

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

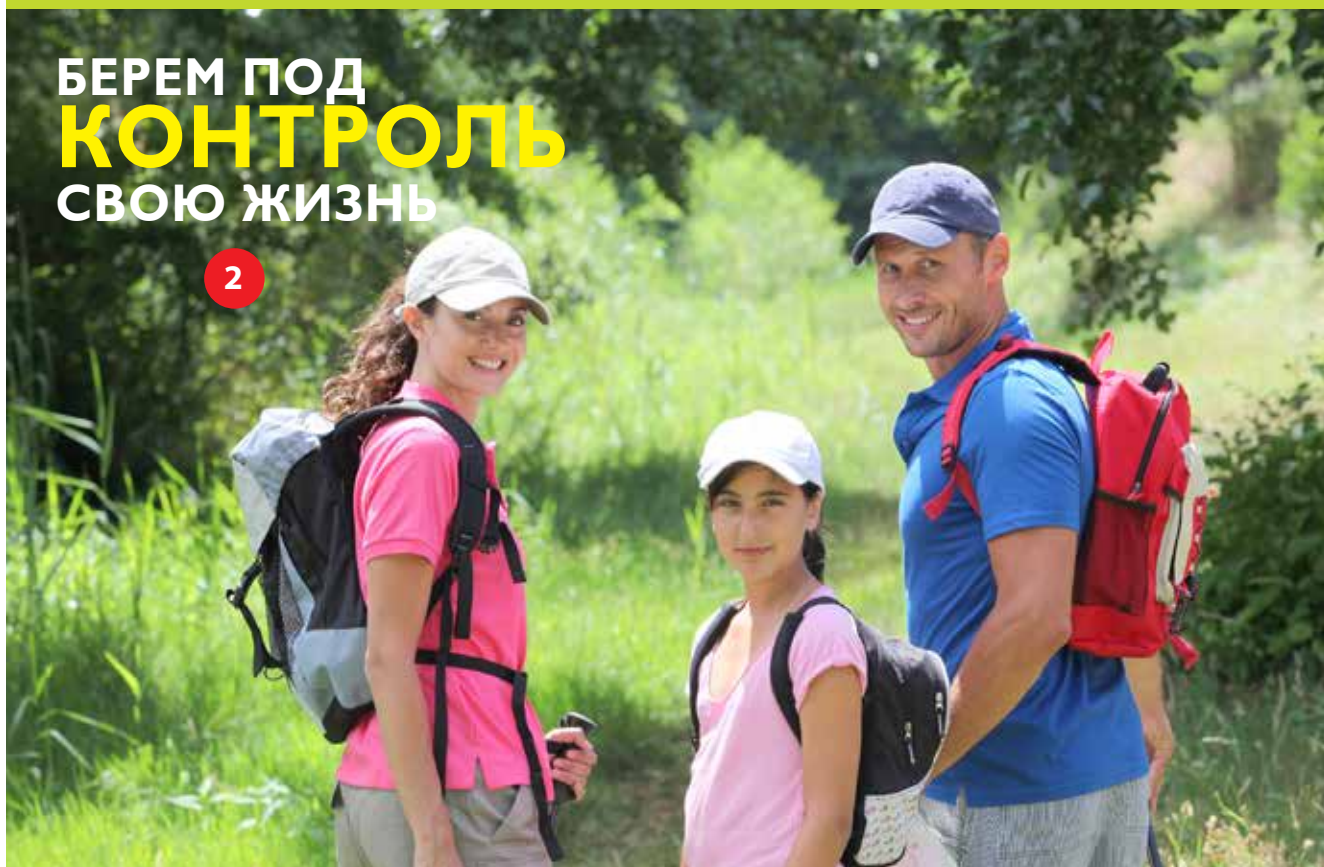


№ 8 (79) 2015

Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

## БЕРЕМ ПОД КОНТРОЛЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

2



### 5 ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ

Исследование, проведенное Королевским госпиталем Лондона, доказало пользу отказа от употребления алкоголя.

### 6 БАЛАНС ДИСЦИПЛИНЫ

Привчати дитину до дисципліни слід з того моменту, коли вона вперше проявляє свою волю і бажання. Це можна назвати мимовільним вихованням. Саме тоді потрібно до-

класти значні та, головне, усвідомлені зусилля.

### 10 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

К сердечно-сосудистым заболеваниям относят заболевания сердца и кровеносных сосудов, такие как ишемическая болезнь сердца, сердечные приступы, инсульты, стенокардия и застойная сердечная недостаточность.

### 14 ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИММУННАЯ СИСТЕМА

Тело человека состоит из миллионов клеток, которые имеют различную форму и функции...

### 16 ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОФЕ

Как и многие другие, я думала, что невозможно быть зависимой от кофе. Но большинство видов кофе содержат кофеин, и, как и другие наркотики, повышающие настроение, он тихо пускает свои корни в нашем организме.



КОРИСНА СЕЛЕРА

4



ПРЕИМУЩЕСТВА  
САМОКОНТРОЛЯ

9



СКАРГИ ЖІНОК НА  
СВОЇХ ЧОЛОВІКІВ

12

# БЕРЕМ ПОД КОНТРОЛЬ СВОЮ ЖИЗНЬ



В 1936 г. мир был поражен новостью о том, что Эдуард VIII, король Англии, отрекся от трона, чтобы жениться на Уоллис Уорфилд Симпсон. После его отречения его брат Альберт Фредерик Артур Георг стал королем Георгом VI.

Георг VI, отец нынешней королевы Елизаветы II, восседал на британском троне до своей смерти в 1952 г. Он умер в возрасте 57 лет. Подданные любили своего короля, и его неожиданная смерть ошеломила их. Но они не знали, что он мог бы жить гораздо дольше, если бы пожелал внести определенные изменения в свой образ жизни.

Георг VI, как и его отец и дед, был заядлым курильщиком. Он начал курить, когда был подростком, но до 50 лет последствия этой привычки не сказывались. К тому времени у него уже отмечалось нарушение кровообращения: болезнь Бюргера в той стадии, когда, чтобы спасти больную ногу, необходимо хирургическое вмешательство. Несколько лет спустя у него развился рак легких, и ему удалили одно легкое. В дополнение к этому развилась эмфизема на другом легком.

Через несколько лет Георг VI умер от закупорки коронарных сосудов. Врачи, лечившие его, пришли к выводу, что он мог бы прожить лет на 10 дольше, если бы бросил курить в то время, когда Британская служба здоровья опубликовала информацию о связи курения с этими серьезными заболеваниями. Король Англии не придерживался законов воздержания, или самоконтроля.

Самоконтроль должен затрагивать все сферы нашей жизни: питание, физические упражнения, отдых, работу, развлечения и интимные отношения.

## ПИТАНИЕ И ВОЗДЕРЖАНИЕ

Сотни тысяч людей умирают каждый год от сердечных приступов без какого-либо протеста со стороны общественности, прессы или правительства. Однако убийцу нации номер один можно найти прямо в тарелке за обеденным столом!

Главная причина – это чрезмерное количество жира и холестерина. Проблема состоит в уплотнении, закупорке жизненно важных артерий, обеспечивающих сердце кислородом. Этот процесс называется атеросклерозом.

Люди рождаются с чистыми, эластичными артериями, которые должны оставаться такими в течение всей жизни. Однако артерии многих людей засоряются холестерином, жиром и кальцием – смесью, которая постепенно затвердевает и в конечном итоге заграждает путь для доставки кислорода.

Во время Второй мировой войны европейцы были вынуждены изменить свои предпочтения в питании и отказаться от привычного рациона, состоящего из мяса, яиц и молочных продуктов, в пользу более скудного – из картофеля, зерновых, бобов, корнеплодов и овощей. И каков был результат? Значительное сокращение уровня атеросклероза, которое продержалось еще несколько лет.

С тех пор по всему миру было собрано огромное количество данных исследований, объектом которых являлись и люди, и животные. Результаты, по сути, наблюдались одинаковые: пища с высоким содержанием жира и холестерина приводит к повышению уровня холестерина в крови и возникновению болезней сердца. Пища с низким содержанием

жира и холестерина сокращает количество холестерина в крови, предотвращает болезни сердца и даже способствует рассасыванию бляшек.

Возникновение гипертонии, многих видов рака, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний часто связано с нашим питанием. Употребление большого количества соли является одним из факторов развития гипертонии, а ожирение влияет на возникновение диабета и развитие онкологических заболеваний. Поэтому самоконтроль в вопросах питания является важным фактором хорошего самочувствия.

## ВРЕД АЛКОГОЛЯ

Алкоголь повышает уровень артериального давления и является токсичным для сердечной мышцы; увеличивает риск инсульта, внезапной смерти от сердечной аритмии и нарушения деятельности сердечной мышцы, сердечной недостаточности, цирроза печени и рака; повышает частоту заболеваемости и госпитализации, сокращает продолжительность жизни. Также он разрушает жизнь многих семей и дружеские отношения.

Вероятно, самая печальная статистика, появившаяся в последние годы, относится к неполноценным младенцам, которые рождаются умственно отсталыми в результате злоупотребления алкоголем их родителями.

Долгое время врачи считали, что алкоголь расширяет сосуды, снабжающие сердце кровью. Полагали, что стакан вина, улучшая снабжение сердца кислородом, снижает таким образом вероятность сердечного приступа. Последние исследования показали, что на самом деле все наоборот. Одна или

две рюмки спиртного вызывают спазм коронарных артерий, снижая снабжение сердца кислородом и создавая предпосылки для возникновения инфаркта миокарда. Для человека с суженными коронарными артериями обильная еда и алкоголь могут стать смертельным сочетанием. Поэтому прежде чем успокаивать себя тем, что вы употребляете умеренное количество алкоголя, стоит задуматься: а существует ли вообще допустимая норма потребления этого смертоносного яда?

Что касается безалкогольного пива, то закон разрешает надпись «безалкогольное» на этикетке тех напитков, которые содержат до 0,5% алкоголя. Это еще раз доказывает тот факт, что детям и подросткам следует полностью воздерживаться даже от безалкогольного пива, так как оно вызывает привыкание к употреблению спиртного.

## ТАБАК – САМЫЙ СМЕРТОНОСНЫЙ НАРКОТИК В МИРЕ

Курение опасно не только для вашего здоровья, но и для карьеры. Среди курильщиков в два раза больше безработных по сравнению с некурящими. Хотя немногие признают это, но большинство работодателей откажет курильщику в пользу некурящего специалиста с равной квалификацией.

В нормальном состоянии дыхательные пути усеяны миллионами крошечных ворсинок, которые называются ресничками и защищают дыхательные пути, постепенно выталкивая вверх пыль, смолу и другие инородные вещества, подобно эскалатору, до тех пор, пока они не выйдут со слизью наружу.

Однако каждый раз, когда табачный дым обволакивает эти реснички, они замедляют свое движение и вскоре прекращают свою работу. В результате смола от табачного дыма начинает скапливаться в клетках дыхательных путей. Со временем это постоянное раздражение превращает некоторые клетки в раковые. Для такого превращения требуются многие годы. Но как только оно начинается, рак неуклонно прокладывает себе путь все глубже и глубже в легких. К тому времени, когда его обнаруживают, обычно бывает уже слишком поздно.

Посмотрите на свою жизнь в перспективе. Наивысшая польза, которую вы можете принести своему организму, – это отказаться от вредной привычки и свободно вдыхать свежий воздух.

## КОФЕИН

Много ли вы знаете людей, которые не выпивали хотя бы одну чашку кофе в день? Или чая? Или обезболивающего? Или не глотали бы с жадностью колу? Хотя продаются напитки и без кофеина, но они предназначены главным образом для детей и людей с проблемами со здоровьем, вызванными употреблением кофеина.

Вызывающее привыкание вещество приводит к очевидным физическим и умственным нарушениям, когда от него отказываются. В этом смысле даже

небольшие порции кофеина, принимаемые регулярно, обычно вызывают некоторую степень зависимости.

Хороший способ проверки – прекратить всякое употребление кофеина на несколько дней. Самый распространенный физический симптом после отказа от кофеина – это головная боль, от умеренной до сильной. Иногда появляется мигрень. Среди других физических проявлений наблюдаются истощение, отсутствие аппетита, тошнота и рвота. Симптомы присутствуют от одного до пяти дней.



Чтобы быть свободным и использовать скрытые резервы своего организма, мы должны жить в гармонии с законами здоровья

Психологические последствия могут быть еще более серьезными. Возможна депрессия. Люди привыкают к возбуждающим напиткам в течение дня. Такую тягу можно сравнить с желанием закурить – этому сложно противостоять.

### В результате употребления кофеина наблюдаются:

- повышенное содержание сахара в крови;
- повышенное артериальное давление;
- большое количество нейтральных жиров (триглицеридов);
- болезненные симптомы ПМС;
- дрожь, раздражительность и нервозность;
- усугубление симптомов в состоянии тревоги и панического страха нападения;
- повышение секреции желудочного сока;
- потеря кальция и магния с мочой;
- бессонница;
- нарушение сердцебиения;
- чрезмерная стимуляция центральной нервной системы (в результате – нарушение потребности в отдыхе).

Существуют ли здоровые альтернативы кофеину? Проснувшись утром, примите контрастный душ и быстро разотритесь полотенцем. На работе вставайте, потягивайтесь и делайте несколько глубоких вдохов каждый час. Проойдитесь быстрым шагом во время перерыва или в обеденное время. Выпивайте стакан холодной (или горячей) воды несколько раз в

день. Помассируйте спину сотруднику и попросите его о том же. Подойдите к окну и созерцайте отдаленный пейзаж, чтобы ваши глаза отдохнули. Наведите порядок на своем рабочем месте. Все эти полезные действия заставят вас почувствовать себя лучше. Придумайте другие креативные способы улучшить себе настроение.

## МЕДИКАМЕНТЫ

Прием медикаментов можно сравнить с попыткой убить паука с помощью кувалды. Большинство людей не подозревают, что обычные препараты, которые продаются в каждой аптеке, могут иметь неприятные и даже опасные побочные эффекты.

В мире медицины почти ежедневно появляются новые, все более эффективные препараты. Однако идеальное лекарство, которое выполнит свою функцию абсолютно без каких-либо побочных эффектов, все еще не найдено.

Возьмем, например, препараты, снижающие артериальное давление. Это широко распространенные и наиболее эффективные лекарства. Однако они иногда могут вызвать целый ряд побочных эффектов: слабость, усталость, сонливость, головную боль, депрессию, головокружение, повышенное потоотделение, нарушение пищеварения, нестабильное эмоциональное состояние, невнятную речь, повышенный уровень холестерина, импотенцию. Люди, нуждающиеся в этих препаратах, часто вынуждены попробовать несколько различных видов, прежде чем найдут то, что им подойдет.

Но дело в том, что ни одно лекарство не является безопасным на 100%. Даже антибиотики, спасающие жизнь, связаны с потенциальными проблемами, такими как тошнота, рвота, диарея и аллергические реакции.

Хорошее практическое правило – принимать препараты только в случае крайней необходимости, когда ситуацию нельзя разрешить иначе. Не принимайте лекарств, таких как антибиотики, для лечения, например, насморка.

Теплая ванна или чашка травяного чая действуют лучше, чем снотворное, если вы не можете уснуть. Если же вам необходимо бодрствовать, примите холодный душ или походите в быстром темпе, но не употребляйте искусственные стимулирующие средства.

## ВОЗДЕРЖАНИЕ – ЭТО СИЛА!

Чтобы быть свободным и использовать скрытые резервы своего организма, мы должны жить в гармонии с законами здоровья, о которых мы говорили в предыдущих номерах нашей газеты. Это солнечный свет, физические упражнения, правильное питание, отдых. Воздержание, или самоконтроль, – это сила, которая дает нам возможность достичь этого.

Источник: Уильям Дэйсингер  
«Небесный образ жизни»,  
Вернон Ч. Фостер «Новый старт»

## КОРИСНА СЕЛЕРА

**Селера (лат. *apium*)** – дворічна трав'яниста рослина сімейства зонтичних. Ця овочева культура має більше двадцяти видів, поширених на всіх континентах. Усі частини ароматної рослини придатні для споживання і володіють чудовими властивостями. Корінь селери багатий на калій, магній, кальцій, марганець, залізо, цинк. У кулінарії він застосовується у вигляді повноцінної складової в салатах і маринадах, його труть на терці або ріжуть кубиками. Якщо ж корінь селери відварити, на смак він нагадає картоплю. Використовується ця частина селери в стравах так само, як корінь петрушки, при цьому він робить аромат страви особливим.



### Салат із селери (для 4 осіб)

**Інгредієнти:**

- 1 корінець селери середнього розміру
- 1 велике яблуко
- 100 г сметани (9 % жирності)
- 1 ст. ложка лимонного соку
- сіль

Селеру помити, почистити, прополоскати під проточною водою і натерти на дрібній овочевій терці. Яблуко помити, натерти на крупній овочевій терці. Зробити соус зі сметани із сіллю та лимонним соком. Полити салат і перемішати.



### Гуляш картопляний (для 3 осіб)

**Інгредієнти:**

- ½ кг картоплі
- ½ л води
- 3 цибулини
- 3 помідори
- 2 квашених огірки
- 1 корінець селери
- 3 ст. ложки олії
- 1 ст. ложка масла
- 1 ст. ложка борошна
- ½ пучка зелені петрушки
- сіль
- коріандр
- лавровий лист

Усі овочі помити, почистити, ополоснути під проточною водою, нарізати кубиками, тушувати на олії під кришкою; притрусити борошном і залити окропом, додаючи сіль, коріандр та лавровий лист за смаком. Коли все зм'якне, зняти з вогню і посипати зеленню петрушки, додати масло. Можна подавати із зеленим салатом або із салатом зі свіжих огірків і сметани.



## ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА



Статистические данные, полученные благодаря адвентистскому исследованию вопросов здоровья (крупномасштабный исследовательский проект Университета Лома Линда), показали, что здоровые люди, которые выпивали пять или более стаканов воды в день, были вдвое меньше подвержены риску развития ишемической болезни сердца по сравнению с теми, которые пили только по два стакана в день. Люди, которые заменяли воду некоторыми другими жидкостями, такими как фруктовые соки, молоко или безалкогольные напитки, не имели такой защиты.

В действительности у них риск был еще выше (*American Journal of Epidemiology, 2002; 155:9*).

Кроме того, «в адвентистском исследовании здоровья люди, которые употребляли орехи (в основном миндаль и грецкие орехи, меньше арахиса) от одного до четырех раз в неделю, имели на 25 % меньший риск развития ишемической болезни сердца, тогда как те, кто ел орехи пять или более раз в неделю, имели снижение риска на 50 % по сравнению с теми, кто употреблял орехи менее одного раза в неделю» (*J. Sabate, Vegetarian Nutrition, 2001: 350*).

## ДЕПРЕССИЯ

ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА



Депрессия повышает риск развития инсульта в два раза, доказали ученые из Гарвардского университета.

Проанализировав обследования 16 тыс. человек в возрасте старше 50 лет, они сделали вывод, что депрессивные состояния увеличивают риск развития инсульта, сообщает Информинг.

Специалисты наблюдали за пациентами 12 лет. Каждые два года у добровольцев проявлялись признаки депрессии и факторы, свидетельствующие о наличии

риска возникновения инсульта. Всего за все время наблюдений ученые выявили 1 192 случая инсульта, а также смогли проследить его зависимость от депрессивных состояний.

Благодаря статистическим данным, удалось подсчитать, что люди с выраженной депрессией, длящейся несколько лет, страдали инсультом в два раза чаще остальных. Однако у лиц, у которых диагностировали депрессию сравнительно недавно, риск возникновения инсульта не был повышен.

## ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ АЛКОГОЛЯ



Исследование, проведенное Королевским госпиталем Лондона, доказало пользу отказа от употребления алкоголя. Специалисты выяснили, что отказ от спиртного на месяц позволяет снизить уровень холестерина, массу тела, улучшить режим сна и повысить активность на работе. Кроме того, печень получает возможность восстановиться.

В среднем, отказ от алкоголя на пять недель позволял снизить массу тела на 1,5 кг, уровень холестерина – на 5%, уровень жира в печени – на 15%, а показатели сахара – почти на четверть.

Привчати дитину до дисципліни слід з того моменту, коли вона вперше проявляє свою волю і бажання. Це можна назвати мимовільним вихованням. Саме тоді потрібно докласти значні та, головне, усвідомлені зусилля. Найбільша складність цієї роботи неминуче лягає на плечі матері. Вона перша починає дбати про дитину і повинна закласти основи виховання, які допоможуть їй розвинути сильний, урівноважений характер.

## БАЛАНС ДИСЦИПЛІНИ

### МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни – навчити дитину керувати собою, бути самостійною і стриманою. Тому як тільки вона зможе щось розуміти, їй необхідно навчити послуху. Поводьтеся з нею так, щоб вона зрозуміла: слухатися – розумно і правильно. Допоможіть їй побачити, що все підкоряється закону і що непослух призводить врешті-решт до лиха і страждання. Коли Бог говорить «не роби», Він у Своїй любові застерігає нас від наслідків непослуху, аби спасти нас від неприємностей і втрат.

Якщо батьки нехтують вихованням і дисциплінуванням своїх дітей доти, доки їхній характер остаточно не зіпсується, тим самим вони завдають їм у край серйозної шкоди, оскільки діти зростають егоїстичними, вимогливими, неприємними. Вони не подобаються самим собі, так само як і іншим не подобається їхнє товариство, а тому вони зазвичай залишаються незадоволеними. Виховна робота матері повинна розпочинатися з раннього віку дітей, щоб не дати сатані шансу взяти під контроль розум і характер малюків.

### ДВІ КРАЙНОЩІ

У багатьох сім'ях дітей начебто не погано навчають і дисциплінують, але коли та система правил, до якої сім'ї звикли, зазнає краху, діти виявляються нездатними самостійно мислити, діяти та приймати рішення. Цих дітей дуже довго тримали в рамках залізних правил, їм довго не давали самостійно мислити і діяти там, де це було б

украй бажано, і внаслідок цього в них не розвинулося ніякої впевненості в тому, що вони можуть покластися на власний розсуд або думку. Коли такі діти залишають батьківську домівку, оточуючі люди своїми порадами і судженнями можуть легко відвести їх не в той бік. Характер таких дітей нестійкий. Їх не привчили покладатися на власний розсуд, коли це доцільно і необхідно, тому їхній розум не розвинувся і не зміцнів належним чином. Батьки так довго контролювали дітей у всьому, що вони цілком залежать від них, повністю покладаючись на їхній розум і судження.

З іншого боку, молоді не можна дозволяти думати і діяти цілком незалежно від батьків і вчителів. Дітей потрібно навчати з повагою ставитися до суджень досвідчених людей і підкорятися керівництву батьків та вчителів. Їх потрібно виховувати так, щоб вони мислили так само, як їхні батьки і вчителі, і наставляли так, щоб вони цілком свідомо дослухалися до порад старших. У цьому випадку, коли діти вийдуть з-під опіки батьків і вчителів, їхній характер не буде схожий на тростину, яка хитається від вітру.

Якщо не привчати молодь самостійно мислити і діяти настільки, наскільки дозволяють їхні обдарування і склад розуму, щоб у такий спосіб і далі розвивати їхнє мислення, почуття власної гідності та впевненість у своїх здібностях, то навіть при найсуворішому вихованні вони залишаться слабкими як у розумовому, так і в моральному плані.

### ВИХОВАННЯ – НЕЛЕГКЕ ЗАВДАННЯ

Нелегко мудро навчати і виховувати дітей. Коли батьки поводитимуться з дітьми згідно із законом, у страху Божому, у них обов'язково виникнуть труднощі. Діти почнуть виявляти недобрі схильності, приховані в їхніх серцях, демонструвати любов до безрозсудності та незалежності, ненависть до обмежень і дисципліни та постійно обманювати. Чимало батьків, замість того щоб карати за це дітей, вважають за краще не звертати увагу, не бачити приховане в глибині та не констатувати реального стану справ. Тому діти продовжують обманювати, формуючи характер, який не може бути схвалений Богом.

Дозволяти дитині керуватися своїми природними потягами означає дозволити їй псуватися і ставати досвідченою в скоєнні злих вчинків. Мудрі батьки не скажуть своїм дітям: «Роби власний вибір. Іди, куди хочеш, і роби, що хочеш», а: «Послухай настанову Господа». У сім'ї мають сформуватися мудрі правила, щоб підтримувати красу сімейного життя.

### ЄДНІСТЬ БАТЬКІВ

Дітей необхідно навчати правильних принципів. Якщо батьки єдині в питаннях дисципліни, дитина знатиме, що конкретно від неї вимагається. Та якщо батько своїм словом або поглядом показує, що не схвалює материнські методи виховання, якщо батько відчуває, що мати занадто вимоглива,

і вважає, що повинен збалансувати суворість матері власними пустощами і потуранням, то цим самим він веде дитину до загибелі. Співчутливі батьки використовують обман, і дитина розуміє, що вона може робити все, що забажає.

### НІЖНІСТЬ І ДИСЦИПЛІНА

Діти – це чуйні, люблячі та вразливі істоти. Їх можна легко потішити і так само легко засмутити. М'яко і з любов'ю виховуючи дітей за допомогою ніжних слів і дій, матері спроможні викликати міцну прив'язаність їх до себе. Однак вони припускаються великої помилки, виявляючи надмірну суворість до дітей. Щоб у сім'ї був лад, необхідно поводитися врівноважено та спокійно, розсудливо керуючи справами. Без гніву говоріть те, що ви хочете сказати, дійте обачно і не відхиляйтеся від встановлених правил.



**Дітей потрібно навчати з повагою ставитися до суджень досвідчених людей і підкорятися керівництву батьків та вчителів.**

Ви ніколи не пожалкуєте про те, що ніжно поводитися зі своїми дітьми. Не відштовхуйте їх своєю холодністю і байдужістю до їхніх дитячих забав, радощів і печалей. Ніколи не дивіться на них похмуро, спідлоба і не допускайте, щоб із ваших вуст зривалися різкі слова.

Суворість і справедливість, які не ґрунтуються на любові, не викличуть у ваших дітей бажання чинити правильно. Зверніть увагу, як швидко виникає в дітях агресивний дух. Існує кращий спосіб поводитися з дітьми, ніж примус. Справедливість і любов нероздільні.

Нехай любов і справедливість у вихованні ваших дітей поєднуються, а Бог допоможе вам і посприє вашим зусиллям.

**Батьки, пам'ятайте, що ви несете відповідальність перед Богом за виховання своїх дітей!**

А кого здесь надо воспитывать?

## ПИТАНИЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ



**Питание человека и мышление взаимосвязаны гораздо теснее, чем это принято считать. Умственная отсталость и неразвитое мышление часто являются результатом неправильного питания.**

Многие настаивают на том, что в выборе пищи аппетит – лучший советчик. Если бы все следовало законам здоровья, можно было бы с этим согласиться. Но установившиеся обычаи, передающиеся из поколения в поколение, извратили здоровые вкусы настолько, что многим для удовлетворения постоянно требуется что-то бесполезное. Теперь аппетиту нельзя доверять как советчику.

Обучая здоровому образу жизни, необходимо особое внимание уделить питательной ценности различных продуктов, наглядно объяснить действие концентрированной и острой пищи, а также продуктов, лишенных питательных свойств. Чай и кофе, хлеб из муки высшего сорта, соленья, порченные овощи, конфеты, острые приправы и кондитерские изделия не удовлетворяют потребности организма.

Маленькие дети особенно страдают от такого скудного питания: они не могут энергично мыслить и полноценно развиваться. Крупы, фрукты, орехи и овощи в правильном сочетании содержат все питательные вещества. Употребление в пищу этих продуктов благотворно сказывается как на физиче-

ском здоровье, так и на умственной деятельности.

Нужно учитывать не только качество пищи, но и ее полезность для того, кто ее ест. Часто пищу, которую могут свободно употреблять люди, занятые физическим трудом, вредна тем, кто занят преимущественно умственным трудом. Важно учитывать также совместимость продуктов.

Необходимо избегать переедания, даже если пища полезна. Организм по своей природе не может использовать больше, чем требуется для функционирования различных органов тела, и избыток действует во вред организму.

Когда законам здоровья уделяется достаточно внимания, то опасность чрезмерного умственного напряжения снижается. Во многих случаях так называемая умственная усталость или неспособность мыслить являются лишь следствием того, что желудок переполнен.

Не упускайте из виду также важность регулярного приема пищи и нормального сна. Так как организм формируется, главным образом, в часы отдыха, важно, особенно в действе и юности, чтобы сон был регулярным и достаточным.



Я посмотрел на поле, усеянное желто-зелеными цветами люцерны. Отец еще два дня назад скошил там сено после работы. Мой тринадцатилетний брат Эд собрал сено в большие копны на следующий день. После того как работа со снопами была окончена, я сел за руль трактора и ехал на маленькой скорости, чтобы мама и брат успевали загружать сено на нашу самодельную повозку.

Десять лет назад, когда я был еще совсем маленьким, мой папа сделал эту камневозку для того, чтобы убрать большие камни с поля. Он соединил большие шесты с досками, в которые забил гвозди. Две цепи, обвязанные вокруг шестов, служили петлями. А тяжелая и толстая цепь, привязанная к трактору, продевалась через эти петли и закреплялась.

Старая и побитая, эта камневозка теперь превратилась в повозку для сена. Для мамы и Эда было намного легче забрасывать сено в эту низкую повозку, чем в высокий прицеп для сена. Но везти сено на повозке без колес было намного тяжелее, чем в прицепе.

Солнце садилось неумолимо быстро, когда я ехал на тракторе между рядами. Пот ручьем лился по моему лицу. Я повернулся, чтобы посмотреть, как там дела у грузчиков. Эд, раздетый до пояса, загорелая спина которого блестела от пота, казалось, наслаждался работой. А моя худощавая мама, такая же загорелая, как и мы с братом, работала усердно, не обращая внимания на жару.

Приближаясь к концу поля, я должен был аккуратно развернуть трактор, чтобы не перевернулась повозка. Надо мной возвышалась большая копна сена. Монотонный шум от мотора трактора в сочетании с невыносимой жарой убаюкали меня так, что я почти засыпал. Но крик Эда заставил меня проснуться. Я резко нажал на тормоза и оглянулся назад. Где мама и Эд? Я их не видел.

— Элис, заглуши мотор! — услышал я голос Эда.

Я быстро повернул ключ зажигания и заглушил мотор. Когда я спрыгнул на землю, мое тело все еще вибрировало от мотора трактора. Эд упал на колени на землю. Но где была мама? Она словно провалилась сквозь землю.

Вдруг я услышал голос Эда:

— Может, позвать на помощь?

Я пулей помчался к тому месту, где Эд стоял на коленях.

О нет! То, что я увидел, было ужасно! Одна доска разломилась, когда мама подошла к повозке, чтобы кинуть в нее очередную копну сена. Ее нога попала в пролом и застряла, плечо уперлось в большой сноп. Я начал кричать.

— Тихо, Элис, — успокаивала меня мама. — Пожалуйста, соберись. Я нуждаюсь в твоей помощи.

— Может, позвать на помощь? — повторил свой вопрос Эд.

— Нет, — спокойно сказала мама. — Все мужчины в поле. Вы, дети, помогите мне. Господь даст вам силы.

Как мама может оставаться такой спокойной? Она попросила, чтобы

мы склонили головы и помолились Иисусу, чтобы Он помог нам, если на то была Его воля. После ее простой молитвы мы все сказали «аминь».

— Итак, дети, — произнесла мама, — возьмите эти шесты за край. Я посчитаю до трех и когда скажу: «Поднимайте», — поднимайте повозку, чтобы я вытащила ногу.

— Мама, — испугался Эд, — на повозке почти три тонны сена! Как мы сможем поднять ее?

Но голос мамы был непоколебим:

— Если Иисус хочет, чтобы мы отвезли сено до того, как пойдет дождь, Он поможет вам. Если же нет, тогда будете разгружать повозку. Позвольте Ему выбрать. А теперь возьмите шесты за края.

Мама начала считать:

— Один, два, три, поднимайте!

Мы попытались поднять повозку. И вдруг она взлетела вверх, словно пушинка! Мама вытащила ногу. Мы же опустили нашу камневозку на землю.

Мы с Эдом посмотрели друг на друга с удивлением. Как мы могли сделать это? Эд ощутил то же, что и я.

— Повозка словно сама взлетела вверх, — поделился мой брат впечатлениями.

Все еще не способный сказать ни слова, я кивнул головой. Хотя мамина нога и была поранена от лодыжки до бедра, но она не была сломана. Мы склонились в благодарности Иисусу за Его помощь маме, которая не получила серьезной травмы, и двоим напуганным детям, которые подняли три тонны сена.

Ли Фросс Купер



# ПРЕИМУЩЕСТВА САМОКОНТРОЛЯ

## САМОКОНТРОЛЬ – ЭТО...

● Это процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения или собственных биологических механизмов, в частности при склонности к навязчивым влечениям, подверженности импульсивным порывам (Психологическая энциклопедия).

● Контроль над самим собою, своим поведением, состоянием, своей работой (Толковый словарь Ефремовой).

● Способность управлять своими действиями, проявлениями эмоций и внутренними побуждениями; синонимы: самообладание, сдержанность (Википедия).

## УЧИТЕ ДЕТЕЙ САМООБЛАДАНИЮ

Исследования ученых подтвердили тот факт, что люди, которых с детства родители дисциплинировали, почти не сталкиваются с финансовыми трудностями, обладают хорошим здоровьем, не конфликтуют.

## РАДОСТЬ В ЖИЗНИ

Как показало исследование американских психологов, человек получает больше наслаждения от жизни и испытывает намного больше положительных эмоций, если умеет себя контролировать.

## Преимущества самоконтроля:

- самоуважение, а также уважение со стороны окружающих;
- свобода, достигающаяся тем, что вы избавляетесь от зависимостей и вредных привычек;
- дополнительные возможности, которые появляются в результате вашей способности контролировать свои эмоции и действия;
- спокойствие от того, что вы испытываете уверенность в себе.



## СПОРТ И САМООБЛАДАНИЕ

С помощью спорта мы учимся соблюдать режим дня, вырабатываем в себе силу воли. У нас повышается самооценка, и мы становимся более уверенными в себе.

## МАТЕРИАЛЬНЫЕ БЛАГА

Если человек умеет распоряжаться своим временем, воздерживается от употребления спиртных напитков, курения и излишеств, то он может улучшить свое материальное положение.

## ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ САМОКОНТРОЛЯ

● **Режим дня.** Соблюдайте во всем режим (питание, отдых, работа). Таким образом у вас будет развиваться способность контролировать себя.

● **Воспитание.** Учите детей порядку и самообладанию. Счастье ребенка во взрослой жизни зависит от привычек, которые выработались у него в детстве.

● **Пунктуальность.** Доводите до конца ваши дела, не опаздывайте на запланированные встречи и старайтесь не откладывать важные дела на потом. Также исполняйте обещания, данные другому человеку.

● **Не корите себя за ошибки.** Лучше подумайте, каким образом вы можете их исправить и не повторять в дальнейшей жизни.

● **Просите помощи у Бога.** Бог предусмотрел для человека определенные законы жизни, которые позволят ему жить счастливо. Попросите Небесного Отца о том, чтобы Он даровал вам силу воли в борьбе с вредными привычками и слабостями.



К сердечно-сосудистым заболеваниям (ССЗ) относят заболевания сердца и кровеносных сосудов, такие как ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инсульты, сердечно-сосудистая недостаточность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ССЗ являются самой частой причиной смерти в мире: 32% случаев среди женщин и 27% – среди мужчин.

**Л**ечение болезней сердца требует огромных ресурсов, включая финансовые. Количество самых частых вмешательств (катетеризация сердца, ангиопластика, шунтирование, вживление дефибрилляторов и кардиостимуляторов) возрастает. Общее их количество в одних только Соединенных Штатах увеличилось с 5,382 млн в 1997 г. до 6,846 млн в 2007 г. (на 27% больше). К сожалению, эти инвазивные процедуры – в лучшем случае временное решение. Следует подчеркнуть, что возникновение ССЗ в основном предотвратимо, и при их лечении сочетание факторов образа жизни более важно, чем какой-либо

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

препарат или любая медицинская процедура.

Считается, что 70-80% пациентов не испытывают боли в груди (боль в груди – симптом стенокардии, связанного с диетой заболевания сердца, которое может привести к инфаркту) в первый год после операции коронарного шунтирования. Исследование также показало, что в течение первого года после шунтирования всего 53% пациентов не страдали от стенокардии, сердечного приступа или повторного вмешательства. Кроме того, риск смерти в больнице среди людей, которые пережили данные процедуры, увеличивается с возрастом. Статистика свидетельствует, что эти дорогие инвазивные вмешательства в лучшем случае приводят к временному улучшению.

Хотя у пожилых людей риск развития болезней сердца и других ССЗ (в основном за счет прогрессирования атеросклероза, который включает отложение бляшек на стенках артерий) более высокий, данные заболевания развиваются в течение десятилетий. Мужчины начинают страдать болезнями сердца в возрасте после 40 лет, женщины – немного позже. По данным Американской кардиологической ассоциации, около 33% всех смер-

тей вследствие ССЗ наблюдается среди лиц моложе 65 лет.

### ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАЗВИТИЯ ССЗ

По данным Американской кардиологической ассоциации, «на девять факторов риска приходится более 90% риска первичного острого инфаркта миокарда. Влияние этих факторов риска прослеживается у мужчин и женщин в разных географических регионах и этнических группах, что делает данные исследования применимыми во всем мире».

Модифицируемые факторы – это те факторы, которые могут быть изменены. Таким образом, факторы образа жизни играют решающую роль в предотвращении развития сердечного приступа.

### Модифицируемые факторы риска сердечного приступа:

- Курение.
- Повышение уровня липидов в крови.
- Гипертония.
- Диабет.
- Абдоминальное ожирение (ожирение вокруг туловища).
- Низкое ежедневное потребление фруктов и овощей.
- Отсутствие физической активности.

- Употребление алкоголя.
- Психологические нарушения.

Влияние данных факторов на риск возникновения ССЗ подтверждено многими исследованиями. Одно из них было проведено в Германии. Оно известно как EPIC-Потсдам и было опубликовано под интригующим названием «Здоровый образ жизни – лучшая месть». В нем приняли участие 23 153 человека в возрасте 35-65 лет.

Исследователи оценивали влияние четырех факторов, таких как курение, ожирение, физическая активность и диета, в отношении нескольких заболеваний. У людей, которые никогда не курили, не страдали ожирением, занимались физической активностью 3,5 ч в неделю и основывали свой рацион на фруктах, овощах и цельных зерновых с небольшим количеством мяса, риск развития сердечного приступа по сравнению с лицами без данных характеристик был меньше на 81%, а возникновения инсульта – на 50%.

Ниже приводится выдержка из доклада, в котором были описаны эти результаты: «Послание нашего анализа данных исследования EPIC-Потсдам не требует комментариев: приобретение нескольких привычек здорового образа жизни может оказать существенное влияние на степень риска сердечно-сосудистой заболеваемости».

Исследования с участием членов Церкви адвентистов седьмого дня помогают понять воздействие определенных продуктов на риск развития ССЗ. Результаты показали, что у участников, которые обычно потребляли цельные зерновые вместо рафинированных, риск возникновения несмертельного сердечного приступа был на 45% меньше. У тех, кто потреблял орехи несколько раз в неделю, риск сердечного приступа по сравнению с теми, кто употреблял орехи очень редко, был на 50% меньше. У людей, которые выпивали пять и более стаканов, риск развития болезней сердца по сравнению с теми, кто выпивал 2 и менее стаканов воды, был на 50% меньше (адекватное потребление воды важно в пожилом возрасте из-за возможного обезвоживания).

Данные исследования показали, что у адвентистов, которые придерживались пяти принципов здорового образа жизни: отказ от курения, употребление орехов несколько раз в неделю и пищи рас-

тительного происхождения, поддержание физической активности и оптимальной массы тела, – риск развития болезней сердца среди мужчин был на 66% меньше, среди женщин (просто потрясающий результат!) – на 98% меньше по сравнению с живущими в Калифорнии людьми, не являющиеся членами Церкви адвентистов седьмого дня.

Потребление фруктов и овощей, так же как цельных злаков и орехов, способствует снижению риска ССЗ. Примером тому является проведенное в Финляндии исследование факторов риска ишемической болезни сердца в Куопио (KIND). Результаты показали, что у мужчин с самым высоким потреблением фруктов, ягод и овощей риск смерти, связанной с болезнью сердца, был на 41% ниже по сравнению с мужчинами с самым низким их потреблением. Основываясь на полученных данных, авторы пришли к заключению: «Результаты данной работы свидетельствуют, что рацион, богатый продуктами растительного происхождения, может способствовать долголетию».

**Приобретение нескольких привычек здорового образа жизни может оказать существенное влияние на степень риска заболеваемости.**

### ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ И ОБРАЗА ЖИЗНИ

Диеты, основанные на нерафинированной пище растительного происхождения (цельные зерновые, орехи, фрукты и овощи), наряду с другими факторами образа жизни, такими как отказ от курения и поддержание оптимальной массы тела, эффективны не только для профилактики ССЗ, но также при их лечении. Хорошим примером влияния образа жизни на лечение болезней сердца является Многоцелевой демонстрационный проект образа жизни (Multicenter Lifestyle Demonstration Project).

Данное исследование, в котором участвовали 194 человека (средний возраст – 58 лет), оценило воздействие образа жизни на некоторые факторы риска. Участникам предписывалась обезжиренная вегетарианская диета, посещение семинара по успешной борьбе по

### Простые средства лечения

стрессом и занятия физической активностью один час в день.

В самом начале приблизительно 50% лиц страдали гипертонией, почти 20% – диабетом, у 62% – отмечался высокий уровень сывороточного холестерина (4% принимали препарат, снижающий уровень холестерина), у 58% – уже был в анамнезе сердечный приступ. После 3 месяцев применения вышеописанного режима средний общий уровень холестерина снизился с 202 мг/дл до 184 мг/дл и оставался фактически неизменным в течение всего периода исследования – 3 лет. Уровень ЛНП-холестерина уменьшился с 123 мг/дл до 106 мг/дл после 3 месяцев и до 102 мг/дл – после 3 лет.

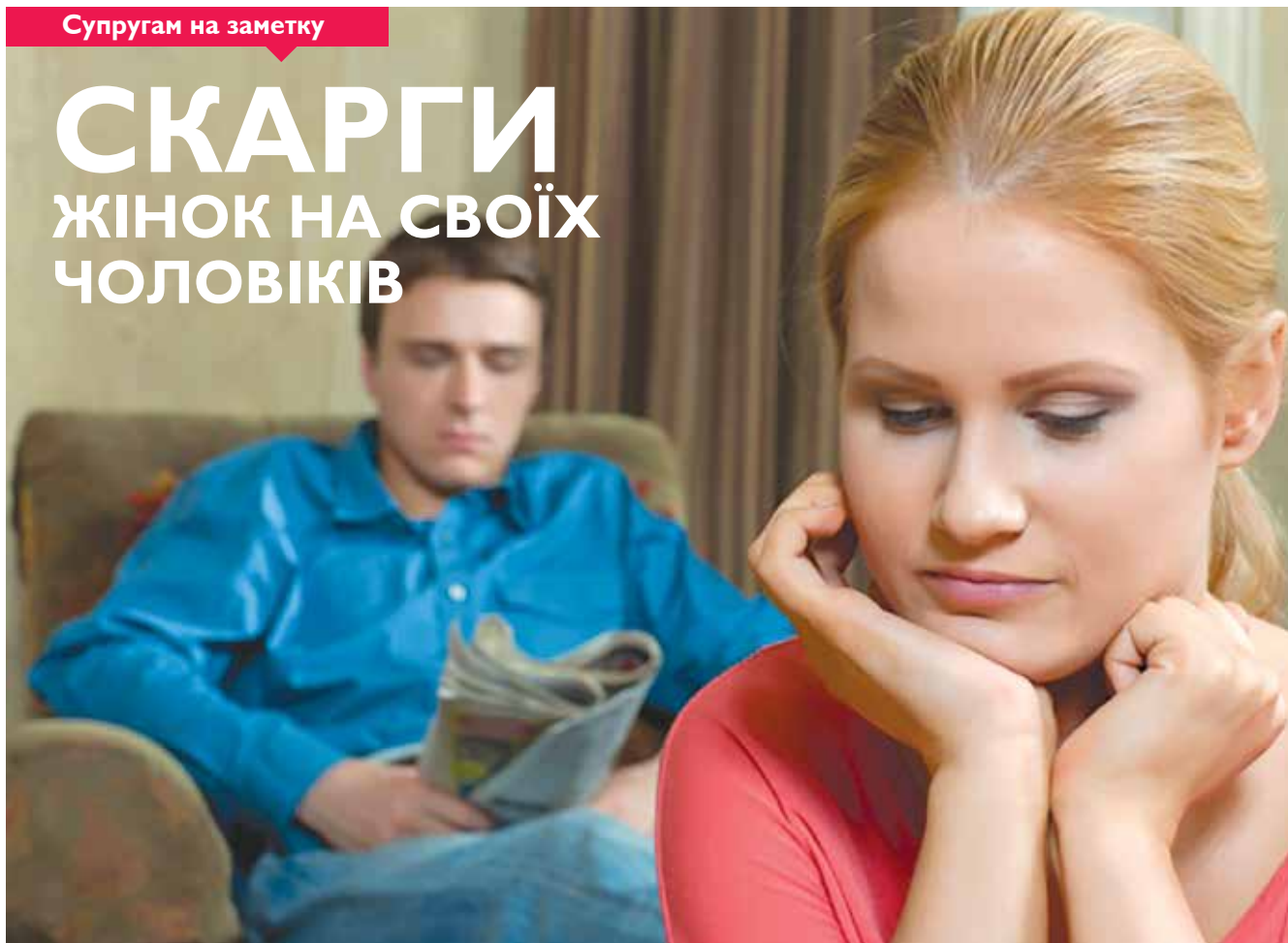
Один из самых важных результатов данного исследования касался изменений более в груди – симптомов стенокардии. После 30 дней исследования 49% тех, кто испытывал подобную боль перед исследованием, больше не чувствовали ее. Данный показатель увеличился до 61% в последние 30 дней исследования.

Доктор Орнш, руководитель исследования, провел последующее наблюдение 28 лиц в возрасте от 35 до 75 лет, которые страдали ишемической болезнью сердца, диагностированной с помощью ангиографии. Наиболее важным результатом явилось то, что атеросклероз удалось обратить вспять.

Исследователи обнаружили, что после одного года лечения отложения холестерина в коронарных артериях уменьшились с 40,0 до 37,8%. У больных с начальным отложением 50,0% и выше было замечено снижение уровня в среднем с 61,1 до 55,8%. Среди тех, кто отказался от диетических или других модификаций образа жизни, являющихся частью исследования, артериальные отложения холестерина увеличилась в среднем с 42,7 до 46,1%. Среди участников с начальным показателем отложений более 50% уровень увеличился с 61,7 до 64,4%. Результаты были обобщены следующим образом: «Комплексные изменения в образе жизни могут способствовать регрессии даже тяжелого коронарного атеросклероза всего лишь через 1 год наблюдения без использования гиполипидемических препаратов».

По материалам книги  
Романа Павляка «Вечно молодой»

# СКАРГИ ЖІНОК НА СВОЇХ ЧОЛОВІКІВ



СКАРГА

• 1 •

## ВІН НЕ ДОПОМАГАЄ

Домогосподарка ви чи начальниця, найімовірніше, як і кожна жінка, ви потопаєте в нескінченних завданнях і списках справ. Приходячи додому з роботи або після інших доручень, у вас ледве вистачає сил роззути-ся і зняти пальто перед початком «другої зміни». Потрібно приготувати вечерю, помити посуд, розсортувати білизну, допомогти дітям зі шкільними завданнями, нагодувати, купувати і вкласти їх у ліжко. У будь-який час дня і ночі завжди є якась їжа, або посуд, або іграшка, або подія, які вимагають вашої уваги.

Маючи так багато справ, як вам не обуритися, коли ваш «лицар у блискучих обладунках» приходить додому, полегшено зітхає, адже його робочий день завершився, і сідає відпочивати? У той час як ви приймаєте «виклик», помішуєте їжу в каструлі, стежите за малюками, котрі виснуть на ногах, він відпочиває перед екраном телевізора або комп'ютера – це неприпустимо!

Одна дружина поскаржилася, що в його кабінеті безлад, тоді як інша

була роздратована тим, що її чоловік миє посуд, але не витирає стіл. Декілька дружин були обурені тим, що їхні чоловіки залишають брудний одяг зверху на кошику для білизни і навколо нього, а не всередині.

Може здатися, що це дрібні образи, але якщо скласти докупи всі маленькі скарги, то вони швидко перетворяться на серйозні проблеми, які призводять до сварок у сім'ї.

Що ж нам робити? Деякі жінки влаштовують своїм чоловікам добрячий словесний прочухан, тоді як інші зберігають тимчасовий спокій, ховаючи своє невдоволення в уявний файл під буквою «П» – помста. Звичайно, є кращий спосіб, щоб подолати розрив між нашими очікуваннями та діями або ж бездіяльністю чоловіків.

Християнський автор Шаунті Фельдхан припускає, що дрібниці, які змушують нас дратуватися, не є умисними, адже чоловіки мислять інакше, на відміну від жінок. Часто чоловіки просто не зауважують цих дрібниць. Вони не бачать, що стіл вкритий крихтами; вони не зауважують, як одяг нагромаджується. Таким чином, вони справді просто не помічають своєї недбалості, а не намагаються зробити наше життя нещасним, як нам здається.

До того ж чоловіки роблять це не з гордості. Критика чоловіка за все те, що він не виконує, тільки при-

зведе до того, що він виконуватиме ще менше. Словесне цькування призводить до оборони та відступу.

Доктор Лаура Шлезингер, радіо-ведуча та сімейний терапевт, говорить, що жінки руйнують власне щастя, нападаючи на своїх чоловіків і критикуючи їх за все, що вони роблять неправильно, замість того щоб з таким самим ентузіазмом хвалити їх за те, що вони роблять правильно. Він не витирає стіл після миття посуду? Замість того щоб критикувати за цю помилку, похваліть його за те, що він зробив, і додати до прохання: «Дуже дякую, що ти помив посуд. Ти мені так допоміг! Ти не міг би зробити мені послугу і стерти ще ці крихти зі столу? Я не хочу, щоб набігли мурашки. Дякую, ти найкращий!»

Один чоловік зізнався мені, що його дружина навіть не підозрює, наскільки впливові її слова похвали та заохочення. «Якщо вона скаже мені, як вона цінує мене, а потім попросить пересунути будинок трохи вбік від дороги, – ділиться він, – я вийду на вулицю і намагатимуся зробити це, хоч комусь здасться, напевно, що я божевільний!» Дивно, наскільки дієюю може бути доброта – це значно кращий мотиватор, ніж черствість.

Тож хваліть свого чоловіка за дрібниці, і він охоче візьметься за важливіші речі.

## СКАРГА · 2 ·

### ВІН НЕ ВМІЄ СПІЛКУВАТИСЯ!

Імовірно, не буде несподіванкою, що дружини часто відчують, що чоловіки їх ігнорують.

Джон Грей, автор книги «Чоловіки з Марса, жінки з Венери», розпізнає ці ситуації як типові моменти нерозуміння, викликані основними гендерними відмінностями. Жінкам, стверджує Грей, потрібно виговоритися; розмова – це їхній спосіб переживання проблем. Жінки мають потребу в аудиторії – співчутливій, дбайливій, готовій вислухати, підтвердити і забезпечити зворотний зв'язок, а не дати непрошену пораду. Чоловіки, з іншого боку, вважають за краще вирішувати проблеми наодинці (усамітнення для чоловіка, як говорить Грей, означає побути самому, фізично або розумово «відключитися» за допомогою телевізора чи чогось іншого). Вони погоджуються на розмову здебільшого в трьох випадках: коли їм потрібно більше інформації, щоб розв'язати проблему; коли думають, що хтось має конкретні знання про цю проблему, які можуть допомогти їм; коли їм вдалося розв'язати проблему самостійно.

Якщо дружини знають про ці відмінності, залишається навчитися говорити мовою чоловіка. Наприклад, спроба почати дискусію посеред цікавої телепередачі лише стане причиною розчарування. І якщо він приходить додому з роботи і сідає на диван, давайте не будемо думати, що його не хвилює те, що ми зайняті домашньою роботою і турботою про дітей! Натомість дайте йому декілька хвилин, щоб позбутися осаду за минулий день.

Фельдхан говорить, що чоловіки беруть на себе значно більший тягар, ніж ми думаємо. Досить часто вони відчують занепокоєння, чи добре вони забезпечують свою сім'ю. Їхня роль як священника і захисника покладається на них з вагою відповідальності, і вони не завжди знають, як виразити це нам. Тому нам слід виявити до них розуміння, як хотіли б ми, щоб вони виявили його до нас, а потім поступово і з тією ж добротою просити їх про свої потреби.

Таким чином, щоб отримати безроздільну увагу свого чоловіка,

дайте йому деякий час і простір, перш ніж висловлювати свої прохання (а не вимоги).

## СКАРГА · 3 ·

### ВІН ПРОСТО ЗОВСІМ ІНШИЙ

«Ми з чоловіком взагалі відрізняємося в поглядах», – говорить одна дружина. Інша поділилася: «Я чула, що протилежності притягуються, але їм точно доводиться несолодко жити разом!» Бог створив чоловіків і жінок, щоб вони доповнювали одне одного, тому вірите ви цьому чи ні, але всі відмінності між нами – це насправді благословення! Проблеми, з якими ми стикаємося в наших шлюбах, слугують інструментами в будівництві нашого характеру. Поза сумнівом, найскладніше в шлюбі – це відмовитися від себе, замінити егоїстичне «я» на безкорисливе «ми». Більшість пар витрачають перший рік або два на подолання цього феномену, але правда в тому, що подолання – це постійне докладання зусиль, а не разова дія, а тому триває воно впродовж усього шлюбу. Забуваючи про себе і шукаючи благополуччя і щастя для



Бог створив чоловіків і жінок, щоб вони доповнювали одне одного, тому вірите ви цьому чи ні, але всі відмінності між нами – це насправді благословення!

чоловіка, ми виявляємо дивовижний парадокс: чим більше ми віддаємо, тим більше ми отримуємо.

Це Божий урок любові. Звичайно, це легше сказати, ніж зробити. Егоїстичне «я» не помирає так легко. Знову і знову воно піднімається з мертвих і накидається на сімейне

## Супругам на замітку

щастя, наполягаючи на тому, щоб йому віддали те, що йому належить: увага, любов, визнання. Кого хвилює, що це «я» нічого не дає натомість!

Бог створив нас за Своїм образом, тому що Він є любов, а любов не може існувати наодинці (1 Івана 4:7-12). Любов дбає про інших і ніколи про себе (1 Кор. 13).

Ісус говорить, що той, хто любить своє життя, втратить його, а той, хто готовий втратити своє життя заради Нього, житиме вічно (Матв. 16:25-27). У шлюбі головне – померти для себе. Те, що ви отримали від Бога, віддайте своєму чоловікові (Ефес. 5:1, 2, 19-32). Тільки відпускаючи, ми можемо отримати (Филп. 1:21).

Отож, не забуваймо застосовувати «золоте правило» до свого шлюбу (Матв. 7:12).

Задоволення гарантоване

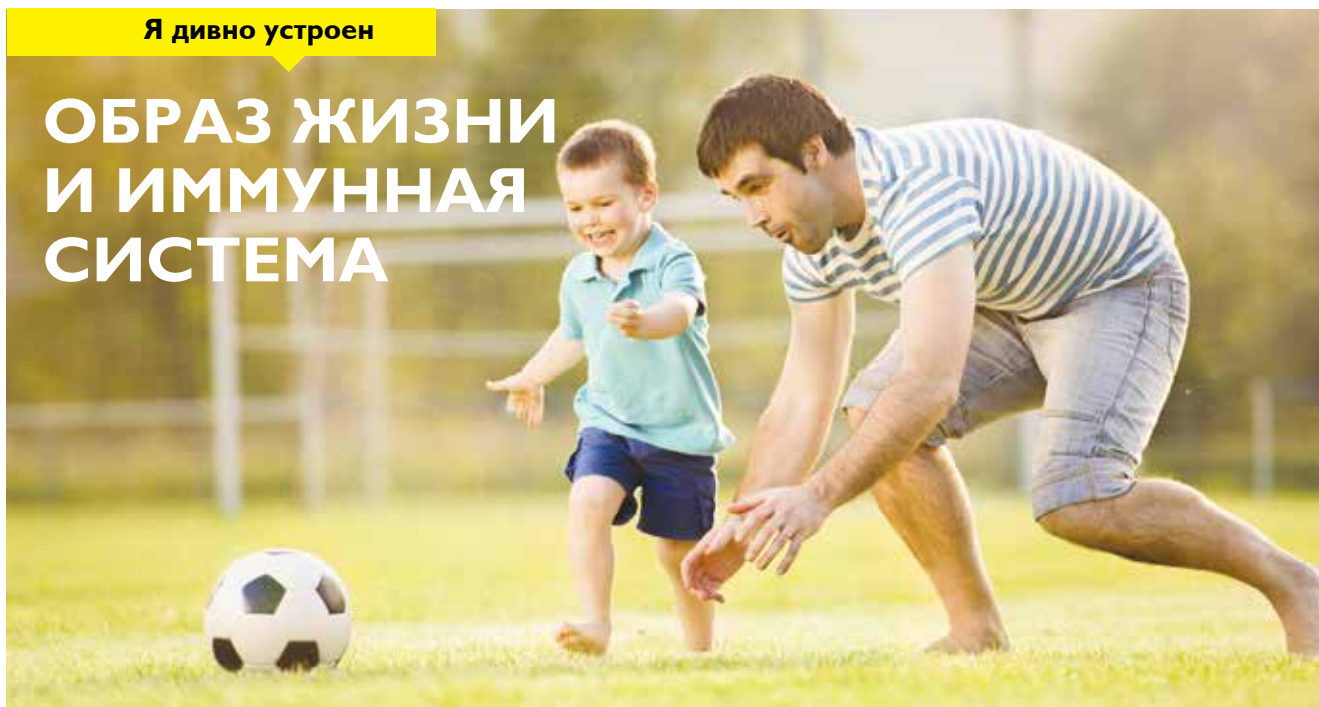
Якщо ми проаналізуємо поведінку своїх чоловіків у цілому, то, незважаючи на ці численні неприємності, наші чоловіки виявляються справді чудовими. Будемо ж оцінювати переваги чоловіків, такі як любов до дітей, бажання допомагати на кухні тощо.

Дайте відповідь на запитання: **Чому ви його любите? Чому ви вийшли за нього заміж? Що ви побачили в ньому того дня, коли сказали «так»? Звичайно, не брудний посуд чи брудні шкарпетки. Ви побачили сумісність, те, як він знайшов краще у вас або допоміг вам стати кращою. Ви закохалися в його почуття гумору, його голос або вміння поводитися в колі друзів. Він дозволив вам перебувати в його любові, і ви знали (хоч він цього і не говорив), що його єдиним бажанням було оберігати вас. Ви довірили себе йому і довірилися його присвяченню вашому благополуччю. Того дня ви знали, що разом ви можете підкорити світ і подолати будь-яке випробування. Можливо, це було наївно і ідеалістично – хто не ідеаліст у день свого весілля? Однак тепер, коли ви людина мудра і реалістична, невже ви сумніваєтеся, що це правда?**

Останнє рішення для вас, щоб втілити його в майбутні дні, тижні, місяці та роки: довіряйте Богові, щоб Він дав вам мудрість, терпіння і здатність бачити за хаосом цього моменту ту Склею, на якій ви побудували свій будинок. Тоді він вистіжить у будь-який шторм (Матв. 7:24-27).

Автор: Кем Ропер

# ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИММУННАЯ СИСТЕМА



**Т**ело человека состоит из миллионов клеток, которые имеют различную форму и функции, но пять основных общих потребностей:

1. Кислород
2. Вода
3. Питательные вещества
4. Удаление отходов
5. Очищение от всех видов ядов

Клетки могут быть здоровыми и выполнять свои функции лишь тогда, когда удовлетворены эти потребности. А удовлетворение данных потребностей обеспечивается за счет крови.

Кровь состоит из различных видов клеток, выполняющих разные функции. Красные кровяные тельца (эритроциты) разносят кислород из легких ко всем клеткам тела и возвращают в воздух углекислый газ. Плазма доставляет воду и необходимые питательные вещества для строения, ремонта и выработки энергии в клетках. В свою очередь, она уносит все конечные продукты обмена веществ для их дальнейшего удаления соответствующими органами. Вот почему для образования хорошей крови важно обеспечить самое лучшее качество пищи и воздуха и выводить из нее все вредные вещества. Любые токсичные вещества в крови должны быть удалены через почки, печень, легкие, кожу и стул.

Белые кровяные тельца (лейкоциты) образуют систему защиты, называемую также иммунной системой. Тромбоциты отвечают за коагуляцию в случае повреждения сосудов. В действительности, кровь — это жидкая система. Можно сказать, что кровь является центральной системой жизни.

Для хорошего здоровья нам необходимо иметь хорошую кровь, потому что кровь — это поток жизни. Она возмещает потери и питает организм. Насыщенная необходимыми питательными веществами, очищенная и оживленная чистым

воздухом, она несет жизнь и энергию всем частям организма. Чем лучше кровообращение, тем успешнее будет выполнена эта работа.

При каждом ударе сердца кровь должна быстро и легко перемещаться ко всем частям тела. Циркуляции крови не должны мешать тесная одежда, туго затянутые пояса и т. д. Если конечности недостаточно утеплены, это плохо сказывается на кровообращении. Все, что препятствует циркуляции крови, замедляет ее приток к жизненно важным органам и порождает застойные явления. Головная боль, кашель, сердцебиение, нарушение пищеварения часто являются следствием недостаточной циркуляции крови.

## КЛЕТКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Давайте рассмотрим некоторые особенности белых кровяных телец. Нейтрофилы или макрофаги представляют собой что-то наподобие солдат, убивающих и удаляющих все виды бактерий и посторонних веществ, которые встречают на своем пути. Они поглощают небольшие частички и переваривают их. Когда многие из них умирают, в процессе этого образуется густая желтоватая масса — гной. Моноциты, также называемые макрофагами, больше по величине, но, по сути, выполняют ту же работу. Иногда они даже соединяются вместе, образуя гигантские клетки, типичные для некоторых заболеваний.

Лимфоциты — это самые малые белые кровяные тельца, которые живут несколько лет. Они несут некую «память», и когда посторонние вещества (антигены) проникают в организм, распознают их по отличающимся белкам. В основном есть два вида лимфоцитов: В-лимфоциты и Т-лимфоциты. Внешне они выглядят одинаково, но их специфические функции отличаются.

Когда В-лимфоциты покидают кровеносные сосуды и проникают в ткани, они называются плазматическими клетками и вырабатывают антитела против отдельных посторонних веществ (гуморальный иммунитет). Т-лимфоциты распознают и атакуют чужие клетки (клеточный иммунитет), поэтому их называют клетками-убийцами. Они даже распознают раковые клетки и уничтожают их.

Когда человек заражается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), рецепторы Т-лимфоцитов уничтожаются, что приводит к утрате способности распознавать чужие клетки или вещества. Вследствие этого иммунная система ослабляется, и человек может умереть от любой инфекционной болезни. Это состояние называется СПИДом. До настоящего времени лекарства от СПИДа не найдено.

## РЕГУЛИРОВАНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Клетки иммунной системы можно сравнить с полицией или национальной армией. Они мирно плавают вместе со всеми другими компонентами крови во все уголки организма. Это одна из причин, по которым так важно поддерживать хорошую циркуляцию крови. Но как эти клетки узнают, когда и где они должны приступить к действию?

Все механизмы обмена веществ весьма сложны и взаимодействуют друг с другом. Регулировка происходит через механизмы обратной связи и координацию, по меньшей мере, трех других систем: нервной, эндокринной и наших эмоций. Связь осуществляется посредством химических веществ, называемых нейромедиаторами. Они либо стимулируют, либо подавляют активность иммунных клеток. Наука постепенно обнаруживает взаимодействие между разумом

и телом. По этой причине в наши дни иммунную систему принято называть психо-нейро-иммунной.

Наука только начинает понимать удивительные механизмы, которые создал Бог для поддержания нашего здоровья в наилучшем состоянии. Мы не ошибемся, если скажем, что иммунная система представляет собой настоящее чудо. Она бесшумно функционирует днем и ночью. Мы можем присоединиться к псалмопевцу в его восклицании: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Пс. 138:14).

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Упомянутые выше механизмы функционируют без остановки. Кровь участвует в нормальном построении и реконструкции тканей во время роста, со всеми адаптационными механизмами и управлением стрессом, а также борется со всевозможными видами заболеваний. Поскольку все поддерживающие функции в здравии и в болезни зависят от оптимальной деятельности иммунной системы, закономерен вопрос: что усиливает иммунную систему и что ее ослабляет? Это вопрос жизни и смерти.

Несколько лет назад состоялся международный конгресс в Лома Линда, штат Калифорния, посвященный психо-нейро-иммунной системе. Ученые пришли к следующим выводам.

### Факторы воздействия на иммунную систему

#### Укрепляющие:

- Умеренные физические упражнения
- Сбалансированное питание
- Оптимизм
- Достаточный отдых

#### Ослабляющие:

- Недостаточные или неумеренные физические упражнения
- Избыток жиров, холестерина
- Недостаток Fe, Cu, Co, Zn, Mg, витамина E
- Депрессия
- Употребление алкоголя, табака, наркотиков

## ДЫХАНИЕ

Чтобы иметь хорошую кровь, мы должны правильно дышать. Полный, глубокий вдох, наполняющий легкие кислородом, очищает кровь. Кислород придает крови яркий цвет и направляет животворный поток ко всем органам тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, улучшает аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, освежающему сну.

Легким необходимо предоставить максимальную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена, но уменьша-

ется, если легкие чем-то сжаты. Поэтому губительные последствия привычки проводить много времени сидя, наклонившись, сутулившись над своей работой, стали столь распространены в наше время. В таком положении невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие теряют способность в достаточной мере расширяться.

Подобный эффект вызывает и туго стянутый корсет. Нижняя часть грудной клетки стеснена, брюшная мускулатура, назначение которой состоит в том, чтобы помогать процессу дыхания, не работает в полную силу, и деятельность легких становится ограниченной.

## УПРАЖНЕНИЯ

Какова польза от хорошей крови, если она не циркулирует должным образом, чтобы питать все части организма? В организме взрослого человека содержится приблизительно 5 л крови. Это количество распределяется по телу неравномерно.

Мелкие артерии (артериолы) имеют мышечные стенки, которые регулируют кровоток к соответствующим органам. Активные органы получают больше крови в соответствии со своими потребностями, а бездействующие органы – меньше. Это экономная система. Поэтому важно постоянно активизировать все части тела, для того чтобы обеспечить их свежей кровью и удалить отходы. Для поддержания хорошего здоровья в равной степени важны регулярные упражнения и свежий воздух.

*Главная, если не единственная, причина того, что многие становятся инвалидами, заключается в плохом кровообращении и в том, что в других жизненно важных жидкостях организма не происходит нужных изменений. Упомянутые выше люди лишают свое тело нагрузок, а легкие – питания, которым является чистый, свежий воздух; поэтому кровь течет вяло и безжизненно по всему организму. Чем больше мы двигаемся, тем лучше будет кровообращение.*



## ОТДЫХ

Все системы нашего организма нуждаются в регулярном чередовании деятельности и покоя. Во время сна наш организм восстанавливает израсходованную энергию. Взрослому

человеку необходимо в среднем 7-8 ч сна ежедневно. Пожилым людям достаточно 5-6 ч.



## ПИТАНИЕ

Кровь нуждается в питательных веществах. Как было сказано выше, для надлежащего функционирования иммунной системы необходимо сбалансированное питание. Некоторые считают, что это значит употреблять всего понемногу. Однако это не так. «Здоровье населения лучше всего достигается с помощью диеты с высоким содержанием углеводов, низким содержанием жиров, богатой крахмалистыми продуктами (например, злаковые, клубневые и бобовые), в том числе значительным потреблением овощей и фруктов», – утверждает Всемирная организация здравоохранения.

## СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Хотя всем известно, что жизнь зависит от солнечного света, о его применении в качестве лекарственного средства говорят очень мало.

Здоровье (или болезнь) зависит, как правило, от нескольких факторов и сложных механизмов, которые взаимосвязаны. Один из этих механизмов связан с выработкой мелатонина шишковидной железой. Мелатонин осуществляет несколько важных функций в организме человека:

- регулирует биологический ритм;
- является антиоксидантом;
- противодействует усталости;
- улучшает эффективность сна;
- способствует восстановлению после стресса;
- стимулирует иммунную систему;
- снижает уровень холестерина.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Положительные эмоции помогают нам быть здоровыми, сильными, выносливыми, продуктивными. С другой стороны, отрицательные эмоции способствуют развитию различных заболеваний: астмы, пептической язвы, гипертонии, рака, мигрени, сердечных приступов.

**Давайте стараться радоваться жизни, чтобы сохранить свое здоровье.**

**Автор:** Йохан Хавлицшек, доктор медицины, магистр

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОФЕ



Бэтти рассказывает: «Как и многие другие, я думала, что невозможно быть зависимой от кофе. Но большинство видов кофе содержат кофеин, и, как и другие вещества, повышающие настроение, он тихо пускает свои корни в наш организм. Посетив первые семинары по здоровому образу жизни, я решила отказаться от употребления кофе.

Первые пять дней я чувствовала себя очень несчастной. У меня постоянно болела голова и появлялась тошнота при виде еды. Я не могла даже выйти на прогулку. Дважды мое терпение было на исходе, и я была готова сорваться. Но врач убедил меня придерживаться программы. На пятый день симптомы исчезли, и я чувствовала себя хорошо.

Я не могла себе представить, что кофе может так влиять на состояние человека. Как сильно мне хотелось выпить хотя бы одну чашку чая! Но я рада, что сумела перебороть себя. Пережитый опыт оставил неизгладимое впечатление. Теперь, как только я чувствую запах кофе и у меня возникает искушение выпить его, мои воспоминания не позволяют мне этого сделать. Это наилучший стимул!»

Не каждому нужно бороться с этой плохой привычкой так усердно, как Бэтти. Но практически каждый испытывает головные боли и усталость в течение нескольких дней после того, как перестает употреблять кофе. Человек может быстро приобрести зависимость даже от маленькой дозы кофеина, если он употреблял его регулярно в течение некоторого времени.

Каждый день многие люди употребляют кофеин, наиболее популярный психотропный (вызывающий резкую перемену настроения) стимулятор, и кофе – не единственный виновник. Кофеин добавляют в такие напитки, как «Кола», «Доктор Пеппер» (тонизирующий газированный

напиток), в некоторые сладкие газированные и другие безалкогольные напитки. Шесть из семи самых популярных безалкогольных напитков содержат кофеин.

Кофеин также является ингредиентом продуктов питания и лекарств, более тысячи наименований которых продаются без рецептов: это горячий и холодный чай, многие препараты от головной и других видов боли, против аллергии, а также таблетки для похудения. Одна бутылка газированной воды с содержанием кофеина для маленького ребенка равноценна четырем чашкам кофе для взрослого со средней массой тела. Фирмы «Пепси», «Севен-ап» и «Доктор Пеппер» лицензировали свои логотипы для главных производителей бутылочек для кормления младенцев.

Рекламные ролики о продуктах с высоким содержанием кофеина привлекают внимание подростков, которые ищут легальные психостимулирующие средства. Но использование химических препаратов для «поднятия настроения» открывает двери другим наркотикам.

Кофеин вызывает ощущение бодрости и помогает преодолеть усталость, но за определенную плату. После подъема объективно наступает спад. Кофеин может спровоцировать неровное сердцебиение, повышение артериального давления, уровня сахара в крови, усиленную выработку желудочного сока, бессонницу, дрожь, раздражительность и нервозность. Употребление кофеина способствует более частому проявлению приступов астмы, беспокойства, панического настроения, а также усилению боли при предменструальном синдроме.

Употребление кофеина является вредной привычкой. Выберите жизнь без психостимулирующих веществ. Выберите здоровье!

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (79) 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  
пенсіонату «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  
Інна Джердж

Дизайн та верстка  
Юлія Смалъ

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

### Контактные данные распространителя:

З чого починається Ваш ранок?

11  
9  
7  
Ранок  
Надій

Зустрічайте ранок з «НАДІЄЮ»!

