

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 4 (87) 2016



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

## ИММУННАЯ СИСТЕМА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

2



### ВЕСНА: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА?

В холодное время года, осенне-зимний и зимне-весенний периоды, частота простудных заболеваний увеличивается. Как лучше защитить себя от простуды, какие факторы влияют на иммунитет и что делать, если вы все-таки заболели?

4



### АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ИММУННАЯ СИСТЕМА ПРОТИВ ОРГАНИЗМА

В последнее время отмечается рост числа аллергических и аутоиммунных заболеваний, при которых происходит война между иммунной системой и организмом. Почему же иммунная система восстает против нас?

6



### ПОКІРНІСТЬ У ШЛЮБІ

«Підкоряючись одне одному...», – написано в Біблії (Ефес. 5:21). Що таке взаємна покора та послух у шлюбі? Як втілити їх у щоденне життя, не втративши при цьому індивідуальності? Хто має поступатися, коли виникає конфлікт інтересів?

12



## ИММУННАЯ СИСТЕМА И ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Идея укрепления иммунитета очень интересна, но воплотить ее в жизнь удается не всегда. Иммунная система – это именно система, а не один орган, и для ее эффективной работы нужен баланс всех составляющих. На сегодняшний день нет однозначных научно установленных связей между образом жизни и сильным иммунитетом.**

**Немало ученых изучают влияние диеты, физических упражнений, возраста, стресса, пищевых добавок на основе лечебных трав и других факторов на иммунный ответ. Однако результаты исследований можно считать лишь предварительными. С полной уверенностью пока можно говорить только о том, что общепринятые принципы здорового образа жизни являются хорошим стартом для укрепления иммунной системы.**

### СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вашей первой линией защиты должен стать здоровый образ жизни. Органы и системы организма работают лучше, если не подвержены воздействию неблагоприятных внешних факторов. Для этого следует соблюдать следующие принципы:

- Отказ от употребления токсических веществ.
- Рацион, богатый фруктами, овощами и цельными зерновыми, с низким содержанием насыщенных жиров.
- Регулярное выполнение физических упражнений.
- Поддержание массы тела в норме.

- Поддержание артериального давления в норме.
- Достаточное количество времени для сна.
- Профилактика инфекций: мытье рук и тщательная термическая обработка мяса (если вы его употребляете).
- Регулярные медосмотры для определенных возрастных групп и категорий риска.



### ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

На магазинных полках встречается много продуктов, производители которых гарантируют укрепление или поддержание иммунитета. Но с научной точки зрения понятие «укрепление иммунитета» мало что значит. Увеличение количества клеток в организме – как иммунных, так и других – не обязательно является полезным. Например, у спортсменов, которым делают переливание крови с целью увеличения числа ее клеток для достижения лучших спортивных результатов, отмечается повышенный риск возникновения инсультов.

Попытки укрепить иммунную систему осложняются тем, что существует много разновидностей этих клеток, которые

по-своему реагируют на различные микроорганизмы. Количество каких клеток нужно увеличивать и до какого предела, ученые пока не знают.

### ВОЗРАСТ И ИММУНИТЕТ

Сегодня активно изучается вопрос функционирования иммунной системы по мере старения организма. Ученые полагают, что каким-то образом данная функция со временем снижается, и это приводит к большей предрасположенности к возникновению инфекционных, воспалительных и раковых заболеваний. В развитых странах по мере увеличения продолжительности жизни увеличилось и количество проблем со здоровьем, связанных со старением. Хотя некоторые люди остаются в старости здоровыми, результаты многих исследований свидетельствуют о том, что люди пожилого возраста чаще болеют инфекционными заболеваниями по сравнению с молодыми.

Респираторные инфекции, грипп и особенно пневмония являются одной из ведущих причин смерти среди людей старше 65 лет во всем мире. Никто наверняка не знает, почему это происходит, но некоторые ученые отмечают: повышенный риск связан со снижением количества Т-лимфоцитов, что, возможно, вызвано возрастной атрофией тимуса, и, как следствие, продуцируется недостаточное количество этих клеток для борьбы с инфекциями. Другие ученые пытаются выяснить, не связана ли данная проблема с костной тканью, которая с течением времени продуцирует меньше стволовых клеток, из которых производятся клетки иммунной системы. Исследование данного вопроса продолжается.

## ПИТАНИЕ И ИММУНИТЕТ

Еще одна группа ученых исследует связь между питанием и иммунитетом у людей пожилого возраста. Даже в развитых странах сегодня наблюдается определенная форма недоедания, которую называют «микронутриентным недоеданием». Это означает, что человек недополучает некоторые важные витамины и микроэлементы, которые должны поступать с пищей. Поэтому важным остается вопрос: могут ли пищевые добавки помочь людям пожилого возраста поддерживать иммунную систему в здоровом состоянии? Им необходимо обсуждать этот вопрос с врачом, потому что, хотя некоторые пищевые добавки и полезны, даже небольшие изменения в организме могут иметь серьезные последствия.



Ученые подтверждают, что у людей, живущих в бедности и питающихся скучно, как правило, риск развития инфекционных заболеваний выше. Однако связь роста смертности со снижением активности иммунной системы как следствия скучного питания пока не совсем ясна.

Вот что обнаружили ученые при проведении исследований на животных. Если мыши недополучали белок, у них уменьшалось количество и активность Т-клеток и макрофагов, а также снижалась выработка иммуноглобулинов А. Есть также доказательства того, что дефицит некоторых микронутриентов, например, цинка, селена, железа, меди, фолиевой кислоты и витаминов А, В<sub>6</sub>, С и Е, нарушал иммунный ответ на инфекцию у животных.

Если вы предполагаете, что ваше питание неполноценно (возможно, вы не любите овощи или предпочитаете белый хлеб цельнозерновому), тогда позаботьтесь о том, чтобы внести корректировки в ваш рацион, или ежедневно принимайте мультивитамины и минеральные комплексы. Хотя последний вариант ученые не считают идеальным, а отдают предпочтение полноценному сбалансированному питанию. Помните, что в отношении добавок «больше» – не обязательно «лучше» или «безопасней».

## ТРАВЫ И ДРУГИЕ ДОБАВКИ

Думаю, вы неоднократно встречали заявления производителей о том, что различные средства «укрепляют иммунитет» или «стимулируют иммунную систему». Но на сегодняшний день нет

убедительных доказательств того, что какие-либо средства способны снизить вашу восприимчивость к инфекциям или заболеваниям. И хотя отмечается определенное воздействие некоторых средств на ту или иную часть иммунной системы, способны ли они улучшить ее работу в целом, пока неизвестно.

Если говорить о конкретных растениях, то необходимо упомянуть традиционно применяемые для укрепления иммунной системы: алоэ вера, эхинацея, женьшень, чеснок и пробиотики. Есть предположения, что алоэ вера способно модулировать иммунный ответ организма; эхинацея является средством профилактики и лечения простудных заболеваний, но длительный ее прием может оказаться нежелательными побочными действиями. Женьшень приписывают иммуностимулирующие свойства. У чеснока обнаружены антибактериальные свойства, также доказана его эффективность в борьбе с вирусами и грибками. В одном исследовании отмечалось уменьшение частоты случаев рака в тех южных европейских регионах, где люди употребляли больше чеснока и лука. Однако пока рано говорить о чесноке как о средстве для профилактики инфекций или лечения рака, а о других растениях – как о проверенных средствах для укрепления иммунной системы, поскольку веских доказательств их эффективности на сегодняшний день пока нет.

**Пробиотики** – это средства, в состав которых входят различные комбинации бактерий, традиционно живущих в кишечнике человека. Микрофлора кишечника играет значительную роль в поддержании оптимальной активности иммунной системы, в частности Т-клеток. Следует учитывать, что пробиотики бывают разными. По данным FDA, в настоящее время качество пробиотиков, содержащихся в продуктах питания, во всем мире является ненадежным. Означает ли это, что их прием бесполезен? Если вы будете использовать их в виде лекарственных препаратов по назначению врача и в умеренных количествах, то можете получить положительный эффект.

## СВЯЗЬ СО СТРЕССОМ

Раньше медицина не рассматривала всерьез взаимосвязь эмоционального состояния человека с его здоровьем, однако теперь отношение изменилось. Уже доказано, что множество заболеваний связано с эмоциональным стрессом, прослеживается его взаимосвязь с работой иммунной системы. В экспериментах на животных выявлена задержка выработки антител и снижение активности Т-клеток. В другом исследовании было показано, что социальный стресс (агрессия со стороны сородичей) в 2 раза более разрушителен, чем физический (тесная клетка, отсутствие еды и воды). Изоляция также угнетает активность иммунной системы. В организме детенышей обезьян, лишенных общения с матерью и

сородичами, вырабатывалось меньше лимфоцитов и антител.

Как правило, стресс приводит к нарушению координированной работы нервной, эндокринной и иммунной систем. Он стимулирует выработку гормонов стресса – глюкокортикоидов, которые повреждают тимус – орган, где созревают лимфоциты, а также угнетают производство цитокинов и интерлейкинов, стимулирующих и координирующих активность клеток иммунной системы.

У страдающих депрессией и у расторгнувших брак было отмечено снижение активности Т-клеток по сравнению с теми, кто не страдал депрессией и состоял в браке. У людей, которые в трудных жизненных обстоятельствах получали поддержку друзей, отмечались лучшие показатели активности Т-клеток, чем у тех, кто не получал такой поддержки. У людей, переживших природные катаклизмы (землетрясения, ураганы и др.), как правило, наблюдается снижение активности иммунной системы. Однако во всех этих исследованиях не доказано, что указанные изменения в активности иммунной системы каким-либо образом отразились на общем состоянии здоровья.



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ИММУННЫЙ ОТВЕТ

Регулярные физические нагрузки являются одним из столпов здорового образа жизни. Как и здоровое питание, физическая активность способствует здоровью организма в целом и иммунной системы в частности. Один из механизмов такого влияния – улучшение циркуляции крови, что позволяет клеткам и веществам иммунной системы перемещаться по организму быстрее и выполнять свою работу с большей эффективностью. С другой стороны, экстремальные нагрузки приводят к обратному эффекту: активность иммунной системы снижается.

**Итак, пока ученые разбираются в деталях, старайтесь придерживаться здорового образа жизни, избегать длительных психических и физических перегрузок, радуйтесь жизни, живите в благоприятном социальном окружении, будьте как можно ближе к природе – и у вас будет шанс сохранить свою иммунную систему в оптимальном состоянии на долгие годы.**

По материалам Гарвардского университета, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

# ВЕСНА: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА?

**В холодное время года, осенне-зимний и зимне-весенний периоды, частота простудных заболеваний увеличивается. Люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры. О том, как лучше защитить себя от простуды, какие факторы влияют на иммунитет и что делать, если вы все-таки заболели, рассказывает врач-репродуктолог, акушер-гинеколог, мамолог Юрий Марченко.**



**– Какие меры профилактики нужно применять на протяжении года, чтобы не заболеть гриппом во время эпидемии?**

Грипп, ОРВИ, простуда, катар верхних дыхательных путей – все эти заболевания возникают в тот период, когда иммунитет снижен. Существует пословица: «Готовь сани с лета». Причина – в нас самих: или мы подготовлены к ненастю, или холод и непогода застигнут нас врасплох. Добавьте к этому состояние иммунной системы, насколько человек силен противостоять простуде, вирусным инфекциям и т. д. Поэтому профилактику простудных заболеваний нужно проводить в течение года.

Давно установлен факт существования годичных, солнечных, лунных, циркадных (суточных), цирхориальных (часовых) ритмов жизни человеческого тела. Особенно уязвим организм в межсезонье, когда происходит его перестройка. Таким образом, профилактику ОРВИ следует начинать с первыми лучами весеннего солнца, получая витамин D.

Вместе с поступлением «солнечных» витаминов можно обогащать рацион натуральными витаминами и клетчаткой. Рекомендуется уделять внимание закаливанию – воздушному и водному. Если есть возможность, можно практиковать прогулки по утренней росе на траве. Летом хорошим про-

филактическим средством может служить морской воздух, при этом следует беречь себя от вредного радиационного излучения (не находиться под прямыми лучами солнца с 11 до 17 часов).

Некоторые советуют укреплять иммунитет, употребляя витамины. На мой взгляд, иммунную систему лучше укреплять более натуральными, природными компонентами в виде свежих овощей, фруктов, зелени и др. Для получения растительных витаминов, флавоноидов, хлорофилла и клетчатки можно выращивать зелень самостоятельно на балконе, в комнате или в огороде (лук, укроп, петрушку, кинзу, ячмень, овес). Но все же главным фактором для нашей иммунной системы является положительный жизненный настрой, поэтому нужно отгонять от себя негативные мысли и сохранять бодрость духа в любых обстоятельствах.

**– Каким образом вирус атакует организм и какие процессы происходят в последнем?**

Вирусная атака подвергает опасности не только дыхательные пути, но и весь организм. Самое уязвимое место на первом этапе – носоглотка. Моментально возникает насморк, начинает першить в горле, повышается температура тела. Стоит больному чихнуть – и неизвестное

количество вирусных частиц попадает во внешнюю среду. Частицы вируса могут соединяться с другими находящимися в воздухе вирусами, и тогда возникают вирусные комбинации, которые являются причиной развития многих острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

В природе существует более 200 вирусов, вызывающих простудные заболевания. 30–50 % всех случаев возникают под влиянием неидентифицированных вирусов. Известно, что вирусное заболевание может охватить массу людей в течение 2–3 дней. Вначале возникает заложенность носа, чихание (реакция слизистой оболочки носа на вирус), насморк, повышается температура тела. Симптомы заболевания могут сохраняться на протяжении 14–15 дней. Однако если вы вовремя не начали лечение горла как одного из epicentров заболевания, то кашель и аллергические реакции могут длиться в течение 20–25 дней.

**– Как все же защитить себя от вирусов?**

Вирус передается в основном воздушно-капельным путем; через контакты, включая рукопожатие; путем внедрения в слизистую оболочку. Порой у человека не наблюдается ни кашля, ни насморка, но он выглядит крайне уставшим, глаза тусклые, красноватые. Это признак того, что вирус атаковал глаза.

Чтобы не заразиться от больного человека, следите за тем, где вы находитесь и с кем соприкасаетесь. Будьте крайне внимательны в местах массового сосредоточения людей, особенно в общественном транспорте. Часто мойте руки, ведь не даром говорят, что грипп – болезнь грязных рук. Промывайте слизистые оболочки (носовую полость, горло). Сделайте или купите в аптеке марлевую повязку для лица (помните, что маска эффективна только в течение часа).

Употребляйте фитонциды (биологически активные вещества, образуемые растениями и убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий): лук, чеснок, хрень, имбирь, пастернак и др. Ведите активный образ жизни (делайте зарядку, бегайте, плавайте, чаще бывайте на свежем воздухе). Пейте достаточно большое количество воды. Проветривайте помещение. Постарайтесь, чтобы в ваши дома проникало как можно больше солнечных лучей, поскольку солнечный свет убивает микробы.

Избегайте телесного контакта с больным человеком, берегите свою кожу, как самый большой орган, от попадания вируса при чихании больного и т. д. Проводите санитарно-просветительскую работу среди коллег, родственников и др. Чем здоровее люди, окружающие вас, тем меньше у вас вероятность заболеть.

**— Мы говорим о профилактике. А если заражение уже произошло? Какими должны быть первые действия?**

Прежде всего нужно изолировать себя как очаг инфекции от людей, особенно детей, людей пожилого возраста, ослабленных, прикованных к постели и беременных. Лучше постоянно находиться в постели, пребывать в спокойном состоянии, больше спать (во сне иммунный ответ происходит быстрее). Что касается питания, нужно пить много жидкости, горячих отваров трав, малины, липы и т. д., придерживаться облегченной молочно-растительной диеты.

Полощите горло теплой соленой водой или водой с содой. Самый лучший способ механического удаления вируса – постоянное смывание. Контролируйте температуру тела: помните, что выработка наших собственных интерферонов увеличивается, когда температура тела повышенная, не спешите ее снижать. Прогревайте помещение, чаще проводите влажную уборку, ограничьте контакт с домашними животными. Вызовите

врача для принятия решения по применению фармацевтических препаратов, если есть осложнения и присоединилась дополнительная инфекция или появилась новая симптоматика. Не следует слишком полагаться на антибиотики, поскольку проблему с вирусом они не решают.

**— Почему у среднестатистического жителя мегаполиса уровень иммунитета в основном снижен? От чего это зависит?**

Иммунитет – очень динамичная система в организме, которая должна контролировать как собственные клетки, так и чужеродные (вирусы, бактерии, грибы, простейшие, аллергены). Жителям мегаполисов становится все труднее поддерживать систему сопротивления и контроля в состоянии постоянной готовности. Причинами являются загрязненность воздуха и окружающей среды, качество продуктов (выбор калорийной пищи вместо здоровой), воды как важного ресурса, от которого зависят все процессы в организме, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень стресса. Все эти и другие факторы существен-

но ослабляют иммунную систему организма.

Поэтому следует больше двигаться, ходить пешком не менее часа в день, заниматься физическим трудом на свежем воздухе, в выходные выходить на природу, подальше от городского шума и загрязненной среды, питаться только качественными продуктами (если есть возможность – выращивать самим), пить очищенную воду, учиться управлять стрессом, использовать любую возможность наполнить себя положительными эмоциями, заботиться о своем духовном здоровье.

**— Вы упомянули здоровую пищу. Правильное питание и иммунитет: каким образом они связаны? Как повысить иммунитет благодаря питанию?**

Два самых больших органа периферической иммунной системы – кожа и кишечник. Что будет, если в пищеварительный тракт будет поступать некачественная пища? Или качественная, но в небольшом количестве и нечасто? А если вдобавок он претерпевает не самые лучшие времена: пересад-

тят, «сухой», воспаленный, больной? Все это скажется на нашем иммунитете. Питание должно быть полноценным и сбалансированным (преимущественно злаки, фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола), витаминизированным (сбалансированным в отношении водо- и жирорастворимых витаминов – орехи и растительные масла). Также не следует забывать о микро- и макроэлементах, минералах (орехи и проросшее зерно). Помните, что от качества питания будет зависеть состояние нашей системы сопротивления и контроля.

**— Три совета, которые вы как врач хотели бы дать нашим читателям.**

Во-первых, читайте проверенную медицинскую литературу с официальными источниками данных. Во-вторых, укрепляйте своего внешнего и внутреннего человека, созидайте себя духовно. В-третьих, не теряйте связи с Подателем всех благ, поддерживайте, развивайте ее и не отступайте – это самый надежный источник защиты и мудрости как в здравии, так и в болезни.

## ГРИПП: СТОП! КАК РАСПОЗНАТЬ И УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

### Как можно заразиться вирусом гриппа



Через контакт с больным человеком, когда он говорит, чихает, кашляет.

### Как предотвратить заражение гриппом

- ограничить посещение мест скопления людей
- прикрывать нос и рот при чихании или кашле одноразовой салфеткой, которую сразу же после использования следует выбросить
- при встрече с человеком с признаками гриппа держаться от него на расстоянии не менее 2 м
- часто проветривать помещения
- полноценно питаться, спать достаточное количество времени, избегать переутомления
- не касаться глаз, носа или рта немытыми руками
- соблюдать правила личной гигиены, часто мыть руки с мылом
- сделать прививки от гриппа
- избегать объятий, поцелуев и рукопожатий с больными



### Вакцинация от гриппа: никогда не поздно!

- 1 Вакцинироваться можно в течение всего сезона, даже во время эпидемии.
- 2 Прививки не ослабляют, а наоборот, усиливают способность организма противостоять гриппу.
- 3 Вакцинация проводится после осмотра врача и его разрешения только в лечебном учреждении.

### Для кого грипп опасен

- |  |                               |   |  |
|--|-------------------------------|---|--|
| дети в возрасте до 5 лет (особенно до 2 лет) | лица старше 65 лет            | больные диабетом  | больные хроническими заболеваниями легких          |
| беременные женщины                           | люди с избыточной массой тела | больные хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями | лица с другими тяжелыми хроническими заболеваниями |

### Признаки гриппа



резкое повышение температуры тела (более 38 °C) без каких-либо сопутствующих симптомов



головная боль



боль в мышцах



боль в горле, кашель



насморк, заложенность носа



рвота и понос

Появление каких-либо признаков гриппа у этих людей – повод для немедленного обращения к врачу.

### Профессиональные группы риска:



Медицинские работники



Продавцы



Учителя и воспитатели



Водители общественного транспорта

### Что делать при обнаружении признаков гриппа?

- ✓ Немедленно обратиться к врачу: лечение наиболее эффективно в первые двое суток с момента появления симптомов.

- ✓ Не заниматься самолечением, которое может осложнить состояние больного и его лечение.

# АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ИММУННАЯ СИСТЕМА ПРОТИВ ОРГАНИЗМА

Загрязнение окружающей среды, несбалансированное питание, малоподвижность, негативное влияние урбанизации и постоянного потока информации, стрессовых факторов приводят к тому, что человечество стало больше болеть и быстрее вырождаться. Нас буквально захлестнули болезни цивилизации: сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет, депрессия, ожирение и др. Одним из настораживающих фактов в последнее время стал также рост числа аллергических и аутоиммунных заболеваний, при которых происходит война между иммунной системой и организмом. Почему же иммунная система восстает против нас?



**Аутоиммунные заболевания** – это заболевания, при которых развивается чрезмерная разрушительная реакция иммунной системы на собственные клетки организма. Существует много разновидностей этих заболеваний, ученые разделяют их по механизму возникновения на следующие группы:

## 1 Органоспецифические аутоиммунные заболевания.

В нашем теле есть ряд органов, недоступных для контакта с клетками иммунной системы, – они окружены специальными барьерами. И так как иммунная система никогда их не видела, в случае их встречи (при повреждении барьера) она воспринимает эти структуры как чужеродные и воюет против них. К таким органам относятся головной мозг, щитовидная железа, тимус, глаз, яички и др. Как результат поражения этих органов у человека может разиться рассеянный склероз, аутоиммунный тиреоидит, сахарный диабет 1-го типа, асперматогенез (не производятся сперматозоиды, а значит, возникает мужское бесплодие), апластическая анемия (нарушается выработка клеток крови), Адисонова болезнь (хроническая недостаточность коры надпочечников) и др.

## 2 Органонеспецифические аутоиммунные заболевания.

Это вариант развития болезни, когда поражаются многие органы, имеющие в своей структуре сходные ткани. Например, в случае аутоиммунного поражения соединительной ткани развиваются поражения практически во всех органах человека. Человек заболевает ревматоидным артритом, системной красной волчанкой, системной склеродермией, болезнью Бехтерева, дерматомиозитом и др. Или, например, может возникнуть аутоиммунная реакция на стенки сосудов, и тогда развивается системный васкулит (узелковый периартериит, височный артериит Хортона, гранулематоз Вегенера и др.).

## 3 Промежуточные аутоиммунные заболевания.

Например, синдром Шегрена, аутоиммунный гастрит, первичный билиарный цирроз и др.

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### ► Иммунодефицит как следствие:

● хронических заболеваний с длительным течением.

Это приводит к истощению иммунной системы, которая вынуждена практически постоянно работать на износ в борьбе с воспалением или инфекцией;

● истощающего образа жизни: отсутствие своевременного отдыха, особенно ночного сна; малоподвижность; несбалансированное питание, недостаток витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, участвующих в работе иммунной системы; недостаток витамина D в холодное время года, в результате длительного пребывания в помещении в течение светового дня и другие факторы;

● экологически неблагоприятных условий проживания: загазованность, загрязнение воды и почвы, скученность проживания.

### ► Нарушение взаимодействия нервной, иммунной и эндокринной систем.

Чаще всего все начинается с перегрузки нервной системы, вследствие чего повышается ее реактивность. Частые психоэмоциональные перенапряжения приводят к частому и избыточному производству гормонов стресса и истощению антистрессорных механизмов, что негативно влияет на активность иммун-

ной системы. Если у человека есть внутренний конфликт (нерешенные проблемы, обиды, непрощение), это также фактор риска развития аутоиммунных процессов.

### ► Генетика.

У некоторых людей дефекты в работе иммунной системы связаны с нарушением структуры или работы генов. Может быть несколько разновидностей:

● Генетические дефекты в развитии стволовых клеток (клетки-предшественницы всех иммунных клеток; находятся в красном костном мозге). Чаще всего это происходит еще на внутриутробном этапе развития ребенка.

● Дефекты в генах, ответственных за распознавание «свой–чужой». Эти гены помогают клеткам иммунной системы узнавать и не вредить собственным клеткам организма и агрессивно вести себя по отношению к чужеродным (бактерии, вирусы и т. д.) или видоизмененным клеткам (раковые, мутировавшие).

● Дефекты в развитии органов иммунной системы. К таким органам относится тимус (вилочковая железа), в которой в норме проходит созревание Т-лимфоцитов.

● Генетические аномалии какого-либо органа или групп-

пы клеток, сформированные в процессе жизни организма или во время внутриутробного периода жизни ребенка. Со временем именно в отношении этих клеток и органов возникнет аутоиммунная реакция.

Бывают случаи, когда эти четыре дефекта формируются не внутриутробно, а в процессе жизни человека, и тогда есть надежда исправить ситуацию и повернуть болезнь вспять.

### ► Перекрестные реакции иммунной системы.

• Если у человека наблюдается иммунодефицитное состояние (любого происхождения), то в случае атаки организма бактериями, вирусами или грибками, строение антигенов которых хоть немного схоже с собственными антигенами клеток, иммунные клетки не могут разобраться, где «свои», а где «враги», и начинают уничтожать всех подряд. Бывает так, что структура молекул микроорганизма очень похожа на структуру молекул клеток человека (например, М-белок клеточной мембранны стрептококка и М-белок в структуре мышцы сердца), и тогда иммунная система разрушает сердце, воспринимая его как клетки стрептококка (явление «антигенной мимикрии»). Напомним, что стрептококк вызывает ангину, и в случае ее неадекватного лечения может развиться ревматизм – аутоиммунное поражение сердца и суставов, которые по структуре напоминают клеточные элементы стрептококка.

• Встраивание человеческих антигенных структур в структуру генов вируса. При этом иммунная система не может разобраться, где вирус, а где свои клетки, и

разрушает все подряд. Этот механизм характерен для развития рассеянного склероза и иногда – вирусного гепатита.



### Развитие аутоиммунных заболеваний во многом зависит от того, где и как мы с вами живем.

• Молекулярная модификация. Иногда молекулярные структуры своих клеток и клеток «врага» как бы сливаются и прикрепляются к каким-либо клеткам, при этом не повреждая их, но иммунная система уже начинает воспринимать эти клетки как «врага» и разрушает их и им подобных. При этом молекулы несут на себе мельчайшие остатки других молекул – они модифицированы. А бывает так, что поражается не сама клетка, а вещества, производимые ею. Так, например, может случиться с инсулином, эритропоэтином, миелином, факторами свертывания крови и др.

• Внесение чужеродных антигенов. В случае переливания крови от человека к человеку или при трансплантации органов человеку вводят в организм клетки, очень схожие с его собственными, но все же они не полностью идентичны. Это может вызвать отторжение чужеродного как нежеланного – организм не понимает, что эту манипуляцию сделали с благими

намерениями, ради спасения человека, и вредит сам себе.

• Онкологический процесс. В процессе развития опухоли могут появляться мутации, дефекты строения клеток любого органа или даже размножаться «запрещенные клонами» клеток иммунной системы, которые неадекватно реагируют на ткани своего же организма.

При любом варианте развития перекрестной реакции иммунная система начинает воевать с собственными структурами организма (бывает, что с несколькими одновременно), повреждая их или уничтожая. Печально то, что проявления аутоиммунного процесса способны распространяться с одного органа на другой. Это как пожар в организме, при этом скорость горения и масштаб бедствия зависят от индивидуальных особенностей, образа жизни, психики, экологии и многих других факторов.

Таким образом, развитие аутоиммунных заболеваний во многом зависит от того, где и как мы с вами живем. Мы, родители, можем либо способствовать здоровью иммунной системы наших потомков, либо нарушать ее, влияя на собственные гены посредством своего образа жизни. Мы, живущие на планете Земля сегодня, определяем ее здоровье, а значит, и среду обитания для последующих поколений, и это большая ответственность. Будем же заботливо относиться ко всему вверенному нашему попечению: личному здоровью, личной среде обитания, природным ресурсам, и тогда у нас и наших детей будет больше шансов оставаться здоровыми.

Коллектив врачей пансионата «Наш дом»

## ИСТИННЫЙ ИСТОЧНИК ИСЦЕЛЕНИЯ

С каждым годом медицина становится все более сложной и высокотехнологичной. Многие люди думают, что с современными технологиями вообще никто не должен умирать от болезней. Опасность, с которой сталкиваются врачи и другие медицинские работники, – это соблазн полагать, что жизни спасают таблетки и оборудование, а не Бог.

Студенты-медики и врачи-стажеры часто повторяют: «Мы дали пациенту антибиотики, реакция хорошая». Они не вспоминают, что за тысячи лет до изобретения антибиотиков пациенты сами исцелялись от пневмонии. Возможность естественного излечения от пневмонии и вмешательство Бога редко принимаются во внимание.



Врачи часто начинают верить, что их ученая степень может заменить веру и молитву. Кроме того, пациенты могут вложить много веры, доверия и денег в быстрое лечение с помощью дорогостоящего оборудования и волшебных таблеток, вместо того чтобы правильно жить, поддерживать здоровый образ жизни и верить в Божественную силу.

Бог является нашим единственным источником мира. Несмотря на болезни, которые могут иметь место в жизни каждого, уверенность в Божьей любви и заботе никогда не должна покидать нас. Нам следует хвалить, чтить и прославлять истинный источник нашего исцеления и утешения – великого Небесного Врача.

Автор: Грегори Р. Вайс

ТИМ АРНОТТ

## 24 ВЕРНЫХ СПОСОБА УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вас захлестнул бесконечный поток новой и часто противоречивой информации о здоровье, активно появляющейся сегодня? Хотите ознакомиться со взвешенной точкой зрения о том, как жить хорошо? Тим Арнотт, доктор медицинских наук, работающий при Американском центре здорового образа жизни, издал весьма полезную книгу, в которой содержатся 24 короткие практические подсказки, основанные на научных исследованиях и Библии. Эти советы помогут вам прожить дольше, быть счастливее и здоровее.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: (044) 425-69-06

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



**Сучасне покоління підлітків часто називають «апатичним поколінням».** Проте важливо пам'ятати, що ця апатія – лише прикриття для гніву, спрямованого проти контролю та влади. На жаль, багато підлітків байдужі до всього, а найбільше – до майбутнього. Вони позбавлені тієї бадьорості, ентузіазму та енергійності, які нам хотілося б у них бачити. Чому ж так багато апатичних підлітків, які не мають бажання що-небудь робити?

## «НАВЧИ МЕНЕ ЖИТИ»

Найбільш серйозна претензія сучасних підлітків до батьків полягає в тому, що батьки не можуть вказати їм моральні та етичні орієнтири, якими слід керуватися в житті. Своє невдоволення вони виражают по-різному. Одні підлітки стверджують, що їм необхідний «сенс життя», інші хочуть мати «взірець для наслідування», треті мріють про «керівництво згори», про те, на що «можна сперстися» або що «навчити їх жити».

Дитина передусім від батьків чекає допомоги в цому плані. Чи знайде вона в них те, що й потрібно, залежить від двох умов: перша – чи є в самих батьків відповіді на ці запитання; друга – чи ототожнене дитина себе з батьками настільки, щоб бути згодною перейняті їхнію систему цінностей. Для дитини, яка не відчуває, що її щиро люблять, це дуже складно.

Давайте звернемося до першої умови, яку необхідно забезпечити підлітку, котрий відчайдушно шукає сенс життя. Ми, батьки, повинні мати фундамент, на якому ґрунтуються наше власне життя: під час сімейних не-гараздів, фінансових криз, проблем з дітьми, втомі від життя, а також у часи різноманітних суспільних змін, за яких духовні орієнтири, критерії та установки швидко руйнуються.

# ДУХОВНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКУ



Проте істинною цінністю, якої потребує кожне серце, є Бог. Він дає сили в кризових ситуаціях і заспокоює в моменти смутку. Він дарує мудрість у хвилини сум'яття та виправлює, коли ми помиляємося. Господь диктує правила, яких слід дотримуватися, але й обіцяє дивовижні винагороди за послух. Часом Він допускає втрати, розчарування й біль у нашому житті, але завжди заміняє втрачене чимось кращим.



**Істинною цінністю, якої потребує кожне серце, є Бог.**

Особисті стосунки з Богом – найважливіше в житті. Це і є те саме, чого прагнуть підлітки: це і «сенс життя», і «те, на що можна покластися», і «те, що приносить заспокоєння, коли здається, що все зруйновано».

Друга умова полягає в тому, що дитина повинна відчувати себе частиною сім'ї, щоб перейняти систему цінностей батьків. Якщо підліток не відчуває, що його люблять і приймають, йому дуже складно ототожнювати себе з роди-

ною, і, як правило, він реагує на батьківське керівництво з обуренням, образою та ворожістю. Підліток розглядає кожне батьківське прохання (чи наказ) як нове посягання на його особистість і шукає шляхи протидії.

Для того щоб взаємини підлітка з батьками були тісні і підліток прагнув перейняти їхні цінності, він повинен відчувати, що його щиро люблять і цінують. Підліткам, які не відчувають до себе безумовної любові батьків, надзвичайно складно відчути Божу любов.

## «НЕ ПОСПІШАЙТЕ З ОСТАТОЧНИМ ВИБОРОМ» – НЕПРАВИЛЬНИЙ ПІДХІД

Давайте поговоримо про досить поширену неправильну ідею, суть якої загалом така: «Я хочу, щоб моя дитина навчилася приймати власні рішення після того, як сама все випробує. Вона не повинна думати, що зобов'язана вірити в те, у що вірю я. Я хочу, щоб вона дізналася про різні погляди на життя і тільки після цього, ставши дорослою, сама змогла зробити свій вибір».

Батьки, які висловлюють таку думку, або намагаються заплющити очі на проблему, або перебувають у глибокому незнанні світу, у якому ми живемо. Дитина, вихована таким чином, справді заслуговує співчуття. Якщо вона не

отримує постійних настанов і пояснення етичних, моральних і духовних питань, то внаслідок цього не зможе орієнтуватися в навколишньому світі. Саме це є причиною багатьох життєвих невдач і суперечностей.

Один з найпрекрасніших дарів, які батьки можуть дати своїй дитині, – це чітке розуміння світу та його непростих проблем. Немає нічого дивного в тому, що багато дітей, позбавлених цієї непохитної основи (знань і правильного світосприйняття), докоряють своїм батькам: «Чому ви мені не пояснили, що все це означає?»

Мене вражає, як деякі батьки готові витрачати величезні кошти і вдаватися до будь-яких маніпуляцій заради того, щоб дати своїм дітям гарну освіту, проте коли справа доходить до найважливішої підготовки, дитина опиняється покинутою на саму себе.

## ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКА ДО ДУХОВНИХ БИТВ

Як батьки духовно готують своїх підлітків? Організовані заходи виховного характеру надзвичайно важливі для підлітка. Однак ніщо не спрямлює на нього такого впливу, як його сім'я та все, що з нею пов'язане. Батьки повинні брати активну участь у духовному становленні підлітка, вони не мають права передовіряті це кому-небудь іншому.

**1**

### **Батьки повинні передати підлітку свої духовні цінності.**

Це означає не просто повідомити про існування біблійних істин, а й навчити застосовувати їх у повсякденному житті. І це не легко. Зовсім не складно вказати підлітку основні духовні орієнтири, взяті з Біблії, розповісти про біблійних персонажів та їхні діяння. Однак це зовсім не кінцева мета. Необхідно допомогти підлітку зрозуміти, як вчинки та принципи життя біблійних персонажів стосуються особисто його. Зробити це можна тільки шляхом своєрідної жертви: пожертвувати своїм часом задля цілковитої уваги до дитини. Зробіть так, щоб вашою потребою стало читати разом з вашим підлітком, роздумувати разом, гуляти і відпочивати, задовольняючи тим самим як емоційні, так і духовні запити його особистості.

**2**

### **Батьки повинні ділитися з підлітками своїм духовним досвідом.**

Теоретичний матеріал, який підлітки накопичують у церкві, у школі та вдома, – всього-навсього сировина, необхідна для розвитку їхнього духовного

**3**

### **Батьки повинні подавати приклад прощення.**

Підліток має пізнавати на практиці, що означає прощати і бути прощеним як Богом, так і людьми. Передусім прощайте інших, визнавайте свої помилки, просить прощення у своїх дітей, якщо зробили щось, що завдало їм болю. Неможливо переоцінити значення такої поведінки. Так багато людей сьогодні живуть з комплексом вини. Вони не вміють прощати і/або не знають, що означає бути прощеним. Людина, яка навчилася прощати тих, хто її образив, і вміє просити і отримувати прощення, являє собою зразок духовної рівноваги.

**4**

### **Батьки повинні вчити свого підлітка справлятися з гнівом.**

Для підлітка деякою мірою нормально виражати гнів пасивно-агресивними способами. Якщо така поведінка, спрямована проти будь-якої влади, не буде контролюватися і стримуватися, то в підлітка складеться система цінностей, несхожа, а то й зовсім протилежна тій, якою керуються батьки. Пасивно-агресивні тенденції зазвичай зникають до 16-17 років. Тоді ставлення підлітка до авторитетів (особливо

**Один з найпредставниціших дарів, які батьки можуть дати своїй дитині, – це чітке розуміння світу та його непростих проблем.**

життя. Хлопці та дівчата мають навчитися ефективно застосовувати ці знання на практиці, щоб стати духовно зрілими людьми. Для цього їм необхідний досвід щоденного спілкування з Богом і звичка покладатися на Нього.

Ділитися таким досвідом з вашим підлітком потрібно в процесі ваших переживань, а не після. Тільки в такому випадку він відчує «безпосередній контакт», і через співпереживання цей досвід стане його власним. Розповісти ж про минулій досвід означає просто дати додатковий теоретичний матеріал. Глибо-ка істина прихована в старому прислів'ї: «Досвід – найкращий учитель». Нехай ваш підліток розділить з вами ваш досвід. Чим більше він навчиться довіряти Богові, тим сильнішим він стане.

до авторитету батьків) стає переважно позитивним. Пізніше, коли підліток визначить свої життєві (етичні та духовні) цінності (а це зазвичай відбувається у віці від 18 до 25 років), він стає здатним розумно, логічно і чітко обґрунтовувати свої вчинки і не вдаватися до саморуйнівного, пасивно-агресивного вираження гніву. Тому ми, батьки, повинні особливо старанно навчати своїх підлітків вміння керувати гнівом.

**Дорогі батьки, давайте будемо вселяти надію в наших підлітків, вони її дуже потребують; будемо оберігати та зміцнювати їх свою любов'ю, давати їм усе необхідне, щоб і самі вони внаслідок цього могли стати для когось підтримкою, допомогою і надією.**

За книгою Росса Кемпбелла «Як любити свого підлітка»

## **ПРИВЧАЙТЕ ДІТЕЙ МОЛИТИСЯ**



**Молитва – це характерна риса справжніх християн і в наш час. Християни моляться, щоб розповісти Богові про свої потреби, почуття, бажання та побоювання, і вони говорять у молитві те, що думають.**

Батьки, якщо ви любите своїх дітей, робіть усе, що вам під силу, щоб виховати в них звичку молитися. Покажіть, як ім слід почати робити це. Розкажіть, що вони повинні робити у своїй молитві. Підбадьорте своїх дітей, щоб вони мали наполегливі бажання молитися. Нагадуйте їм про необхідність спілкування з Богом через молитву, якщо вони стають неуважними та недбалими у своєму ставленні до цього обов'язку.

Пам'ятайте, що молитва є першим кроком в житті віри, який кожній дитині під силу. Задовго до того, як вона може навчитися читати, ви вже можете навчити її схилятися біля матері на коліна та повторювати прості слова молитви та прославлення імені Божого, котрі вона вкладає у свої вуста.

І так само, як перший крок у будь-якому

починанні завжди є найважливішим, так і манера, у якій ваша дитина промовляє слова молитви, є тим питанням, яке заслуговує вашої найбільш ретельної уваги. Лиш невелика кількість батьків усвідомлює, як багато залежить від цього.

Ви повинні остерігатися, щоб ваші діти не звикли промовляти слова молитви в поспіху, неуважно та неблагоговійно. Ви маєте остерігатися дурочати нагляд за молитовним досвідом ваших дітей їхнім вихователям та няням або ж надто довіряти своїм дітям у тому, щоб вони робили це самостійно, коли самі залишаються вдома.

Отож, якщо існує звичка, формуванню якої у своїх дітей ви повинні передусім допомогти самі своєю батьківською турботою, то це звичка молитися.

Автор: Джон Чарльз Райл

# АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ

Аутоиммунный тиреоидит (АИТ) – это группа заболеваний, при которых происходит аутоиммунное поражение тканей щитовидной железы. Связывают это с генетическими изменениями иммунной чувствительности к ее структурам.

АИТ встречается у 5-7% населения, однако среди женщин в возрасте старше 50 лет его частота возрастает до 30%. В последние десятилетия отмечается рост заболеваний щитовидной железы, в том числе за счет последствий аварии на ЧАЭС.

Существует несколько разновидностей АИТ в зависимости от того, насколько полноценно происходит выработка гормонов железой: АИТ со сниженной выработкой гормонов (гипотиреоз), с нормальной выработкой (этиреоз) и с избыточной (гипертиреоз). При АИТ может наблюдаться образование узлов, либо же таковое отсутствует (при этом железа увеличивается вся равномерно).

## ПРИЧИНЫ

Ученые отмечают генетическую предрасположенность к развитию заболеваний щитовидной железы. К сожалению, зачастую у одного человека кроме аутоиммунного заболевания щитовидной железы отмечается еще целый ряд других аутоиммунных заболеваний: витилиго, псориаз, сахарный диабет 1-го типа, ревматоидный артрит, хронический гепатит, атрофический гастрит или др. Среди пусковых факторов болезни – ионизирующее излучение, пол и возраст. Запустить развитие заболевания у генетически предрасположенных лиц может также перенесенная вирусная инфекция, лекарственный препарат или травма.

В регионах, пострадавших от аварии на ЧАЭС, частота

заболеваний щитовидной железы возросла в 8-10 раз, преимущественно у женщин старше 30-60 лет. Женщины более уязвимы, так как их половые гормоны обладают иммуно- и тиреостимулирующим действиями. Они также усиливают рост тиреоцитов и «подстегивают» Т-клетки и макрофаги поддерживать воспалительный процесс. Чаще болеют женщины с ранним началом месячных (младше 10-11 лет) и поздним климаксом, с избыточной массой тела и страдающие метаболическим синдромом. У всех этих женщин, как правило, количество эстрогенов превышает норму (гиперэстрогенемия), и такое состояние отмечается в течение длительного периода.

Еще одна причина развития заболеваний щитовидной железы – недостаток в организме йода, что весьма распространено, особенно в западных регионах Украины. С этим же связывают и увеличение риска возникновения папиллярного рака щитовидной железы. Употребление йодсодержащих продуктов, соли и препаратов эффективно для профилактики заболеваний щитовидной железы, связанных с его дефицитом. Однако неоправданное их назначение и передозировка йода повышают риск развития АИТ.

## ПРОЯВЛЕНИЯ

При АИТ могут отмечаться следующие ощущения: «ком в горле», быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, бес-

сонница, перепады артериального давления, учащения пульса, повышенная потливость, особенно ладоней и стоп. При этом степень выраженности симптомов не зависит напрямую от степени увеличения железы или от уровня гормонов.

## АИТ У ДЕТЕЙ

Среди эндокринных заболеваний у детей превалируют заболевания щитовидной железы с преобладанием АИТ. Это связывают с ухудшением экологической обстановки. Также ученыe предполагают связь этого заболевания с хроническим тонзиллитом, столь распространенным у детей. Глоточные миндалины и щитовидная железа имеют общие пути лимфооттока, и воспалительные процессы в миндалинах будут провоцировать и поддерживать воспаление в щитовидной железе.

Хронический АИТ у детей и подростков возникает и прогрессирует медленно, и поэтому, как правило, не вызывает у них жалоб и выявляется случайно. Однако острый и подострые варианты течения АИТ могут сопровождаться болью, нарушением глотания, речи, страдает общее состояние ребенка, может повышаться температура тела.

## ДИАГНОСТИКА

**1** Определение в крови антител к структурам щитовидной железы: тиреоглобулину, тиреоидным микросомам и тиреоидной пероксидазе.

- 2** Ультразвуковое исследование щитовидной железы.  
**3** Определение уровня гормонов щитовидной железы (T<sub>4</sub>, T<sub>3</sub>) и тиреотропного гормона.

## ЛЕЧЕНИЕ

АИТ без нарушения выработки гормонов лечения не требует. При сниженной выработке гормонов назначают гормональные препараты (L-тироксин), а в случае повышенной выработки – препараты, подавляющие ее.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1** В регионах с недостатком йода в почве и воде рекомендуется ламинария и искусственно йодированная соль. Ламинарио (вид бурых водорослей) можно принимать как при повышенной функции щитовидной железы, так и при снижении ее активности. Помните, что хлор и фтор являются антагонистами йода, и их избыток в воде ухудшает его усвоение.
- 2** В случае нарушения работы щитовидной железы рекомендуется свести к минимуму употребление свободного жира (особенно животного и гидрогенизированного растительного), соли и сахара.

- 3** В случае гипотиреоза рекомендуется уменьшить потребление сырых овощей семейства крестоцветных (все виды капусты), арахиса, персиков, груш, кедровых орехов, пшена, соевых продуктов, так



как их компоненты могут снизить активность щитовидной железы. Термическая обработка этих продуктов позволяет нейтрализовать их отрицательный эффект.

Морковный сок немного активизирует щитовидную железу. Полезны продукты, богатые калием. Один из компонентов редиса (рафанин) помогает поддерживать уровень гормонов в балансе. Зелень горчицы содержит большое количество тирозина (1,9%), необходимого при образовании гормонов щитовидной железы. Для нормальной работы последней нужны витамины A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, а также витамин D. Регулярно включайте в свой рацион овсянку. Нитраты стимулируют развитие зоба (могут содержаться в большом количестве в воде, продуктах мясопереработки).

Полезен прохладный душ утром и вечером. Регулярная физическая активность на свежем воздухе помогает улучшить работу щитовидной железы. Однако следует избегать прямых солнечных лучей с 10:00 до 16:00.

**4** В случае гипертриреоза рекомендуется употреблять как можно больше пищи в сыром виде, но без резкого ограничения калорийности и при условии сбалансированности питания по белкам, жирам и углеводам. Полезны овощи семейства крестоцветных (особенно капуста, редис, брокколи), бурый рис, зеленые коктейли (можно взбивать в блендере с водой любую пищевую зелень), персики, груши, соевые продукты, пивные дрожжи, проростки пшеницы. Сырые овощи и зелень богаты изотицианатами, которые увеличивают выработку вещества, подавляющего производство тироксина.

Регулярно употребляйте молотые семена кунжута. Полезны витамины С и Е. Уменьшите потребление молочных продуктов. Откажитесь от никотина, кофеина, алкоголя, сладких прохладительных напитков, промышленно приготовленных и рафинированных продуктов, острых специй, уксуса.

Составитель: Татьяна Остапенко, врач общей практики – семейной медицины, физиотерапевт

## КЛЕТЧАТКА ПОЛЕЗНА

### НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КИШЕЧНИКА, НО И ДЛЯ ЛЕГКИХ

Питание может считаться сбалансированным лишь в том случае, когда продукты содержат достаточное количество не только калорий, витаминов и микроэлементов, но и растительных волокон. К тому же, как выяснилось, клетчатка улучшает функцию легких.

Еще не так давно пищевые волокна, источником которых служат в основном продукты растительного происхождения, несколько высокомерно назывались специалистами в области питания и врачами-гастроэнтерологами «балластными веществами». Но благодаря научным исследованиям последних десятилетий было установлено, что такие волокна, которые носят общее название «клетчатка», представляют огромную ценность для организма. Они не содержат веществ, усваиваемых

организмом, но абсолютно необходимы для нормального функционирования полезной микрофлоры кишечника. Доказано, что при недостатке клетчатки кишечник начинает работать гораздо хуже.



обследовали 2 000 взрослых американцев и спросили их об особенностях питания. Анализ данных показал, что у испытуемых, которые потребляли ежедневно не менее 18 г клетчатки, легкие функционировали нормально у 68 %. А среди тех, кто потреблял небольшое количество пищевых волокон, нарушения легочной функции отсутствовали только у 50 %. С другой стороны, сужение нижних дыхательных путей среди участников, потреблявших мало клетчатки, было обнаружено у 30 % по сравнению с 15 % среди любителей растительной пищи.

В 2015 г. другая группа американских ученых обнаружила, что повышенное потребление клетчатки связано со снижением риска развития диабета 2-го типа.

[www.health-ua.org](http://www.health-ua.org)

### ВИТАМИН D УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

По словам эксперта в области физиологии витамина D д-ра Майкла Холика из Бостонского университета, витамин D значительно повышает способность кишечника усваивать кальций и фосфор, что помогает предотвратить развитие остеопороза, остеомаляции, фибромиалгии, мышечной слабости, артериальной гипертензии, рахита.

Более того, витамин D также модулирует иммунную систему, помогая предотвратить ее расстройство, наблюдаемое при таких аутоиммунных заболеваниях, как сахарный диабет 1-го типа и системная красная волчанка. Важно отметить, что витамин D замедляет скорость деления клеток и влияет на их созревание, помогая таким образом предотвратить развитие рака толстой кишки, простаты, молочной железы и яичников.

Более десяти лет назад исследователи из Лиона, Франция, сообщили, что с помощью 1200 мг элементарного кальция в соединении с 800 МЕ витамина D риск костных повреждений тазобедренного сустава у здоровых женщин в возрасте от 78 до 90 лет за полтора года удалось снизить на 43 %. Плотность костной ткани увеличилась

почти на 3 %, в то время как в группе принимающих плацебо этот показатель снизился почти на 5 % за тот же период.

Исследования, проведенные в Институте детского здоровья, Лондон, показали, что у финских детей, принимавших витамин D, риск развития диабета 1-го типа был на 88 % ниже, чем у тех, кто его не получал. Кроме того, у детей, регулярно принимавших рекомендуемую финскими учеными дозу витамина D (2000 МЕ), риск развития диабета 1-го типа был на 78 % ниже, чем у детей, которые принимали менее 2000 МЕ в день.



Если вы боретесь с остеопорозом, фибромиалгией, гипертонией, мышечной слабостью, системной красной волчанкой или хотите снизить риск развития рака, особенно если большую часть своего времени вы проводите в помещении или обладаете

более темным цветом кожи, относитесь к приему витамина D крайне серьезно. Американский центр здорового образа жизни рекомендует своим пациентам следующие руководящие принципы:

- Поддерживайте количество витамина D (25-гидроксивитамин D) в своем организме на уровне 4060 мг/мл.
- Подставляйте лицо и руки до плеч под воздействие прямых солнечных лучей примерно на 15 минут не реже 3 раз в неделю. Будьте осторожны, чтобы ваша кожа не обгорела, поскольку чрезмерное пребывание на солнце может привести к раку кожи и увеличить риск развития меланомы. Вам не нужно долго загорать, для того чтобы получить необходимое количество витамина D.

Если вы не можете находиться под солнечными лучами в течение 15 минут каждый день, рассмотрите возможность приема витамина D, ежедневное количество которого не должно превышать 2000 МЕ, – по данным Национальной академии наук США, это максимально допустимая доза.

По книге Тима Арнотта «24 верных способа улучшить свое здоровье»

# ПОКІРНІСТЬ У ШЛЮБІ

«Підкоряючись одне одному...», – написано в Біблії (Ефес. 5:21). Це твердження стосується відносин як між людьми в цілому, так і в шлюбі. Що таке взаємна покора та послух у шлюбі? Як втілити їх у щоденне життя, не втративши при цьому індивідуальності? Хто має поступатися, коли виникає конфлікт інтересів?



**О**чевидно, взаємна покора діє тільки тоді, коли обе – і чоловік, і дружина – вважають одиного рівними. Домінування та тиск відбувається, якщо слабший підкоряється сильнішому. Євангеліє являє собою величний приклад підкорення Ісуса Богові Отцю. Ісус цілком добро-вільно підкорився волі Сво-го Отця, проте, підкорившись, Він не став нижчим за Нього, а завжди залишався рівним Отцю. Пари мають прагнути до такого типу взаємної покори.

## ВІДСУТНЯ ЛАНКА

Я називаю це «відсутньою» ланкою в питанні «Хто відповідальний?» Це не питання покори та домінування. Це не відносини «господаря–раба» чи послух за схемою «диктатор–робот», це стосунки взаємної покори.

Взаємна покора означає, що бувають часи, коли кожний із членів подружжя поступається іншому. Кожна людина має окремі сфери компетентності, у яких його чи її думка має більшу вагу, проте завдяки рівновазі влади це не становить загрози. І чоловік, і дружина мають свободу бути ініціаторами і давати поради, проте їхня поведінка не набуває форми змагань. Ніхто не сперечається за домінантне становище. Кожен готовий адаптуватися під час конфлікту.

Шлюб вимагає постійної взаємної покори за принципи

пом «віддаче–прийняття». Мені та моєму чоловікові було необхідно наочитися цього. Я рано лягаю і рано встаю, а він найкращим чином виконує роботу після 11 години ночі. Він пессиміст, а я – вічний оптиміст. Він любить витрачати, а я – економіти. Він схильний відкладати на потім, я ж віддаю перевагу ефективності та оперативності. Він – більш домашній, а я – активна товариська людина. Він любить комедію, я – драму. Як такі протилежності можуть ужитися? Без взаємної покори такі відмінності було б практично неможливо сумістити під одним дахом.

## ЧИМ ПОКОРА НЕ є

Слово «підкоритися» в нашій культурі асоціюється з приниженням, втратою власної гідності, додогданням комусь, сліпим послухом та пасивністю. Однак це не так. Згідно з Новим Завітом, покірність лежить в основі будь-яких християнських взаємин і має за взірець добровільне підкорення Христа Небесному Отцю. Ісуса ніхто не примушував до цього, Він підкорявся добровільно. У такому контексті покірність – це готовність однієї людини пристосовувати свої права до прав іншого.

Потурання дружини примахам чоловіка так само далеке від Божого ідеалу, як і слабохарактерний чоловік. Шлюб не

**Покірність – це готовність однієї людини пристосовувати свої права до прав іншого.**

може зміцнитися завдяки безпомічній, залежній дружині, яка відмовляється брати відповідальність або приймати рішення у своїй сфері. Дружина несе свою відповідальність і має обов'язки, які необхідно виконувати для зміцнення взаємин. Якщо чоловіка немає поряд, щоб з ним порадитися, вона вирішує питання на власний розсуд.

Дружина, яка сприймає рішення чоловіка як неправильні чи згубні для благополуччя сім'ї, повинна сказати йому про це твердо, чесно, проте з повагою. Якщо виникає питання і дружина говорить: «Роби, що хочеш», не висловлюючи свого погляду, хоч бачить, що його рішення може привести до небажаних проблем, тоді вона виявляє не здорову покору, а нерозсудливе потурання. Крайнощі мовчанки, безпомічної залежності, поблажливості та сліпого послуху не є якостями, притаманними дружині, котра вміє підтримувати.

## ДРУЖИНА, КОТРА ВМІЄ ПІДТРИМУВАТИ

Думка про чоловіка, який керує сім'єю, тривожить багатьох жінок. Слово «покора» викликає в них негативні емоції. Однак якщо чоловік любить свою дружину настільки, що готовий померти за

неї, постраждати від насмішок і болю заради неї, і дарує їй таку любов, яку Христос виявив до Церкви, дружина з відчіністю та любов'ю підкоряється.

Яка розсудлива жінка широ не упокориться чоловікові, котрий полюбив її так, як Христос любить Церкву? Вона не буде пригніченою тінню жінки, котра не знає нічого про навколишній світ. Така жінка незалежна, сильна, орієнтується в житті суспільства, зацікавлена в людях.

Незалежно від того, має вона яскраву індивідуальність та товарицьку вдачу чи спокійний і сором'язливий темперамент, вона живе зі спокійною впевненістю, оскільки відчуває себе в безпеці та довіряє своєму чоловікові.

Коли ми з чоловіком одружилися, мені довелося віч-на-віч зіткнутися з питанням покірності. Чи могла така вольова, незалежна особистість, як я, стати покірною дружиною? У юності я була лідером, капітаном команди, директором, менеджером і наставником. Чи могла я підкоритися лідерству чоловіка?

Враховуючи всі біблійні вказівки стосовно ролі жінки в домі, я визнавала: коли двоє людей одружаються, один з них повинен приймати остаточні рішення, коли припиняються будь-які спречання. Якщо я могла довіряти Богові в тому, що Він простить мої гріхи і спасе для вічності, невже я не могла довіряти Його Слову відносно того, хто має бути главою сім'ї?

З того часу я засвоїла, що покора – це не відразливе

слово. Незважаючи на те, що мій чоловік є главою нашої сім'ї, він ніжно і з любов'ю ставиться до мене, готовий підтримувати в усьому. Він очікує того ж від мене, але ніколи не вимагає цього.

Покора повністю належить мені, я вирішу: дати її чи забрати, тому що я вільна людина. Якщо я відмовляюся підкорятися своєму чоловікові, я не тільки виявлю непокору в ставленні до нього, а й порушую Боже повеління для дружин: за такий вчинок мені доведеться дати звіт перед Богом, коли мос ім'я проозвучить на суді. Жінка, котра повністю розуміє принцип взаємної покори, буде з готовністю пристосовувати свої права до прав чоловіка в момент конфлікту. Вона може висловлювати свій погляд, проте має робити все зі свого боку, щоб зрозуміти та прийняти його думку.

Приймати рішення, яке суперечить нашим бажанням, не завжди просто. Ми всі люди егоїстичні, коли хтось діє наперекір нашим бажанням. Іноді нам необхідний час, щоб пристосуватися до рішень, які ідуть уrozріз із нашими планами. Якщо чоловік у цей момент з любов'ю обніме свою дружину і завірить її у своїй любові та турботі про

неї, водночас пояснивши їй, що він повинен чинити, керуючись своїм сумлінням у цьому питанні, це матиме для неї велике значення. Й

має бути готова прийняти свою частину його поразки, тому що двоє стали одним. Це вимагає мужності, як з її, так і з його боку.



**Покірне ставлення не призначено особистості жінки, навпаки, створить найкращу атмосферу для вираження її творчого потенціалу та індивідуальності.**

необхідний час, щоб прийняти рішення, з яким вона не згодна.

Уявіть собі, який стрес лежить в основі відповідальності за результат багатьох рішень. Намалуйте собі картину тиску, який відчуває чоловік. А якщо його остаточне рішення раптом стане жахливою поразкою? А якщо він опиниться в складному становищі та зрозуміє, що зрубав гілку, на якій сидів?

Чи зможете ви схвалити його після того, як він припустився помилки у своєму рішенні?

Ось коли фраза зі шлюбної клятви «в радості й горі» зазнає найбільшого виправдання. Коли чоловік зазнає поразки, його дружина переживає разом з ним. Вона

Таким чином, дружина, котра вміє підтримувати, має почуття власної гідності, свою думку та мужність; проте вона також з повагою реагує на лідерство чоловіка, поступаючись та пристосовуючись до рішення, яке йде уrozріз з її мисленням у момент конфлікту.

### ПОКОРА – ЦЕ СТАВЛЕННЯ

Здатність пристосовуватися чи поступатися, необхідні для покори, починаються зі ставлення. Дружина може підкорятися будь-якому бажанню свого чоловіка, проте якщо вона робить це неохоче або зневажливо, значить це нещира покора. За вдаваним смиренням дружина може приховувати таємні образи

та обурення, які нагромаджуються в основне вмістище гіркоти та бунту, який невдовзі вирветься назовні.

В основі істинної покори лежить повага. Якщо дружина не поважає свого чоловіка, це виявляється в усьому, що вона говорить і робить. Вона може говорити: «Тато головний», але глибоко в серці знає, що це не так. Коли виникає конфлікт бажань, вона чинить за власною волею. Діти швидко помічають, коли їхня маті сама не втілює в життя те, що проповідує. Однак якщо діти бачать, як мама постійно ставиться до тата з повагою, такий приклад не може не спровісти впливу на них. Кожній дитині необхідний герой. Маті може і повинна допомогти своїм дітям поважати батька.

Шанобливе, покірне ставлення не призначено особистості жінки, навпаки, створить найкращу атмосферу для вираження її творчого потенціалу та індивідуальності. Бог бажає, щоб ми сповна використали Його дари інтелекту, проникливості та здорового глазду. Особистість кожної людини у високоефективному шлюбі має бути збережена будь-якою ціною.

Автор: Ненсі Ван Пелт,  
сімейний консультант

## ВСЕ ВОЗМОЖНО, НУЖНО ЛИШЬ ВЕРИТЬ

«Человек – это то, во что он верит». (А. Чехов)

Можно ли построить жизнь, основываясь на чем-то невидимом? Наше мышление устроено так, что нам необходимо нечто конкретное, осязаемое. Нам непременно надо увидеть все своими глазами, потрогать, проверить. Почему бы и нет? Но задумайтесь на минуту о том, что не поддается нашему контролю, что ускользает от нас, вы убедитесь: наша жизнь строится в основном на вере.

Так, мы безоглядно верим расчетам инженеров, построивших скоростные дороги и подвесные мосты, по которым мы ездим не задумываясь. Без страха мы ныряем в туннель, поднимаемся на верхний этаж небоскреба. Одним словом, мы верим, иначе жить было бы невозможно.

Каждый раз, садясь в самолет, я говорю себе: «Какое чудо! Мало того, что этот тяжеловесный mastodon мо-

жет летать, он еще способен переносить в своем чреве такое количество пассажиров! Ему понадобится всего восемь часов, чтобы перебросить нас через Атлантику». Я не говорю уже о чудесах космических полетов. Конечно, я не знаком лично с пилотом лайнера, на котором лечу, но я доверяю ему.

Однажды я спросил своего друга, командира авиалайнера крупной европейской компании, что он думает о безопасности полетов. Я ожидал услышать бодрый и уверенный ответ типа: «Фантастическая техника, стопроцентная безопасность, все под контролем компьютеров». На самом деле он сказал: «В полете все может случиться. Конечно, я доверяю технике, но больше я верю Богу».

Представьте, что бы слу-

чилось, если бы подобный ответ руководство авиакомпании опубликовало в печати! Пассажиры, разумеется, расценили бы его как доказательство бессилия и обреченности и обратились бы в другую авиакомпанию. Но ведь и она вряд ли сможет обеспечить стопроцентную гарантию надежности! Так что, если подумать, нужно действительно обладать большой верой в творение рук человеческих, чтобы доверять ей свою жизнь.

Вера в Бога основана на Его обетованиях, на тех обещаниях Божьих, которые обязательно исполнятся. Она построена на невидимом. Но гарантом этой веры является Сам Всевышний. Он способен устраниć все преграды, дать нам силы и мужество побеждать трудности. Он вызывает большее доверие, чем все инженеры и пилоты вместе взятые!

Конечно, христианин может в своей жизни столкнуться с противоречием между объективной реальностью и обетованием. Реальные факты не требуют каких-либо особых усилий для восприятия. Обетования же подразумевают проявление глубокой веры.

Именно вера позволяет сказать: «Это возможно», когда большинство утверждает противоположное. Вера предсказывает победу, когда поражение вроде бы неминуемо. В итоге человек, исполненный веры, всегда имеет преимущества перед всеми остальными. Он продвигается вперед, когда прочие капитулируют.

Итак, возвысьтесь над проблемами и трудностями и стройте ваш успех, основываясь на вере в Бога, и тогда вы преуспеете.

Автор: Джон Граз



## Психология жизни

# ЛЕН: КЛЕТЧАТКА И НЕ ТОЛЬКО

Лен считается одним из самых культивируемых растений в мире. Он выращивается с давних времен, его волокна и маслянистые семена широко используются и сегодня.

Семена льна (или льняное семя, как их еще называют) – это сухие спелые семена плода, по виду напоминающего шарообразную капсулу длиной приблизительно 6 мм. Плоские коричневые и глянцевитые семена содержат до 10% клейкого вещества наряду с большим количеством линоленовой кислоты (омега-3), лигнанов и растительного белка.

## СВОЙСТВА, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

С недавних пор американские потребители начали проявлять интерес к свойствам льняного семени и его масла, способствующим улучшению здоровья. Семена на льна и мука, полученная из льняного семени, широко используются при приготовлении хлеба, каш и выпечки, и не только придают этим изделиям приятный ореховый вкус, но и увеличивают питательную ценность и полезные свойства конечного продукта.

Такой популярности льна способствуют открытия, говорящие о том, что помимо высокого уровня лигнанов лен содержит еще и большое количество жирных кислот омега-3. Благодаря этим веществам, благотворно влияющим на здоровье, льняное семя становится ценной добавкой к пище.

Клинические исследования показали, что размолотое льняное семя полезно для профилактики раковых

заболеваний и снижения риска развития болезней сердца у пациентов с повышенным уровнем холестерина в крови. Согласно имеющимся сведениям, льняное семя также снижает уровень глюкозы в крови.

## ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ЛИПИДОВ КРОВИ

Исследования показали, что семена льна снижают уровень холестерина в крови как у лиц с нормальным уровнем липидов крови, так и с повышенным. Уровень липидов снижается благодаря содержанию в льняном семени растворимых волокон и весьма незначительного количества насыщенного жира.

**Лен – однолетнее растение, достигающее 20-150 см в высоту. Его голубые цветки распускаются только в утренние часы. Это растение выращивается как в умеренном климате, так и в тропиках – практически по всему миру.**



В ходе исследований 15 пациентов с повышенным уровнем холестерина крови в течение трех месяцев ежедневно употребляли 15 г размолотого семени льна и 3 ломтика хлеба, содержащего льняное семя. В результате было отмечено снижение общего уровня холестерина и ЛПНП при-

близительно на 10%, а также значительное уменьшение скопления тромбоцитов, тогда как уровни ЛПВП и триглицеридов существенно не изменились.

Было выявлено, что употребление обезжиренного льняного семени в течение 8 недель также может приводить к значительному снижению ЛПНП с 70% уменьшением атеросклероза у кроликов. Это означает, что содержащееся во льне вещество, снижающее уровень холестерина, вероятно, не является ненасыщенным жиром.

В ходе другого исследования у 29 человек с повышенным уровнем холестерина крови, которые употребляли в пищу маффины (кефсы), приготовленные из частично обезжиренного льняного семени, спустя 3 недели отмечалось снижение уровня холестерина и ЛПНП в среднем на 8%, тогда как их уровень ЛП ВП оставался без изменений.

Согласно результатам этих исследований, регулярное использование муки из льняного семени в выпечке или кашах, съедаемых на завтрак, может помочь контролировать уровень холестерина крови.

## ЗАЩИТА ОТ РАКА ГРУДИ

Эксперименты, проведенные на животных, показали, что добавление в рацион льна может значительно снизить риск развития опу-

холи груди и способствует уменьшению размера раковой опухоли. В ходе исследования у обработанных канцерогенным веществом крыс количество опухолей уменьшилось почти на 40%. Считается, что своими противораковыми свойствами лен обязан весьма высокому уровню содержащихся в нем лигнанов.



**Во времена Ветхого Завета иудейские первосвященники носили одежду из льна. Льняные ткани также были обнаружены в египетских гробницах. В памятниках письменности древних цивилизаций содержатся сведения о том, что лен обладает легкими слабительными свойствами и оказывает смягчающее действие на раздраженную слизистую оболочку желудка и кишечника. Наружно лен применялся в качестве пластыря для лечения местных воспалительных процессов и облегчения боли.**



Семя льна – самый богатый из известных нам источников лигнанов. Их содержание в льняном семени в 100-800 раз больше, чем в растительных маслах, крупах и бобовых. Растительные лигнаны усваиваются в толстом кишечнике с помощью бактериальной



ферментации. Метаболиты лигнана, отличающиеся высокой антиоксидантной активностью, по-видимому, являются антиканцерогенами. Их структура схожа с таковой эстрогенов, и они могут соединяться с рецепторами эстрогена, замедляя рост опухоли при раке груди.

## ПОМОТЬ КИШЕЧНИКУ

Сегодня льняное семя используется в качестве легкого слабительного при хронических запорах и для облегчения болей при синдроме раздраженного кишечника, дивертикулите, гастрите, энтерите, язве желудка и 12-перстной кишки. Семена льна также применяются для устранения проблем кишечника, вызванных неправильным или чрезмерным употреблением слабительных стимуляторов, таких как сenna. Клейкие волокна семени льна абсорбируют воду в толстой кишке и способствуют формированию мягкого стула. Льняное семя – полезный продукт для профилактики рака толстой кишки.

Льняное семя считается безопасным в применении. Однако употребление большого количества в качестве слабительного при недостаточном приеме жидкости может вызвать непроходимость кишечника. При гастритах и энтеритах необходимая доза составляет 1 ст. л. целого семени на 150 мл жидкости, 2-3 раза в день. Немецкие исследователи советуют принимать 1-3 ст. л. цельных или растолченных льняных семян 2-3 раза в день при хронических запорах. Однако при этом нужно употреблять достаточное количество воды во избежание непроходимости кишечника.

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор Университета Эндрюса, США

## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «НОВАЯ ЖИЗНЬ»

В центре «Новая жизнь» вы сможете отдохнуть от суеты и погрузиться в теплую атмосферу семейного уюта, в тишине и комфорте восстановить силы и здоровье, обрести душевное равновесие и найти новых друзей. Вы узнаете о простых методах лечения и профилактике многих заболеваний. Здоровый образ жизни, природные средства лечения, тихое и живописное место на берегу реки Южный Буг – все это поможет вам восстановить здоровье, приятно отдохнуть, приобрести полезные навыки и принять правильные решения для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья в будущем.

**Заезды: 09.05 – 19.05, 23.05 – 02.06, 06.06 – 16.06, 20.06 – 30.06.**

### Контакты:

Николаевская обл., Николаевский р-н,  
с. Кирьяковка, ул. Набережная, 2А

+38 (093) 559-86-70

+38 (097) 551-84-50

[www.new-life-mc.org](http://www.new-life-mc.org)

# РЕЦЕПТЫ ОТ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «НОВАЯ ЖИЗНЬ»

## ТЕФТЕЛИ ИЗ СОЕВОГО МЯСА

- 200 г сухого соевого мяса
- 2 шт. сырого картофеля (очистить от кожуры)
- 1 стакан вареного риса (любого)
- 2 луковицы (нарезать мелкими кубиками)
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- 50-60 мл растительного масла
- 1 ст. л. сухого базилика
- соль



Соевое мясо отварить в подсоленной воде в течение 30 мин, откинуть на дуршлаг и хорошо отжать, перекрутить через мясорубку. Картофель натереть на мелкой терке. Лук и чеснок мелко нарезать, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок, и тушить в собственном соку на малом огне, в конце добавить масло. Соединить все ингредиенты, тщательно перемешать. Сформировать шарики, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке 30 мин при температуре 200 °C. Готовые тефтели можно полить любым светлым соусом.

## ПИРОГ «СЛАДКАЯ ДОЛЬКА»

### Тесто:

- 125 мл растительного масла
- 125 мл холодной воды
- 1/2 ч. л. соли
- 400 г белой муки

Взбить в блендере первые три ингредиента до образования белой пышной пены. Затем влить в емкость для замеса теста и добавить муку. Замесить тесто. Отставить в сторону на 30-40 мин.

### Ореховый соус:

- 1 стакан орехов кешью, очищенного арахиса или семян подсолнечника
- 250 мл воды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. соли
- 65 мл рафинированного растительного масла
- 3 ст. л. сахара (если яблоки сладкие – меньше, если кислые – больше)
- 2 ст. л. картофельного крахмала

Взбить в блендере все ингредиенты, кроме крахмала, до однородной консистенции. Выключить блендер, добавить крахмал и снова взбивать в течение 5-6 секунд.

### Приготовление пирога

1 кг яблок очистить от кожуры и семян. Половинки яблок разрезать на 4 долек (1 яблоко – 8 долек). Раскатать тесто толщиной 2 мм на противень с бортами высотой не менее 2 см. Дольки яблок выкладывать на сырое тесто одну за другой в виде черепицы. Яблоки залить ореховым соусом так, чтобы он хорошо покрыл их. Выпекать 30 мин в духовке при температуре 200 °C.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала Европейский кодекс борьбы против рака, направленный на профилактику онкологических заболеваний. По расчетным данным, почти половину всех вызванных раком смертей в Европе можно было бы предотвратить, если бы люди следовали рекомендациям.

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 4 (87) 2016

Издатель – издательство «Джерело життя»

Ответственный за выпуск – директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

Редколлегия  
Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редколлегии  
Алексей Остапенко – директор благотворительного фонда здоровой жизни»

Петр Сироткин – директор отдела семейной службы УУК

Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом»

Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения

Ирина Исакова – семейный консультант

Мираслава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза  
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

Корректоры  
Елена Белоконь  
Инна Джердж

Дизайн и верстка  
Юлия Смаль

Ответственная за печать  
Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-А  
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –  
ответственный редактор  
(044) 425 69 06 –  
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты.

Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

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

## КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА?



Ниже перечислены двенадцать способов, как снизить риск развития рака, подготовленные экспертами в области онкологии и рекомендованные ВОЗ:

1. Не курите. Не употребляйте никаких видов табачной продукции.

2. Сделайте свой дом свободным от табачного дыма. Составьте меры по созданию бездымной среды на своем рабочем месте.

3. Примите меры для поддержания оптимальной массы тела.

4. Будьте физически активными в повседневной жизни. Ограничите количество времени, которое вы проводите сидя.

5. Соблюдайте здоровый рацион питания:  
• употребляйте большое количество цельных злаков, зернобобовых, овощей и фруктов;

• ограничите потребление высококалорийных продуктов (в особенности с высоким содержанием сахара или жира) и избегайте подслащенных напитков;

• избегайте употребления мясной продукции, подвергнутой технологической обработке, и продуктов с высоким содержанием соли.

6. Если вы употребляете какие-либо виды алкогольных напитков, ограничьте их потребление. Полный отказ от употребления алкоголя может предотвратить развитие рака.

7. Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей, особенно на детей. Используйте необходимые средства защиты. Не пользуйтесь соляриями.

8. Выясните, не подвергаетесь ли вы воздействию радиации вследствие высокого уровня природного облучения радоном в жилом помещении. Примите защитные меры.

9. На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда.

10. Для женщин:  
• Если у вас есть такая возможность, кормите своего ребенка грудью. Грудное вскармливание снижает риск развития рака у матери.

• Ограничите использование гормонозаместительной терапии, которая повышает риск развития некоторых видов рака.

11. Позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию против:

• гепатита В (для новорожденных);  
• вируса папилломы человека (для девочек).

12. Воспользуйтесь услугами организованных программ скрининга для выявления рака:

• рак кишечника (мужчины и женщины);  
• рак груди (женщины);  
• рак шейки матки (женщины).



## ЛЕОНАРД АЗАМФИРЕЙ ВАМ СЛЕДОВАЛО БЫ ЗНАТЬ...

В этой книге вы найдете полезные рекомендации квалифицированного специалиста по вопросам профилактики и лечения заболеваний, а также здорового образа жизни, что поможет максимально минимизировать риск вторжения в вашу жизнь различных болезней. Действительно ли заболевания появляются внезапно? Ответы на этот и многие другие вопросы вы найдете в книге доктора Леонарда Азамфира.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: (044) 425-69-06

Контактные данные распространителя: