и перемешать. Приправить солью, лимонным соком, снова перемешать, выложить в салатницу. Сверху, по желанию, посыпать петрушкой.





10 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ

Небольшое изменение образа жизни помогает предотвратить или обратить вспять развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые люди с легкостью придерживаются принципов здорового образа жизни. Они регулярно делают зарядку, правильно питаются и не имеют вредных привычек. Другие же пытаются что-то изменить, но практически не достигают в этом успеха.

Благодаря небольшим изменениям, которые вы без труда сможете совершить, ваше здоровье улучшится. Чем чаще вы будете выполнять данные советы, тем легче вам будет вести здоровый образ жизни. Когда вы увидите положительные результаты, у вас появится желание узнать больше о других принципах здоровья.

10 простых шагов, которые вы можете делать каждый день навстречу своему здоровью:

– 1 –

Десятиминутная ходьба.

Если вы не можете заставить себя сделать зарядку, начните с десятиминутной прогулки.

– 2 –

Поднимайте груз. Поднимайте несколько раз в день тяжелую кни-

гу или груз массой 1 кг. Это укрепит мышцы рук. Со временем увеличьте массу груза, когда почувствуете, что он слишком легкий для вас.

– 3 –

Съедайте один дополнительный фрукт или овощ каждый день.

Фрукты и овощи имеют приятный вкус и содержат необходимые питательные элементы, которые способствуют укреплению здоровья.

– 4 –

Завтрак должен быть питательным.

Найдите утром время, чтобы съесть питательный завтрак. Это может помочь вам снизить вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа. Также хороший завтрак помогает контролировать массу тела.

– 5 –

Меньше употребляйте сладких напитков.

Отказ от одной порции напитка с содержанием сахара каждый день приведет к значительному уменьшению массы тела в течение года.

– 6 –

Ешьте орехи. Вместо чипсов и других закусок употребляйте орехи. Добавляйте их в салаты и каши.

– 7 –

Включите в рацион льняные семена.

Будучи источником омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, льняные семена являются важным продуктом питания для здоровья. Измельчите их и добавляйте в кашу или салат.

– 8 –

Делайте глубокие вдохи.

Каждый день в течение нескольких минут делайте медленные глубокие вдохи и выдохи. Это поможет вам расслабиться и снизить артериальное давление.

– 9 –

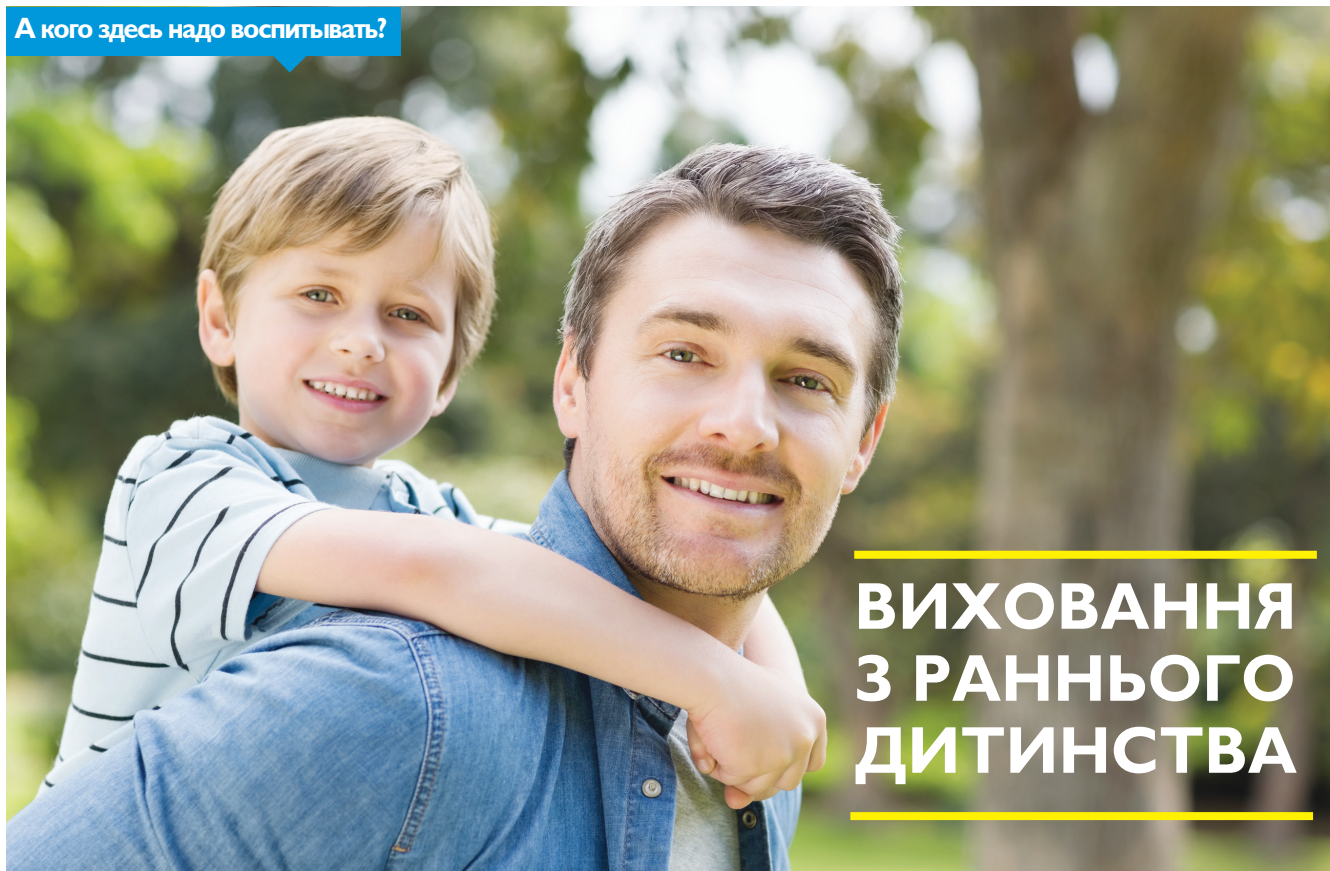
Часто мойте руки.

Это поможет избежать попадания бактерий в организм. Грипп, воспаление легких и другие инфекционные заболевания влияют на здоровье вашего сердца, особенно у людей старшего возраста.

– 10 –

Цените то, что имеете. Найдите время, чтобы вспомнить все благословения, которые дает вам Бог каждый день. Позитивный настрой и чувство благодарности способствует здоровью сердца и увеличению продолжительности жизни.

Автор: Кэти МакДоналд



ВИХОВАННЯ З РАНЬОГО ДИТИНСТВА

Важливість правильного виховання дитини в ранні роки неможливо переоцінити. Уроки, засвоєні дитиною в перші сім років життя, справляють на формування її характеру більший вплив, ніж знання, набуті нею в подальші роки.

Характер малюка з дитинства повинен розвиватися і формуватися відповідно до Божественного задуму. У його відкритий розум необхідно постійно вселяти доброчесність.

Батькам слід виховувати малюка з раннього дитинства, щоб він сформував добрий характер, доки світ не поставив свою печатку на його розумі та серці.

НАЙСПРИЙНЯТЛИВИШИЙ ВІК

У перші роки життя розум немовляти особливо сприйнятливий до позитивних або негативних вражень. Упродовж цих років відбувається розвиток або в правильному, або в неправильному напрямку. З одного боку, може бути отримано багато некорисної інформації, а з іншого – багато цінних знань. Високий інтелект, ґрунтовні знання – це скарб, який не можна купити, він цінніший за золото і срібло.

Зовсім маленькі діти, як і діти старші, не повинні чути від батька, матері або інших членів сім'ї жодного дратівливого слова, оскільки діти дуже вразливі в ранньому віці, і якими батьки роблять їх сьогодні, такими вони стануть завтра, післязавтра і надалі. Перші уроки, засвоєні в дитинстві, рідко забуваються.

Не дозволяйте маленькій дитині формувати власні бажання, мати повинна робити це замість неї. Перші три роки – це час, коли закладаються основи характеру. Матерям потрібно розуміти, наскільки важливий цей період.

Якщо перші уроки не були такими як слід, то заради майбутнього ваших дітей і їхнього вічного блага намагайтеся виправити ситуацію. Якщо ви чекали, доки дітям виповниться три роки, щоб почати прищеплювати їм

самовладання та послух, робіть це зараз, хоч тепер виховувати їх буде значно складніше.

З КОЛИСКИ

Батьки уникнули б занепокоєння та смутку, якби із самої колиски постійно не потурали дитячим примхам і навчили дітей, що їхнє бажання не є законом. Зовсім не важко, як це здається, навчити маленьку дитину пригнічувати спалахи гніву. Батькам не слід розпещувати дітей і всіляко потурати їм, але не потрібно й лихословити їх. Твердість, рішучість і послідовність у взаєминах з дітьми дадуть найкращі результати.

ПРИКЛАДИ ВИХОВАННЯ

На характер Наполеона Бонапарта дуже вплинуло виховання, отримане ним у дитинстві. Немудрі наставники прищепили йому любов до завоювань, до військових ігор, у яких він очолював уявні армії. Тоді було закладено основу його військової кар'єри, у ході якої пролилося багато крові. Якби ті ж самі зусилля і турботу спрямували на формування доброї людини, його доля була б зовсім іншою.

Кажуть, що скептик Юм у молодості свідомо вірив у Слово Боже. Юм був членом одного дискусійного клубу, у якому йому доручили підготувати виступ на тему невір'я. Серйозно і наполегливо він взявся за пошуки аргументів. Його гострий жвавий розум швидко увібрав у себе філо-



Перші три роки — це час, коли закладаються основи характеру. Матерям потрібно розуміти, наскільки важливий цей період.

софію скептицизму. Незабаром Юм сам прийняв це вчення, і все його подальше життя пройшло під темним покривом невір'я.

Коли Вольтеру виповнилося п'ять років, він вивчив безбожний вірш, згубний вплив якого так і не стерся з його свідомості.

Думки і почуття, виплекані в дитинстві, визначають життя людини. Правильні, добродішні, гідні звички, набуті в молодому віці, стануть невід'ємною частиною характеру і супроводжуватимуть людину все її життя. Молоді люди можуть за власним вибором стати або добродішними, або запламбованими гріхом. Вони можуть або робити добрі, благородні вчинки, або відзначитися жахливими злочинами.

ПРИКЛАД БАТЬКІВ

Сумно, що будь-яка слабкість і нерішучість з боку матері швидко зауважується дітьми, і спокусник працює над їхнім розумом, спонукуючи їх наполегливо наслідувати недобрий потяг. Якби батьки розвивали в собі якості, необхідні для правильного виховання дітей, якби вони чітко навчали дітей правил, які необхідно виконувати, і не дозволяли порушувати ці правила, наскільки мудрішими та поряднішими зростали б діти.

СИЛА ЗВИЧКИ

Будь-яка дія, хороша чи погана, сама по собі не формує характер. Виношувати думки і почуття – ось що призводить до відповідних дій і вчинків. Повторювані дії формують звички, а звички – характер. Звички мають більший вплив на розвиток інтелекту, ніж будь-які природні дарування, роблячи його або вільним, або слабким, оскільки навіть найяскравіші таланти через погані звички псуються і слабшають. Чим раніше людина набуде шкідливих звичок, тим міцніше вони триматимуть її в рабстві й тим неминучіше знизиться еталон її духовності. З іншого боку, якщо правильні та добродішні звички сформовані в юності, вони, як правило, позитивно вплинуть на все життя людини.

Те, що ми наважуємося зробити один раз, вдруге зробити значно простіше і природніше. Без старанного і уважного спостереження за собою не можна розвинути навички здорового глузду, самовладання, осядливості, працьовитості, здорової та розумної мови, терпіння й істинної ввічливості. Значно простіше морально розкладатися і розбещуватися, ніж перемагати недоліки, приборкувати себе і розвивати істинні чесноти. Якщо ми хочемо вдосконалювати християнські якості у своєму житті, з

нашого боку потрібні наполегливі й енергійні зусилля.

НЕЗНАЧНІ НА ВИГЛЯД ВЧИНКИ

Усі вчинки діляться на два види. Вони можуть бути добродішними або гріховними, правильними або неправильними, залежно від мотивів, що їх викликають. Часте повторення неправильного вчинку залишає незгладимий слід у розумі людини, котра його робить, а також у розумах тих, хто пов'язаний з ним. Батькам не слід заохочувати в дітях гордість, пустощі, любов до показного. Вони не мають морального права ні вчити, ні допускати «безневинні» витівки, які розвивають у маленьких дітях хитрість, від чого потім їх потрібно буде відлучувати і за що потрібно буде карати, коли вони стануть старші.

Маленькі витівки і прогріхи малюка можуть здаватися кумедними. Їх дозволяють, їх заохочують. Та коли дитина підростає, ці витівки стають неприємними.

Маленькі діти, залишені на самих себе, швидше вчать поганого, ніж хорошого.



Вимоги батьків завжди мають бути мудrimi. Їм слід виявляти доброту. Навчайте своїх дітей люб'язно, не сварячи, не чіпляючись до них, прагнучи узами любові прив'язати до себе серця малюків.

ВАЖЛИВІ УРОКИ

Один з перших уроків, який потрібно засвоїти дитині, – це урок послуху. Доки малюк не навчився кмітливості і не вміє самостійно мислити, його можна навчити покірності. Ніколи мати не повинна дозволяти дитині брати над собою гору. Їй немає необхідності вживати жорстокі заходи для підтримки авторитету. Спокій, твердість і доброта, які переконують ди-

А кого здесь надо воспитывать?

тину у вашій любові, зроблять свою справу. Та якщо впродовж перших років життя малюка не стримувати його егоїзм, дратівливість і свавілля, то надалі його дуже важко буде дисциплінувати. Поведінка дитини стає огидною, їй подобається домагатися свого, їй неприємний батьківський контроль.

Ніколи не дозволяйте дітям виявляти неповагу до батьків. Свавілля в жодному разі не має залишитися без осуду. Для майбутнього благополуччя дитини необхідна доброта, любов і тверда дисципліна.

Вимоги батьків завжди мають бути мудrimi. Їм слід виявляти доброту. Навчайте своїх дітей люб'язно, не сварячи, не чіпляючись до них, прагнучи узами любові прив'язати до себе серця малюків.

Однорічні діти чують і розуміють майже все, що говорять про них, і знають, у яких межах вони можуть домагатися свого. Матері, ви повинні навчити дітей стримувати їхні бажання. Це необхідно, якщо ви бажаєте утримати контроль над своїми дітьми і зберегти власну материнську гідність. Ваші діти швидко засвоюють, чого конкретно ви від них чекаєте. Вони знають, коли можуть узяти над вами гору, і намагатимуться домогтися від вас якомога більшого.

НЕ ЗАДОВОЛЬНЯЙТЕ ЕГОЇСТИЧНИХ БАЖАНЬ

Якщо батьки необачні, вони поводитимуться зі своїми дітьми так, що врешті-решт діти почнуть вимагати до себе особливої уваги і привілеїв, а батьки вимушені будуть чим-небудь жертвувати, аби їм догодити. Діти вирішать, що батьки зобов'язані щось для них робити, задовольняти їхні примхи, а батьки поступатимуться цим бажанням і укорінюватимуть у дітях егоїзм. Дітям необхідно якомога раніше засвоїти, що бажання, продиктовані егоїзмом, не можуть бути задоволені.

Одне з головних завдань матері – стримувати роздратування малюків. Дітям не можна дозволяти злісно гніватися, падати в істеричі на підлогу, битися і кричати через те, що їм відмовлено в чомусь такому, що не сприяє їм на добро.

Потрібно уважно стежити за розвитком звичок дітей. Недобрі схильності необхідно стримувати, а дитячі думки спрямовувати до правди. Дітей слід заохочувати володіти собою в будь-якій ситуації. Звертайтеся за порадою щодо виховання своїх дітей до наймудрішого Учителя, нашого Господа, і Він допоможе.

Сосед дядя Вова



— Сегодня выходной день, — сказал папа Миши. — На улице отличная погода, а вы с Сережей сидите дома и смотрите мультфильмы. Лучше вам пойти погулять.

Миша с Сережей посмотрели друг на друга, на папу Миши, потом — в окно. На улице была действительно хорошая погода. Мальчики решили пойти во двор и поиграть в мяч.

— Смотри, — сказал Сережа, — опять твой сосед вышел в огороде работать. Он такой смешной, когда пытается копать землю такой тяжелой лопатой. У него руки трясутся, и он не может ее удержать.

Миша взглянул на соседа дядю Вову и вспомнил слова папы: «Никогда не смейся над пожилыми людьми. Настоящий мужчина поможет слабому человеку, а не будет высмеивать его».

— Сережа, — обратился Миша к своему другу, — нам нужно помочь дяде Вове.

— Что? — Сережа открыл рот от удивления. — Неужели ты хочешь потратить выходной день, копая огород чужому человеку?

Миша огорчился, что его друг так думает, и сказал:

— Дядя Вова — не чужой человек, а мой сосед. Он пожилой и не может сам вскопать этот огород, поэтому я хочу ему помочь.

А ты можешь играть в мяч.

Миша отдал своему другу мяч и зашел во двор соседа. Как же обрадовался дядя Вова, когда у него появился такой сильный и веселый помощник! В это время Сережа играл в мяч, но ему было скучно играть самому. Он посмотрел во двор дяди Вовы. Миша, хотя и занимался скучным занятием, казался очень веселым.

Сережа решил пойти и узнать, почему смеется его друг. Во дворе он увидел маленькую собачку. Пока его друг Миша и дядя Вова копали огород, пес по кличке Пушок бегал вокруг ежика, которого нашел в кустах, пытаясь понюхать его. Но ежик свернулся в клубок и выставил свои колючки. Пушок гавкал на него, потом опять подбегал, чтобы понюхать, но быстро отпрыгивал в сторону, возмущенный тем, что колючки ежика укололи его нос. Эту картину наблюдали Миша и дядя Вова, поэтому они и смеялись.

— Миша, я хочу помочь вам с дядей Вовой, — сказал Сережа и опустил голову. Он подумал, что дядя Вова прогонит его, ведь он не только не хотел помочь ему, но и смеялся над ним. Но дядя Вова вынес лопату и сказал:

— Конечно, Сережа. Вы тут с Мишей выкопайте два последних ряда, а я сделаю вам чай.

Через полчаса мальчики пили чай с печеньем, играли с Пушком и общались с дядей Вовой. Когда Сережа вернулся домой, он рассказал родителям, что этот выходной был самым интересным днем за последний месяц. Родители Сережи были рады, что их сын понял: сильные должны помогать слабым, а не смеяться над ними.

С тех пор Миша и Сережа часто приходили в выходной день к дяде Вове, чтобы помочь ему по хозяйству. Дядя Вова был рад, что у него появились такие веселые помощники и друзья. Он приглашал ребят выпить чай и рассказывал интересные истории из своей жизни.

Помоги машинке
заехать в гараж.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ ПРО СОН?

Интересные факты



ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ДАВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ СПАТЬ?

В ходе исследований, проведенных доктором Уильямом Дементом, профессором психиатрии Стэнфордского университета, было обнаружено, что если человеку не давать спать, то это сделает его раздражительным, неспособным сконцентрироваться, вызовет чрезмерный аппетит, приведет к депрессии и даже к мыслям о самоубийстве.

КАКАЯ ЧАСТЬ МОЗГА ОТВЕЧАЕТ ЗА СНОВИДЕНИЯ?

Сновидения, вероятно, – самое интересное, что происходит с людьми во сне. Целью исследований, проведенных докторами Томасом Балкином и Алленом Брауном, было точно установить место в головном мозге, где во время сновидений наблюдается наибольшая активность. Ученые использовали данные позитронно-эмиссионной томографии для определения интенсивности кровотока в мозге. Во время бодрствования очень активна фронтальная кора мозга, а во сне – лимбическая система, контролирующая эмоции, чувства и долговременную память.

Исследования Балкина и Брауна также демонстрируют, что во время сна основная зрительная зона коры головного мозга неактивна, но функционируют подкорковые ядра головного мозга, обрабатывающие информацию о таких сложных объектах, как лица.

БЕССОННИЦА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Бессонница чаще наблюдается у пожилых людей. Но есть и хорошая новость. По мнению доктора М. Вудварда из медицинского центра «Остин энд Репатриэйшн» в Мельбурне, «у большинства пожилых людей, страдающих бессонницей, сон улучшается при чутком и добром отношении к ним окружающих».



ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН НА ТВОРЧЕСТВО ВО СНЕ

Несмотря на то что мы не можем увидеть во сне то, чего не видели раньше, наш мозг способен на творчество во сне. Мы можем решить задачу, о которой думали долгое время, придумать новый подход к проблеме. Во сне мозг способен по новому сопоставить все факты, накопленные у нас в голове, и получить в результате совершенно иную картину. Известно много случаев,

когда ученые, поэты, писатели, предприниматели видели сны, в которых сочиняли новые стихи, прозу, придумывали новую научную теорию или решали свою бизнес-проблему.

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

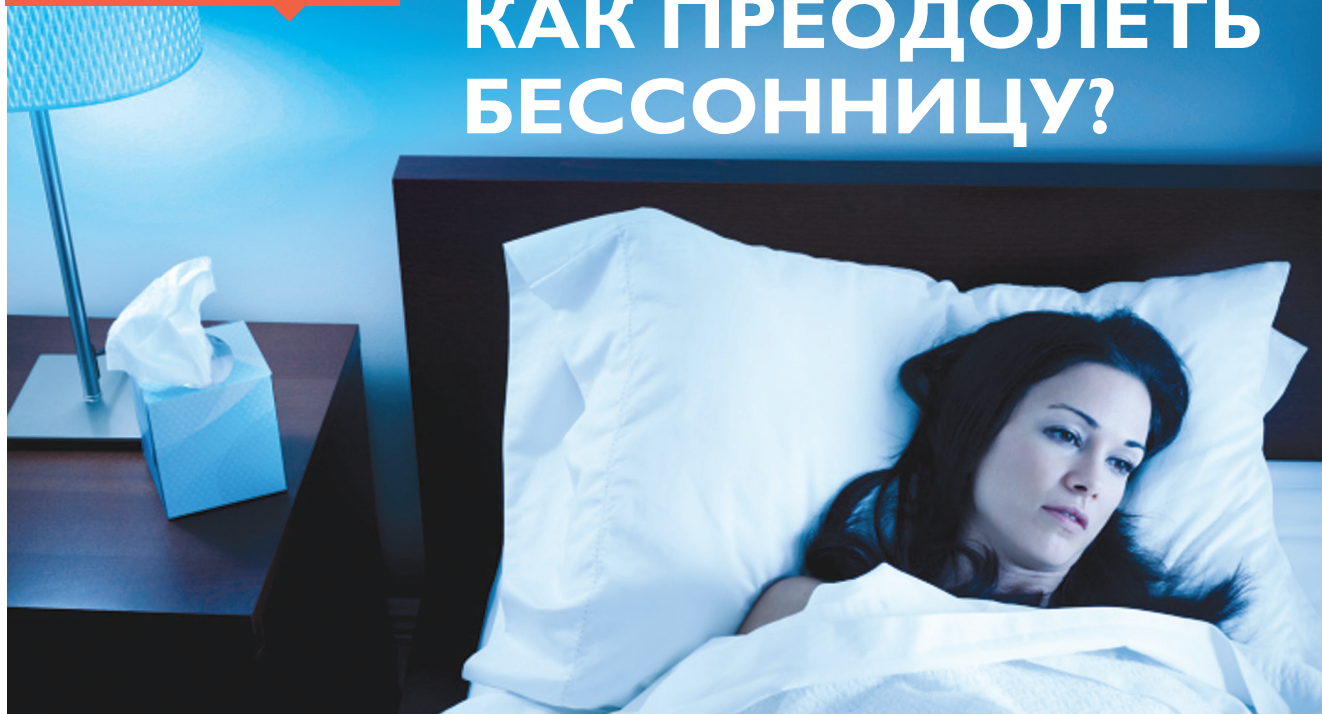
Время сна, необходимое для того, чтобы человек выспался, сугубо индивидуально. Согласно исследованиям, на время сна влияют два фактора: возраст и генетика.

Чем старше человек, тем меньше часов сна ему необходимо. Новорожденные спят до 18 ч в сутки; младенцы, маленькие дети, дети дошкольного возраста (от 3 мес до 5 лет) – до 14 ч; дети до 12 лет – до 11 ч; подростки (12-18 лет) – до 9,5 ч; и, наконец, взрослые (с 18 лет) для полного восстановления организма должны спать 7,5-8,5 ч в сутки. У тех, кто спит меньше или больше, возрастает риск преждевременной смерти.

Что касается генетики, она влияет как на количество часов сна, так и на его структуру, время пробуждения и активность в течение дня (одни более активны утром, другие – после обеда). Только 3% людей могут хорошо выспаться за 6 ч. Этим они обязаны генетике.

По материалам книги Стивена Джуана «История тела. 2640 фактов»

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БЕССОННИЦУ?



После 15 лет изучения человеческого сна 42-летний исследователь-любитель Тони Райт решил установить рекорд непрерывного бодрствования. Он не спал на протяжении 11 суток. Выдержать испытание, по его словам, рекордсмену помогла особая диета, а также родные и близкие, развлекавшие его беседами и игрой в бильярд. Тем не менее, официально рекорд зарегистрирован не был. Несколько лет назад из Книги рекордов Гиннесса был изъят соответствующий раздел из-за опасений за здоровье претендентов. Многие люди, пытавшиеся установить очередной рекорд непрерывного бодрствования, впоследствии испытывали серьезные нарушения психики, доходившие до параноидального бреда и галлюцинаций.

Влияние сна на наш организм сложно переоценить. Достаточный и качественный ночной отдых – один из фундаментальных принципов здоровья. Подтверждением этому служит исследование британских ученых из университета Саррея. Результаты исследования продемонстрировали, что постоянное нарушение биологических ритмов, заложенных в организм человека, приводит к изменениям в гормональной регуляции, мышечном

тонусе, настроении и умственной активности. Постоянная ночная деятельность вызывает сбой в циклической работе около 6% генов, что значительно повышает риск возникновения сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела и онкопатологии.

Что же происходит в нашем организме во время сна? Ответим на этот вопрос и попытаемся выяснить некоторые причины бессонницы.

Вечером, ощущая приятную усталость, мы ложимся спать. Если наш день заканчивается спокойно и мы не пытались перед сном узнать все новости мира или напряженно работать, тогда уровень гормона стресса кортизола в крови будет минимальным, что подготавливает мозг к засыпанию. В ряде исследований изучалось влияние просмотра будоражащих психику фильмов в вечернее время. Если фильм просматривали непосредственно перед сном, тогда в течение ночи происходило увеличение числа спонтанных пробуждений.

Принимая перед ночным отдыхом теплый душ или ванну, мы можем хорошо расслабить напряженные мышцы и снять умственную усталость. Перед тем как лечь в постель в холодное время года, важно ее предварительно согреть, например, используя электрическую простынь или обычную грелку. А вот сам воздух в комнате должен быть несколько прохладным: оптимальная температура для сна составляет 18 °C. Хорошо проветрив комнату и оставив окно немного приоткрытым на ночь, мы даем возможность нашим нервным клеткам в течение ночи получать достаточное количество кислорода, что поможет им накапливать энергию.

Когда мы ложимся под одеяло, наше тело ощущает приятное тепло, глаза закрываются и мозг переходит в **фазу медленного сна**. В это

период замедляется дыхание, частота сердечных сокращений уменьшается, мышечный тонус ослабевает. В первую половину ночи клетки мозга эффективно запасаются энергией в виде соединений с фосфатэргическими связями. Если поздно вечером интенсивно физически поработать или пробежать кросс, тогда фаза медленного сна продлится дольше, чем обычно, так как затраченная энергия потребует восстановления. Кроме того, в этот период сна эндокринная железа – гипофиз – вырабатывает гормон роста. Утверждение, что дети растут во сне, абсолютно верно.

После фазы медленного сна начинается **фаза быстрого** (парадоксального) **сна** со сновидениями, мозг становится более активным и деятельным. В эту фазу можно заметить быстрое движение глаз, отмечается изменение дыхания и сердцебиения, происходят колебания артериального давления и усиление двигательной активности. Именно в этот период люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями и нарушением мозгового кровообращения, испытывают наивысший риск развития инсульта и инфаркта.

Во время быстрого сна мозг производит запись полученной информации в долговременную память, которая сохраняется в нервных клетках длительное время. Если эта фаза сна прерывается вследствие вынужденных пробуждений, тогда постепенно разрушается память и ухудшается способность к обучению.

Во время ночного отдыха вырабатывается еще один необходимый гормон – **мелатонин**. Это вещество синтезируется из аминокислоты триптофан. Триптофан поступает к нам только с пищей, содержится в большом количестве в орехах, соевых

бобах, сыре тофу и других бобовых. Попад с кровотоком в железу головного мозга – эпифиз, триптофан превращается в гормон серотонин, а затем из серотонина образуется мелатонин, который не накапливается, а сразу же поступает в кровяное русло.

Интересно отметить, что концентрация мелатонина в крови днем ничтожна (1-3 пг/мл), а часа за два до привычного для человека времени отхода ко сну (если нет яркого света) начинает возрастать. После выключения света в спальне концентрация мелатонина быстро увеличивается (до 100-300 пг/мл). В предутренние часы обычно начинается спад уровня мелатонина, который завершается после пробуждения.

В настоящее время многочисленными исследованиями доказали роль мелатонина в регуляции биоритмов организма, влиянии на качество сна, репродуктивность, терморегуляцию, иммунные реакции, внутриклеточные антиокислительные процессы. Мелатонин замедляет старение организма, предотвращает опухолевый рост и оказывает положительное влияние на психическое состояние. Нехватка мелатонина может приводить к истерическим состояниям, раздражительности, депрессии, нарушению концентрации внимания и повышению уровня холестерина в крови.

Важно отметить, что мелатонин образуется только в полной темноте. Ночное пробуждение с включением света значительно снижает выработку этого гормона. В результате даже нормальный по продолжительности сон, но с вынужденными пробуждениями, не приносит полноценного восстановления.

ГИГИЕНА СНА

Если вы страдаете от бессонницы, часто просыпаетесь или не можете долго уснуть, то прежде всего обратите внимание на гигиену сна.

1. Не пейте алкоголь, особенно в вечернее время.

Несмотря на то что спиртное обладает кратковременным успокаивающим действием и после его употребления можно достаточно быстро заснуть, алкоголь вызывает поверхностный сон и препятствует глубокому засыпанию. Нередко человек внезапно просыпается, после того как эффект спиртного закончился.

2. Откажитесь от употребления кофе, тем более в вечернее время.

Кофеин может оставаться в организме в течение 12-24 ч. Помимо кофе кофеин содержится в таких продуктах, как шоколад, кола и чай. Не употребляйте продукты, содержащие кофеин, как минимум за 12 ч до сна.

3. Избегайте плотного ужина, особенно перед сном.

Пищеварение в ночное время проходит в два раза медленнее, в результате мозг вынужден «переваривать» пищу всю ночь, посылая нервные импульсы к пищеварительным органам. Уменьшите прием жидкости в вечернее

время. Если вы вынуждены ночью вставать, используйте при этом минимальную освещенность.

4. Если вы принимаете какие-либо лекарственные средства,

выясните у врача, как данный препарат влияет на сон и, если он поддерживает состояние бодрствования, нельзя ли его заменить другим.

5. В течение дня будьте физически активны, постарайтесь пройти 3-5 км. Однако

избегайте энергичной физической или умственной деятельности за несколько часов до сна, так как при этом нервная система стимулируется и сон нарушается.

6. Позаботьтесь, чтобы в спальне было тихо и темно. Если вам мешает шум, используйте беруши. Перед ночным отдыхом проветривайте комнату, иначе будете пробуждаться всю ночь. Помните, что оптимальная температура воздуха для сна составляет около 18 °C.

Не ложитесь спать днем. Если вам потребуется короткий дневной сон, тогда лучше вздремните до обеда, но не более 20 мин. Длительный дневной сон после 14:00 зачастую нарушает нормальную структуру сна. Старайтесь избегать перед сном яркого освещения помещений.

7. Не ложитесь спать днем.

Если вам потребуется короткий дневной сон, тогда лучше вздремните до обеда, но не более 20 мин. Длительный дневной сон после 14:00 зачастую нарушает нормальную структуру сна. Старайтесь избегать перед сном яркого освещения помещений.

8. Не делайте спальню местом работы, просмотра фильмов или решения семейных проблем. Кровать также должна быть местом для отдыха. Ложась спать, не вспоминайте неприятные моменты прошедшего дня, не думайте о ценах на продукты или о взятом кредите. Постарайтесь расслабиться, представив себя в приятной обстановке, например, что вы лежите на теплом песке возле моря.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ БЕССОННИЦЕ

1. Светолечение, или фототерапия. Для нее используют специально выпускаемые лампы с мощным

светоизлучением, но не излучающие ультрафиолетовые лучи. Их устанавливают на расстоянии 30-50 см от экрана до глаз. Продолжительность каждого утреннего сеанса составляет 30-60 мин при использовании белого света и 15-20 мин – голубого света. Весь курс лечения обычно длится несколько недель и проводится в домашних условиях. Наиболее эффективными в этом отношении считаются устройства, излучающие синий свет (не путайте с синей лампой для теплотечения). Рецепторы сетчатки человеческого глаза поглощают синий свет и передают сигнал в мозг, регулируя биологические часы и повышая нашу активность. Эффективность синего света клинически подтверждена.

Другим вариантом светотерапии является искусственный рассвет. Для его имитации используют световой будильник, который программируется перед сном, а утром в нужное время

начинает постепенно разгораться. Благодаря постепенно увеличивающейся интенсивности свет воздействует на человека через закрытые глаза и подготавливает организм к плавному пробуждению, в результате мы просыпаемся в хорошем настроении. Светолечение эффективно при сезонной депрессии (когда длительность светового дня сокращается) и при нарушенном процессе засыпания.

2. Водные процедуры:

общая теплая ванна в течение 20-30 мин, в воду можно добавлять отвар мяты или экстракт хвои; продолжительный теплый душ. Помните, что горячая вода оказывает возбуждающее действие.

3. Успокаивающие растительные чаи. Сбор № 1:

шишки хмеля (1 ч. л.) + корень валерианы (1 ч. л.) + трава пустырника (1 ч. л.). **Сбор № 2:** корень синюхи голубой (1 ч. л.) + листья мяты перечной (1 ч. л.) + ромашка (1 ч. л.). Один из перечисленных сборов следует настаивать на водяной бане на 150 мл воды, принимать за 1 ч до сна в течение 2-3 нед.

4. Мелатонин. Существует множество производителей этого препарата. Обычно мелатонин хорошо переносится и не оказывает токсического воздействия. Перед его применением проконсультируйтесь с врачом относительно дозы.

5. Снотворные средства.

Данные препараты следует использовать при отсутствии эффективности других доступных средств, но не более 3 нед. Перед их применением обязательно проконсультируйтесь с врачом, по возможности, сомнологом.

Необходимо учитывать, что у некоторых людей причиной бессонницы может быть **синдром апноэ**. Он включает в себя громкий, хронический храп с кратковременной остановкой дыхания от 10 до 60 и более секунд; чувство удушья во время сна, утомленность после пробуждения и сонливость в течение дня, независимо от того, сколько времени человек провел в постели; пробуждение с одышкой, болью в груди, головными болями, заложенностью носа или сухостью в горле. Другой, но более редкой причиной является **синдром беспокойных ног** – болезненные ощущения в ногах, которые возникают и усиливаются в положении сидя и особенно лежа, но уменьшаются при движении.

Однако сегодня люди нередко страдают бессонницей из-за **стрессов и постоянного беспокойства**. Если это происходит, доверьте свою жизнь Богу, идите Его путями, и тогда обязательно исполнится библейское обетование: «Когда ляжешь спать, не будешь бояться; и когда уснешь, сон твой приятен будет» (Прит. 3:24).

Составитель: врач пансионата «Наш Дом» Алексей Хацинский

Заботьтесь друг о друге



Счастье семьи во многом зависит от жены и матери. Если она слаба, нервозна и перегружена работой, у нее появляются мрачные мысли, соответствующие состоянию ее утомленного организма. И при этом она часто сталкивается с холодным безразличием со стороны своего мужа. Если все идет не так хорошо, как ему бы хотелось, он во всем винит жену.

Ему почти неведомы ее заботы и тревоги, и он не всегда знает, как выразить ей сочувствие. Относись к жене с безразличием, муж не ведает, что творит. Он делает все, чтобы его семья и он сам были несчастны. Жена впадает в уныние и отчаяние. Надежда и жизнерадостность исчезают. Она механически исполняет повседневные обязанности, поскольку понимает, что за нее это никто не сделает. Отсутствие у нее жизнерадостности и мужества накладывает отпечаток на всю семью.

Мужу следует проявлять постоянный интерес к своей семье. Особенно ему надо щадить чувства своей более слабой жены. Он может закрыть дверь для многих заболеваний. Добрые, ободряющие и воодушевляющие слова окажутся более действенным средством, чем самые современные лекарства. Они укрепят унылое, смущенное сердце, вернут уходящее счастье и угасающий свет; а добрые

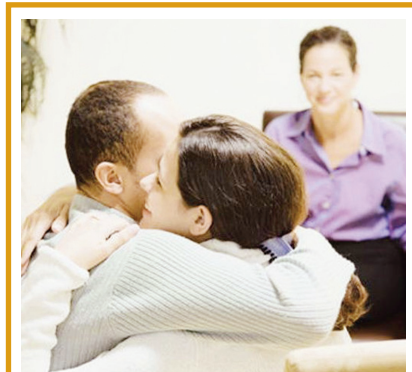
дела и ласковые слова десятикратно вознаграждают их усилия.

Мужу следует помнить, что на матери лежит большая часть нагрузки в воспитании его детей, что ей приходится много заниматься развитием их мышления. Это должно пробудить в нем самые нежные чувства и желание облегчить ее бремя. Мужу надо побуждать ее положиться на его сильную любовь и привязанность и направить ее мысли к Небу, где она может черпать силу и внутренний мир и где обремененных ожидает вечный покой. Ему не следует приходить домой хмурым, ибо он должен приносить в семью свет и радость и вдохновлять свою жену смотреть вверх на Небо и верить в Бога. Они

вместе могут полагаться на Божьи обетования и приносить в семью Его обильные благословения. Из-за придинок, жалоб и гнева Иисус покидает наши дома.

Мне также было показано, что жены тоже зачастую не ведут себя, как должно. Они не прикладывают достаточно усилий, чтобы владеть собой и сделать свою семью счастливой. Часто жена ворчит и жалуется, когда для этого нет повода. Муж возвращается с работы усталый и измученный и вместо ласковых ободряющих слов слышит жалобы и ворчание жены. Он всего лишь человек, поэтому постепенно охладевает к своей жене и перестает любить свою семью. Жизнь его становится безрадостной, и мужество покидает его. Он перестает уважать себя и теряет чувство собственного достоинства, которое дал ему Бог.

Муж — глава семьи, как и Христос — Глава Церкви. И если жена своим поведением ослабляет его влияние, искушает его отказаться от достойного и ответственного отношения к семье, это неумолимо Богу. Долг жены — подчинять свои желания и волю мужу. Оба должны уступать друг другу, но Слово Божье отдает предпочтение суждению мужа. Жена не унижит своего человеческого достоинства, если будет подчиняться тому, кого она избрала своим советником и защитником. Мужу надо со всякой кротостью, но вместе с тем решительно поддерживать свой авторитет в семье.



Мужу следует проявлять постоянный интерес к своей семье. Особенно ему надо щадить чувства своей более слабой жены.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ: ЗДОРОВЫЙ СОН

Бенджамин Франклин сказал: «Кто рано ложится спать и рано встает, тот будет иметь здоровье, благополучие и мудрость». Сегодня существует много научных подтверждений того, что количество сна влияет на долголетие и здоровье.

В прошлых номерах газеты мы с вами уже рассматривали два секрета долголетия: правильное питание и физические упражнения. Мы выяснили, что цельнозерновые, фрукты, овощи и орехи являются лучшими продуктами здорового питания. В то же время человеку необходимо, по крайней мере, 30–40 мин в день заниматься физическими упражнениями или ходьбой. Третий секрет долголетия и здоровья – достаточное количество сна.

Перечислим некоторые проблемы, которые возникают в результате нарушения режима сна:

- ухудшение функции лобной доли мозга, способности принимать решения, концентрировать внимание и решать интеллектуальные задачи;
- возникновение депрессии и чувства беспокойства;
- увеличение вероятности развития диабета и связанных с ним осложнений;
- ухудшение работы иммунной системы, снижение способности предотвращать развитие инфекций и воспалений и бороться с ними.

Вы можете чувствовать себя физически хорошо, хотя на самом деле спите недостаточно. Некоторые люди считают себя «совами». Они утверждают, что более энергичны и продуктивнее выполняют работу, бодрствуя в ночное время. Однако существуют доказательства, что Бог наделил нас одинаковым ритмом, и нам необходим отдых в ночное вре-

мя, так как наши тела подчиняются определенным химическим законам. Поэтому даже если вы хорошо себя чувствуете, бодрствуя ночью, это причиняет вред вашему физическому, умственному и духовному здоровью.

Иногда ради выполнения работы мы жертвуем временем отдыха в ночное время в ущерб нашему здоровью. Мы думаем, что лучше и быстрее справимся с делами, если будем выполнять их до поздней ночи. Это постепенно входит в привычку, нарушается режим, что приводит к чувству беспокойства, депрессии, усталости и эмоциональной неста-



Иногда ради выполнения работы мы жертвуем временем отдыха в ночное время в ущерб нашему здоровью.

бильности. Потом мы молимся Богу и просим, чтобы Он укрепил наше здоровье и дал нам больше энергии. Но вопрос заключается в следующем: правильно ли мы расставляем наши жизненные приоритеты?

Поразмышляйте о вашем режиме сна в течение нескольких последних месяцев. Возможно, осознавая необходимость регулярного сна в ночное время, вы испытываете некоторые проблемы, такие как бессонница. **Ниже приведены советы по улучшению режима сна:**

- Просыпайтесь на рассвете или не включайте яркий свет в течение 30 мин после пробуждения.
- Установите регулярное время отхода ко сну: оптимально – 22:00. Также необходим режим принятия пищи и выполнения физических упражнений.
- Перед сном находитесь некоторое время в горизонтальном положении с закрытыми глазами. Размышляйте о приятном.
- В комнате должно быть тихо, темно и прохладно.
- Попросите, чтобы Бог даровал вам мирный сон, и доверьте Ему свои проблемы.

Настало время пересмотреть режим сна, если вы заботитесь о своем здоровье и долголетии. Эти перемены положительно повлияют на качество вашей жизни.

Автор: Катя Рейнерт

КОФЕЇН



Кому з нас не доводилося боротися з ранковою сонливістю або вечірньою дрімотою? А щоб підбадьоритися, дехто зазвичай тягнеться до «рятівної» склянки міцного чаю або чашечки кави. Ефект бадьорості досягається завдяки тому, що в цих напоях міститься психостимулятор – кофеїн. Що ж це за речовина і як вона впливає на наш організм?

Кофеїн – це алкалоїд, що міститься в листі чаю (до 4 %), насінні кави (до 2 %), горіхах кола (до 6 %), бобах какао (до 4 %), листі мате (до 2 %) та інших рослинах. Як бачимо, ця речовина в природі досить поширена широко, а саме слово «алкалоїд» свідчить, що це речовина сильної дії. Якщо її вживати у великих дозах, то вона навіть може бути отруйна. Для медичних цілей кофеїн одержують синтетичним шляхом. З погляду медицини, кофеїн – це класичний психостимулятор. Фізіологічні особливості дії кофеїну на центральну нервову систему (ЦНС) вивчав І. П. Павлов і його співробітники, які довели, що кофеїн підсилює і регулює процеси збудження в корі головного мозку; у відповідних дозах він підсилює позитивні умовні рефлекси та

підвищує рухову активність. Збудлива дія кофеїну пов'язана з його здатністю блокувати рецептори адреналін-гальмівного медіатора центральної нервової системи. Кофеїн знижує чутливість нервових клітин до адреналіну і в такий спосіб викликає збудження. Кофеїн, однак, здатний викликати і пряму збудливу дію. Як і інші метилксантини, він блокує фермент (фосфодіестеразу), що обмежує проведення нервових імпульсів до клітини. У результаті будь-який збудливий сигнал починає діяти на нервові клітини сильніше. Якщо з кофеїном переборщити, то може розвинутися виражене порушення психічної діяльності або навіть смерть.

Комплексні дослідження впливу кофеїну на працездатність засвідчили, що після разового його прийому підвищується концентрація уваги, зростають показники м'язової сили, і це виявляється відразу ж. Крім того, відбувається зниження всіх видів витривалості й збільшується споживання кисню, а це вже несприятливо позначається на серцевому м'язі. Судини серця не завжди можуть забезпечити здоровий кровообіг і постачання серця киснем. Погіршується здатність витримувати високу температуру, а здатність переносити холод покривається. Це викликано різким підвищенням інтенсивності обміну речовин. При цьому підсилюється розпад глікогену. Його запаси в печінці та м'язах зменшуються. Це призводить до підвищення вмісту цукру в крові. Кофеїн так само має здатність руйнувати підшкірний нейтральний жир і збільшувати вміст у крові жирних кислот. Збільшення в крові цукру та жирних кислот – одна з причин появи відчуття бадьорості, припливу енергії та пригнічення апетиту. Саме жирні кислоти, потрапивши в кров, викликають посилення

тепловіддачі й підвищення температури тіла.

До групи ксантинів, таких як кофеїн, належить і аденозин – сполука, яка бере участь в обмінних процесах організму, зокрема й у роботі головного мозку. Він відповідає за відчуття втоми. Коли ми попрацювали й виснажилися, організм має потребу у відновленні. Тоді аденозин сполучається з особливими рецепторами клітин мозку, людина відчуває втому і бажання відпочити чи поспати. Кофеїн же, потрапляючи в кров, досягає головного мозку і займає місце аденозину на цих рецепторах. Таким чином, аденозин не може з'єднатися зі «своїми» рецепторами, а обманутий таким чином організм на деякий час перестає відчувати втому і продовжує активну діяльність.

Постійний і тривалий прийом кофеїну, блокуючи гальмівні аденозинові рецептори, викликає відповідну реакцію організму – утворення нових аденозинових рецепторів і синтез більшої, ніж у нормі, кількості аденозину. У результаті такої пристосувальної перебудови ЦНС збудлива дія кофеїну знижується. Розвивається звикання, при якому потрібні дедалі більші дози кофеїну для досягнення того ж ефекту стимуляції. Раптове припинення вживання кофеїну, який приймався регулярно тривалий час, призводить до того, що аденозин заміщає всі рецептори. У ЦНС виникає сильне гальмування. З'являються млявість, загальна пригніченість, сонливість, депресія. До того ж регулярне вживання кофеїну виснажує нервову систему. Розвивається уповільнення розумових процесів, ослаблення сили волі, з'являється невпевненість у своїх силах.

Вживання кофеїну (напоїв, що його містять) призводить до формування фізичної і психічної



ІСТОРІЯ ВІДКРИТТЯ

Кофеїн був відкритий і названий так 1819 року німецьким хіміком Фердинандом Рунге. 1827 року Удрі виділив із чайного листа новий алкалоїд і назвав його теїном. У чистому вигляді кофеїн уперше був отриманий 1828 року (Пеллетьє і Каванту). А 1838 року Іобст і Г. Я. Мульдер довели тотожність теїну і кофеїну.

залежності від цієї речовини (захворювання називається «теїзм»).

У силу цього кофеїн не може бути рекомендований для постійного щоденного споживання в складі різних напоїв як засіб, що підвищує працездатність і витривалість.

Кофеїн, крім своєї здатності збільшувати виділення шлункового і кишечкового соків, різко підсилює перистальтику кишечника. Просування їжі по шлунково-кишковому тракту прискорюється. Їжа не встигає цілком перетравлюватися. Як результат, у кишківнику розвиваються процеси гниття і бродіння. Білкові компоненти їжі починають гнити, а вуглеводні – бродити.

Доведено, що **вживання кави під час вагітності** може підвищувати ймовірність спонтанного переривання вагітності протягом усього періоду винашування плоду – як на початку, так і в другій половині.

Достовірно встановлена здатність кофеїну легко проникати крізь плацентарний бар'єр безпосередньо до організму плоду. У несформованому організмі малюка ще не існує спеціальних ферментних систем, здатних справлятися з кофеїновим навантаженням, це робить його тривожним, провокує на більш активні рухи, а також збільшує частоту серцевих скорочень.

Не рекомендують вживати каву і тим матерям, які годують дитину груддю: кофеїн легко потрапляє в молоко, і малюк у результаті отримує свою порцію «кави з молоком», після чого стає збудженим, дратівливим і погано спить.

Незважаючи на всі ці негативні фактори, викликає занепокоєння зростання вживання напоїв, що містять кофеїн, в усьому світі. Основна причина такого «успіху» – стрімке формування залежності. Люди швидко звикають до стимуляторів з кофеїном, а відвикають дуже важко. А деякі не можуть відвинути взагалі.

Найпоширеніша рослина, що містить кофеїн, – це чай. Часто кофеїн у чаї називають теїном. Взагалі назва кофеїну в різних рослинах змінюється залежно від назви самої рослини. Так в гуарані він називається гуаранін, у чаї – теїн (від латинської назви чаю – *Thea sinensis*), у мате – матеїн, у каві – кофеїн.

У зернях кави вміст кофеїну нижчий, ніж у листі чаю. Сильніша дія кави як стимулятора пояснюється більшою кількістю кавових зерен, що використовується для приготування однієї порції, та вмістом у чаї танінів, які частково зв'язують кофеїн.

Какао-боби містять дуже мало кофеїну. Напій какао і шоколад, які виготовляють з какао-бобів, дією стимулятора майже не володіють, проте містять значну кількість жирів.



Досить багато кофеїну міститься в горіхах кола. Усього існує близько 125 видів чагарників кола. Горіхи кола, крім кофеїну, містять ще й кокаїн, тому їх вилучили з первинної рецептури напою «Кока-кола».

Виснаження нервової системи при хронічному вживанні напоїв з кофеїном прискорює старіння та розвиток дегенеративних захворювань. Тому багато вчених вважають вживання чаю та кави однією з основних причин ослаблення здоров'я населення в цілому світі.

Для тих, хто звик випивати декілька чашок кави протягом дня, розроблено багато спеціальних рекомендацій і програм **звільнення від кофеїнової залежності**. Основна ідея кожної такої програми – це поступова відмова від кави. День за днем необхідно зменшувати дозу на одну чашку. При сильному нервовому напруженні можна якийсь час вживати заспокійливі чаї. Це може бути хміль, м'ята, валеріана, пустирник та інші трави. Крім цього, вагітним жінкам рекомендовано більше спати і менше працювати, тоді втоми і сонливості будуть проявлятися менше. А з дозволу лікаря можна вранці проводити контрастні водні процедури і виконувати спеціальні фізичні вправи, які зарядять вас енергією і піднімуть життєвий тонус на цілий день.

Я дивно устроєн

ПРОТИПОКАЗАННЯ КОФЕЇНУ

Кофеїн, як і інші стимулятори ЦНС, протипоказаний при підвищеному збудженні, безсонні, вираженій гіпертензії та атеросклерозі, органічних захворюваннях серцево-судинної системи, глаукомі. Приймання кофеїну прискорює ріст кіст у хворих на полікістоз.



ЕФЕКТИ З БОКУ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

У першу годину після вживання напою:

- Підвищення рефлекторного збудження спинного мозку.
- Збудження дихального і судинного центрів.
- Підвищення розумової та фізичної активності.
- Зменшення відчуття втоми і сонливості.
- Підвищення настрою за рахунок вивільнення дофаміну.
- Зниження дії снодійних та наркотичних засобів.

Через 3-6 годин після вживання:

- Виснаження нервових клітин.
- Поява втоми, млявості.
- Зниження активності та працездатності.



ВМІСТ КОФЕЇНУ В РІЗНИХ НАПОЯХ:

- **Більшість «енергетичних напоїв»** – 250-350 мг/л (деякі енергетичні напої, зокрема виготовлені для спортсменів, можуть містити кофеїну в десятки разів більше).
- **Заварна кави** – 380-650 мг/л
- **Розчинна кави** – 310-480 мг/л
- **Кави «Еспрессо»** – 1700-2250 мг/л
- **Напій «Кола»** – близько 100 мг/л
- **Чай** – коливається в широкому діапазоні. Переважно вміст кофеїну в завареному чаї – у межах 180-420 мг/л. Кофеїн у чаї діє м'якше, але довше, ніж кофеїн у каві. Продукти «без кофеїну» все одно його містять, але в меншій кількості. Так, наприклад, чорний декофеїнізований чай зазвичай містить від 8 до 42 мг кофеїну на 1 л напою. У США декофеїнування означає, що вміст кофеїну в продукті складає 2,5 % або менше.



СТРЕСС И ИММУННАЯ СИСТЕМА

Нам часто приходится сталкиваться с трудностями. В воздухе, которым мы дышим, пище, которую едим, и окружающей среде, в которой живем, находятся бактерии, вирусы, примеси, токсины и другие вещества, угрожающие нашему здоровью. Наша иммунная система распознает эти вещества и старается защитить организм от их вредного воздействия.

Для укрепления иммунной системы необходимо вести здоровый образ жизни. Он включает: здоровое питание (фрукты, овощи, цельнозерновые, орехи), регулярные физические упражнения, поддержание оптимальной массы тела, достаточное количество сна, защита от инфекций, например, тщательное мытье рук, употребление достаточного количества воды и способность справляться со стрессами.

Различные формы стресса способствуют выработке стрессовых гормонов, влияющих на функции иммунной системы, например, нарушение способности производства антител и активности Т-лимфоцитов. Через четыре месяца после урагана Эндрю во Флориде у жителей самых пострадавших районов снизились показатели активности функций иммунной системы. Похожие результаты отмечались после землетрясения в Лос-Анджелесе.

Психологический и социальный стресс может причинить даже боль-

ший вред, чем физический. Ученые провели опыт: одну группу мышей помещали на два часа в день в клетку с агрессивной мышью, которая, однако, не нападала на них. Другая группа мышей была помещена в маленькие клетки без еды и воды на долгий период. Обе группы были подвержены выделению токсина. Но мыши, которые переживали социальный стресс (в клетке с агрессивной мышью), погибали в 2 раза чаще, чем те, чьи физические потребности не удовлетворялись.

Изоляция также может нарушать функции иммунной системы. При столкновении с вирусами у детенышей обезьян, которых помещали в отдельные клетки, вырабатывалось меньше белых кровяных клеток и антител, чем у тех, которые находились вместе с другими. У пациентов, находящихся в депрессивном состоянии, у разведенных и одиноких людей наблюдается меньшая активность Т-лимфоцитов.

Упражнения, смех, спокойная музыка, социальная поддержка и правильная расстановка жизненных приоритетов помогают снизить уровень стрессовых гормонов и способствуют улучшению работы иммунной системы.

Автор: Уинстон Крейг, профессор в области питания в Университете Эндрюса

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 5 (76) 2015

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

Тетяна Остапенко – сімейний лікар
пансіонату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Орест Паламар – кандидат медичних
наук

Коректори
Олена Білоконь
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка
Юлія Сміль

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

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусій-
ному порядку, не поділяючи по-
глядів автора, а також редагувати
і скорочувати тексти.

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

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

Контактные данные распространителя:

З чого починається Ваш ранок?

11
9
7
**Ранок
Надій**

Зустрічайте ранок з «НАДІЄЮ»!

