

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 5 (88) 2016



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ 2



### ЯК УГАМУВАТИ СУПЕРНИЦТВО МІЖ РІДНИМИ БРАТАМИ ТА СЕСТРАМИ?

Психологи визнають, що від того, як брати і сестри навчаться дружити між собою, багато в чому залежатиме, як вони ладнатимуть з іншими людьми, ідучи по життю. Як покласти край суперництву між дітьми?

8



### НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА Веществ — БОЛЕЗНЬ НАШЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Когда печень уже не в состоянии нейтрализовать вредные продукты обмена веществ, они начинают проникать в кровь, отравляя поочередно сердце, суставы и почки. Таким образом нарушается обмен веществ.

11



### ОПТИМИЗМ КАК ОДИН ИЗ ЗАКОНОВ ЗДОРОВЬЯ

Закон оптимизма гласит о необходимости освободиться от любого самозабвения. Когда сердце живет в гармонии с Богом, наши слова и действия будут отражать радость и удовольствие, которые мы получаем от служения Ему.

13

Использование растений с лечебной целью не является чем-то новым, этот метод известен издавна, однако потенциал растительного мира еще полностью не раскрыт. Несмотря на это, сегодня в аптеках можно найти множество препаратов растительного происхождения с доказанной эффективностью. Конечно, не следует воспринимать лечение травами как панацею от всех болезней, однако и недооценивать этот доступный метод нельзя.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Понятие «фитотерапия» включает в себя лечение с использованием растений (измельченных свежих или высушенных), соков, настоев, отваров, наваров, а также комплексных препаратов – настоек, экстрактов в виде таблеток или гранул.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ФИТОТЕРАПИИ

Применение лекарственных растений имеет ряд преимуществ перед традиционными фармацевтическими препаратами, полученными синтетическим путем.

#### ФИЗИОЛОГИЧНОСТЬ

Организм человека уже с 4-6-месячного возраста знаком с биологически активными веществами, содержащимися в растениях, так как они поступают в виде соков, фруктовых пюре и т. д. Усвоение и выведение большинства растительных веществ не требует напряжения нашей ферментной системы. Промежуточные продукты обмена растительных соединений в большинстве своем нетоксичны, а конечные – в основном представляют собой углекислый газ и воду.

В отличие от природных, синтетические препараты создают дополнительную метаболическую нагрузку на организм, поскольку он не имеет необходимых ферментов для выведения чужеродных веществ (ксенобиотиков) и затрачивает энергию для их синтеза. Это может приводить к быстрому накоплению токсичных метаболитов и вызывать осложнения, особенно со стороны таких органов, как печень, желчевыводящие пути и почки.

#### СИСТЕМНОСТЬ

Каждое растение является своего рода биофабрикой по производству биологически активных соединений. В одной только крапиве насчитывается более сотни таких веществ. Поэтому фитосредства имеют широкий спектр фармакологической активности и воздействуют сразу на несколько систем организма. Например, всем известная ромашка оказывает спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру внутренних органов, обладает противовоспалительным, противоаллергическим, антисептическим и умеренно выраженным успокаивающим действием.

#### НИЗКАЯ ТОКСИЧНОСТЬ

Побочные действия при правильном использовании большинства лекарственных растений минимальны или полностью отсутствуют. Это дает возможность применять их длительно, а также использовать у детей. Некоторые из лекарственных трав могут быть полезны беременным женщинам и кормящим грудью матерям.

Незаменимой является фитотерапия и как профилактическое средство. В дошкольных учреждениях г. Киева проводился один эксперимент. Детям давали отвар шиповника, плодов клюквы с медом и плодов облепихи по 100-120 мл каждый день, ежедневно меняя напитки. Для ингаляций применяли смесь пяти эфирных масел, которые распыляли в помещении. Дети находились в данном помещении по 15 минут каждый день, кроме выходных, в течение 15 дней. В результате во время эпидемии гриппа из 142 детей заболели только двое. В других детских

садах, в которых исследователи работали в течение 2 лет, эпидемии гриппа прекратились полностью.

#### ОТСУТСТВИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Фитосредства не вызывают зависимости, поскольку при их применении не нарушаются естественные процессы обмена веществ. Некоторые из растений обладают гормоноподобным действием и могут служить заменой или дополнением к гормональным препаратам. Например, фитоэстрогены, содержащиеся в красном клевере, шишках хмеля, душице, помогают женщинам, испытывающим приливы в климактерический период.

Вышеописанные преимущества растений не относят к сильнодействующим травам или препаратам, содержащим алкалоиды (болиголов, чистотел и др.). Использование таковых требует особого подхода, и применение их в фитотерапии достаточно ограничено.

### НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ

К особенностям фитотерапии можно отнести: **определенные неудобства в приготовлении и применении лекарственных форм**, особенно в медицинских учреждениях. Достаточно редко можно увидеть, чтобы медработники готовили травяные настои или отвары, подавая их в теплом виде своим пациентам. Гораздо чаще применяются уже готовые формы в виде таблеток или экстрактов, однако их арсенал не является достаточным.

В отличие от медикаментозных препаратов, фитосредства оказывают

мягкий и **постепенно нарастающий терапевтический эффект**. Психологически человек зачастую настроен на быстрый результат. В фитотерапии же для достижения положительного действия зачастую требуется хотя бы несколько дней, а то и недель. Средств «скорой помощи», которые бы оказывали немедленный эффект, немного.

**Недостаточное научное обоснование действия** многих лекарственных трав или сборов иногда вызывает недоверие у врачей или пациентов. Хотя в последнее время отмечается рост интереса к растительным средствам, фармацевтическая промышленность еще не готова вкладывать достаточные суммы в исследование фитосредств.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В домашних условиях можно самому приготовить настой или отвар из лекарственного растения. Согласно стандартам Фармакопеи, существуют основные формы приготовления лекарственного сырья – в виде настоя и отвара. Для этого растение кладут в предварительно прогретую посуду и заливают холодной водой, а затем ставят на кипящую водяную баню.

**Настой** обычно готовят из листьев, цветов и трав в течение 15 минут на кипящей водяной бане, а затем настаивают не менее 45 минут при комнатной температуре. **Отвар** готовят из коры, корней, плодов, семян, настаивая 30 минут на кипящей водяной бане и давая еще настояться минимум 10 минут при комнатной температуре. Для более эффективного действия рекомендуют несколько изменить описанную технологию, сразу заливая сырье кипятком, в остальном технология приготовления остается прежней. Соотношения сырья и воды в большинстве случаев составляет 1 ст. л. на 1 стакан воды для настоя и 1 ч. л. на 1 стакан воды – для отвара. При этом используемое растение должно быть достаточно хорошо измельчено – в среднем до 2-3 мм.

При приготовлении настоя или отвара вместо воды можно использовать **молоко** (коровье или соевое), которое является универсальным растворителем, так как в нем растворяются не только водо-, но и жирорастворимые вещества. Например, при воспалении десен, используя для полоскания водный настой шалфея, результат мы получим через

2-3 дня. При применении молочного настоя аналогичной концентрации эффект наблюдается уже после 3-4 полосканий. Молоко растворяет природный антибиотик, находящийся в шалфее, и экстрагирует малорастворимые в воде эфирные масла, обладающие бактерицидными свойствами. Некоторые травы, настоянные на молоке, принимают внутрь как глистогонное средство (шалфей, чабрец, девясил), однако дозировка сырья уменьшается. Их применение следует осуществлять под руководством фитотерапевта.

Кроме настоя и отвара нередко готовят **чай**. Для этого лекарственное сырье кладут в чайник для заварки или обычную чашку, заливают кипятком и настаивают в течение 10-15 (иногда 30) минут, процеживают и принимают. Это наиболее простой и быстрый метод приготовления. Однако некоторые лекарственные растения проявляют дополнительные свойства в зависимости от способа их приготовления. Например, чай из цветков липы обладает преимущественно потогонным эффектом за счет растворенных в нем эфирных масел. Настой кроме эфирного масла содержит также значительное количество слизи, поэтому обладает отхаркивающим, репаративным и обволакивающим свойствами. Отвар из этого же сырья оказывает противодиабетическое действие.

**Навар** используется нечасто, но эта форма приготовления хорошо подходит для соломы из овса. Собранное во время цветения сырье высушивают в тени. При приготовлении измельчают, заливают холодной водой, так чтобы ее уровень превышал уровень сырья на 1-2 см, затем ставят на огонь и кипятят на малом огне в течение 2-3 часов. Процеживают, отжимают, ставят полученный раствор на огонь и выпаривают, не допуская его кипения, до ½ начального объема.

Полученный навар можно хранить несколько дней в холодном месте. Принимают по 1 стакану 2-3 раза в день при нарушениях обмена веществ, хронических гепатитах, панкреатитах (не в период обострения), моче- и желчекаменной болезнях, а также в качестве профилактического средства простудных заболеваний. На вкус напиток не очень приятный, поэтому в него можно добавить немного сока, лимона или меда.

**Настойка** – спиртовая вытяжка из лекарственного сырья. Из-за содержания в ней этилового спирта частое ее использование нежелательно. Однако для компрессов ее применение очень удобно. Спирт хорошо проникает через кожу, являясь проводником активных веществ лекарственного сырья, а также обладает местным согревающим действием. Нередко при заболеваниях суставов используют настойку корня живокоста, софоры японской и др.

В последнее время особой популярностью пользуются **зеленые морсы**. Для их приготовления нужны свежие листья одуванчика, подорожника, петрушки, салата, шпината, малины, смородины, винограда, огурца (не обработанные ядохимикатами) и других растений. Их взбивают с водой в блендере из расчета один средний пучок зелени на один стакан воды. Хорошо измельченную однородную смесь выпивают сразу после приготовления. При наличии в морсе грубых волокон и по желанию его процеживают, удаляя мякоть. Такой напиток полезно принимать 1-2 раза в день в течение всего периода роста зелени. Он является отличным витаминным, очищающим и регенерирующим средством.

В качестве других лекарственных форм готовят: соки, холодные настои, экстракты, мази, масла, порошки, а также таблетки и капсулированные формы из измельченного сырья.

Некоторые лекарственные растения для наибольшей эффективности требуют особой технологии приготовления, например, сок из листьев алоэ. Перед его приготовлением срезанные листья заворачивают в бумагу и хранят не менее 7 дней в холодильнике. Об этой и других особенностях технологии приготовления можно подробнее узнать в соответствующей литературе.

С наступлением весны и лета не упускайте время сбора лекарственных растений. Таким образом вы сможете собрать дома небольшую фитоаптеку. Помните, что растения могут накапливать также вредные вещества. Поэтому собирайте их вдали от трасс, промышленных предприятий и мест сброса отходов. Используйте при необходимости лекарства, даруемые нам природой, и будьте всегда здоровы!

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики-семейной медицины, врач пансионата «Наш Дом»



Сергей Гаврюк  
**ТАИНСТВЕННАЯ АЛЬТЕРНАТИВА**

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

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



На страницах этой книги можно найти ответы на следующие вопросы: где берет свое начало тот или иной нетрадиционный метод лечения; в каком современном оформлении он представлен сегодня; как к этому методу относиться тем, кто исповедует Иисуса Христа своим Господом.

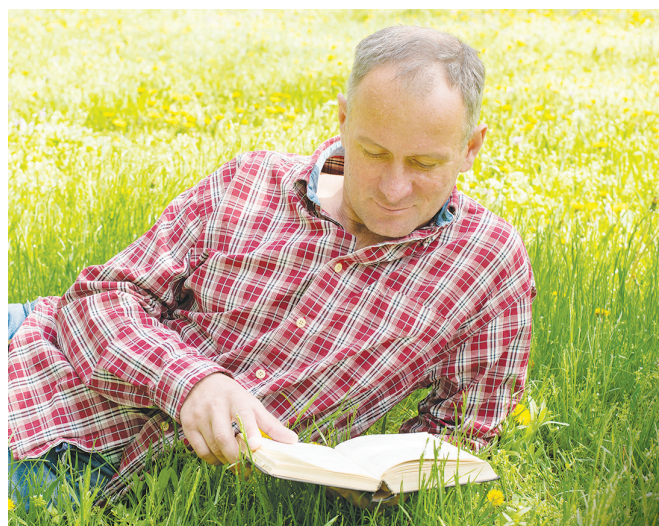
# ПЯТЬ ВЫСКАЗЫВАНИЙ

## ДОКТОРОВ О СИЛЕ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ С БОГОМ

Исследователи обнаружили удивительные доказательства того, что люди, верующие в Бога, считающие Его своим любящим Небесным Отцом и активно развивающие свою веру, имеют один из наиболее эффективных ресурсов для управления стрессом в условиях кризиса, а также для укрепления здоровья. Вот что говорят пять известных людей о силе личных отношений с Богом в освобождении от стресса.

**Кардиолог Джордж Шихан, «праотец» бега трусцой**, приписывает религии непревзойденную силу, которая способна облегчить стресс, обеспечить внутреннее ощущение спокойствия и умиротворения, понимание того, что поражение – это еще не конец, и подарить чувство постоянной защиты.

За три года, проведенных в Освенциме в качестве заключенного, еврейский **психиатр Виктор Франкл** обнаружил: если ему удавалось помочь сокамерникам понять, что полученный ими



в заключении опыт имел какое-то значение, это помогало им сохранить волю к жизни. Позднее он писал в своей книге «Человек в поисках смысла»: «В этом мире нет ничего, что бы так эффективно помогало человеку выжить даже в самых ужасных условиях, как понимание смысла своей жизни... Страдание перестает быть страданием, когда

для него находится смысл» (см. Рим. 8:28).

В своей книге «Снимаем напряжение: как вы можете контролировать стресс дома и на работе» **доктор Кит Сенерт** советует каждый день находить время для молитвы и чтения Библии или другой религиозной литературы в качестве жизненно важного компонента программы по устранению стресса.

**Скип Маккарти** в своем семинаре «Стресс: адаптация» рассказывает о времени, когда пять основных факторов, вызывающих стресс, повлияли на него настолько, что он лишился сна. Однажды ночью он решил применить главный принцип своего семинара: он тщательно рассмотрел каждую проблему вместе с Богом, а затем полностью отдал их Ему. В ту ночь он впервые за несколько недель смог спать спокойно.

**Многоуважаемый автор и психиатр Пол Турне** рассказывал о своей привычке жить без отдыха, постоянно гонимаясь за временем. Но когда он начал посвящать один час в день спокойному размышлению и молитвам, то стал счастливее, здоровее и мог лучше различать приоритеты, что позволило ему успевать гораздо больше.

**«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас», – написано в Библии** (1 Петр. 5:7).

Автор: Дуайт К. Нельсон

## БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Близкие отношения, особенно семейные, обладают целительной силой. Результаты многих исследований показали, что наличие близких связей уменьшает восприимчивость к болезням в целом. Но одно из наиболее интересных исследований началось в 1952 г., когда доктор Стэнли Кинг и его коллеги случайным образом выбрали в университете Гарварда 126 здоровых мужчин и спросили их, насколько близко они знали своих родителей и какими были их отношения.

Тридцать пять лет спустя были получены медицинские записи, детальная медицинская и психологическая история всех участников. Вот что было обнаружено: в зрелом возрасте серьезные заболевания, в том числе ишемическая болезнь сердца, гипертония, болезни двенадцатиперстной кишки и алкогольная зависимость, наблюдались у

91 % испытуемых, не имевших тесной связи с матерью, и 45 % – тесно общавшихся со своей матерью; 82 % – не имевших тесных отношений с отцом, и 50 % – имевших

хорошие отношения; 100 % участников, у кого сложились плохие отношения с обоими родителями, и 47 % – кто имел тесные отношения и с матерью, и с отцом.



Эта важная связь хороших отношений с родителями и будущим здоровьем не зависит от историй болезни семьи, курения, эмоциональных стрессов, развода родителей и т. д. Исследователи пришли к выводу, что само понимание того, что о вас кто-то заботится и внимательно к вам относится, способствует укреплению иммунной системы и выздоровлению.

Бог повелел нам поддерживать здоровые отношения с нашими родителями, когда писал пятую заповедь: **«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе»** (Исх. 20:12). Это единственная заповедь, в которой дается обещание долгой жизни. Бог, наш Создатель, знал, что мы нуждаемся в такой защите.

Автор: Катлин Х. Ливиджажа-Кунтарфа

# РАЗРАБОТАН ПЛАН ПИТАНИЯ, ПОМОГАЮЩИЙ СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Национальный институт здоровья США предложил план питания под названием «Диета против гипертонии» (DASH – Dietary Approaches to Stop Hypertension), который акцентирует внимание на употреблении фруктов, овощей и других продуктов растительного происхождения, в которых содержится небольшое количество натрия и много калия, что способствует снижению артериального давления (АД).

План питания включает фрукты и овощи (8-10 порций в день), молочные продукты с низким содержанием жиров, цельнозерновые, бобовые и орехи. Тем, кто не является вегетарианцем, DASH разрешает употребление ограниченного количества рыбы и мяса домашней птицы без кожи, но строго ограничивает употребление красного мяса, рафинированных продуктов, сладостей, сахара и сладких напитков. У тех, кто придерживается этой почти вегетарианской диеты, отмечается значительное улучшение здоровья, связанное с нормализацией АД и снижением

массы тела. Чем больше растительной пищи они потребляют, тем лучше показатели АД и ниже уровень холестерина.

Для того чтобы проследить, насколько эффективно влияет изменение привычек питания на снижение АД, Национальные институты здоровья (NIH) провели исследование с участием 810 человек. Участников разделили на три группы: первая получила 30-минутную консультацию по снижению АД, вторая – советы по изменению привычек питания, снижению избыточной массы тела, ограниченному употреблению соли. Также участникам второй группы рекомендовали заниматься физическими упражнениями не меньше 180 мин в неделю. Третья группа получила такие же указания, как и вторая, но дополнительно им рекомендовали употреблять больше растительной пищи и ограничить потребление мяса, согласно плану питания DASH.



Новости науки

менты в пользу того, что здоровое питание и активный образ жизни помогают в большинстве случаев нормализовать АД. Здоровое питание предусматривает соблюдение диеты (желательно вегетарианской), включающей нерафинированные продукты, большое количество овощей и фруктов, ограниченное потребление соли (менее 1 500 мг в день). Активный образ жизни включает такие факторы, как регулярная физическая активность (30-60 мин умеренной нагрузки), нормализация массы тела, достаточный сон (7-8 ч в день), сбалансированный образ жизни (полноценный отдых, который помогает бороться со стрессовыми ситуациями), достаточное количество солнечного света или прием добавок, содержащих витамин D, а также отказ от курения и употребления алкоголя.

Через шесть месяцев ученые сравнили показатели. В первой группе изменений практически не наблюдалось. Результаты второй группы продемонстрировали некоторые улучшения. У 77 % участников третьей группы значительно нормализовалось АД благодаря питанию и изменению образа жизни. Эти люди больше не нуждались в медикаментозных препаратах.

В данном исследовании приводятся сильные аргу-

По материалам книги Дона Холла «Преимущества вегетарианства»

## СНИЖАЕМ РИСК ИНСУЛЬТА

Калий и магний могут помочь снизить риск инсульта. В одном из исследований (Nurses' Health Study) приняли участие 180 000 женщин в возрасте 22-30 лет. У тех, кто получал по меньшей мере 400 мг магния в день, риск возникновения инсульта был на 10 % ниже по сравнению с теми, кто получал 230 мг в день. У женщин, получавших 3 400 мг калия в день, риск развития инсульта был на 10 % меньше, чем у тех, кто получал 2 300 мг в день. Кальций не показал эффективности в снижении риска возникновения инсульта.

Таким образом, старайтесь употреблять больше продуктов, богатых магнием: зеленые листовые овощи, бобовые, орехи, молоко или йогурты низкой жирности, тофу, цельные зерновые. Фрукты, овощи и бобовые также богаты калием.

**Лидеры по содержанию магния:** семена тыквы, бразильский орех, миндаль,



шпинат, арахис, фундук, пшеничные отруби, тофу, семена подсолнечника, чечевица, овсянка, молоко низкой жирности.

**Лидеры по содержанию калия:** печеный картофель с кожурой, зелень свеклы, шпинат, банан, сушеный абрикос, обезжиренное молоко, фасоль, чечевица, авокадо, сушеные сливы, томатная паста, фисташки, изюм, свекла, апельсин, яблоко, виноград.

Am. J. Clin. Nutr. 101:1269, 2015

## ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И РАК ГРУДИ



Избыточная масса тела способствует увеличению риска возникновения рака молочной железы в период менопаузы вне зависимости от того, принимаете вы эстрогены либо любые другие гормоны или нет.

В исследовании приняли участие 67 000 женщин, находящихся в постменопаузальном периоде на протяжении 13 лет (Women's Health Initiative clinical trial). Риск развития рака молочной железы был на 17 % выше у женщин с избыточной массой тела по сравне-

нию с теми, у кого таковая была в пределах нормы. У женщин с наибольшей степенью ожирения риск возрастал до 58 %. У тех участниц, кто в начале исследования имел нормальные показатели, а в течение последующих 13 лет экспримента набрал более 5 % от исходных данных, риск развития рака был на 36 % выше, чем у тех, чья масса тела увеличилась незначительно либо не увеличилась вовсе.

JAMA Oncol.2015.doi:10.1001/jamaoncol.2015.1546

## ФИТОТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

В данной статье предложен ряд рецептов для лечения детей с применением лекарственных растений. Перед началом любой терапии необходимо посоветоваться со специалистом, а также учесть тот факт, что при приеме фитопрепаратов (так же как и любых других веществ) возможно возникновение аллергической реакции, поэтому для детей с повышенным риском подбирать компоненты сборов нужно с большей осторожностью.



При оздоровлении ребенка крайне важно соблюдать все условия хорошего функционирования его организма: здоровое, сбалансированное питание, достаточная физическая активность, сон, пребывание на свежем воздухе и под солнечными лучами, а также здоровая окружающая обстановка. Не секрет, что продукты питания в большинстве своем – это также растения, поэтому даже они могут стать для нас фитотерапевтическими средствами.

Например, свежие морковь, цитрусовые, свекла, яблоки и их соки обладают огромным запасом веществ, сохраняющих наше здоровье и избавляющих от инфекций. Физическая активность на свежем воздухе позволяет естественным образом стимулировать иммунитет за счет улучшения кровообращения, активизации производства защитных клеток крови в костном мозге, а также оптимальной выработки витамина D – естественного стимулятора иммунитета. Кроме того, температура воздуха и солнечное излучение являются факторами закаливания. Дети, которые проводят на открытом воздухе много времени, болеют меньше.

В арсенале фитотерапии есть множество средств, которые можно применять с целью профилактики и лечения инфекционных заболеваний у детей. Они помогают повысить общую сопротивляемость организма и

способствуют более мягкому течению заболевания – без осложнений.

### ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

#### СБОР:

- плоды шиповника – 10 г;
- липовый цвет – 10 г;
- цветки бузины черной – 10 г.

Взять 2 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. С целью профилактики детям старше 6 лет принимать по 1-2 стакана теплого настоя в день, а для лечения – 3-4 стакана.

#### СБОР:

- плоды шиповника – 20 г;
- цветки ромашки лекарственной – 10 г;
- листья мяты перечной – 10 г;
- липовый цвет – 20 г.

Взять 2 ч. л. на 1 стакан кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Детям в возрасте от 3 до 6 лет с ОРВИ, которые сопровождаются высокой температурой тела, принимать по ¼-½ стакана теплого настоя.

**Настой травы фиалки трехцветной:** 1 дес. л. сырья на 200 мл воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 4 раза в день для смягчения сухого кашля и выведения мокроты.

**Настой липового цвета:** 1,5 ст. л. сырья на 200 мл кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, процедить че-

рез 45 минут. Пить горячим по 1 ч. л. / 1 ст. л. 3-4 раза в день и перед сном как противовоспалительное, противомикробное, потогонное средство при бронхите и трахеите.

#### Настой из смеси трав, взятых в равных частях:

- дуб обыкновенный (кора);
- зверобой продырявленный (трава);
- липа сердцелистная (цветки);
- ромашка лекарственная (соцветия).

Залить 20 г смеси 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. При синуситах у детей вводить через день в каждый носовой ход по 20 мл настоя. Для достижения хорошего результата достаточно 4-10 процедур.

#### Настой из смеси растений, взятых в равных частях:

- бузина черная (цветки);
- верес обыкновенный (трава);
- тысячелистник обыкновенный (трава);
- подбел обыкновенный (листья);
- зверобой продырявленный (трава);
- липа сердцелистная (соцветия);
- календула лекарственная (соцветия);
- хвощ полевой (трава).

В зависимости от возраста ребенка взять 1-4 ст. л. смеси, залить 0,3-0,5 л кипятка, нагреть 3-5 минут на кипящей водяной бане, процедить.

Выпить в течение дня. Курс лечения – 7-10 дней. Как правило, температура тела нормализуется, исчезают симптомы интоксикации, появляется аппетит и улучшается общее состояние.

### ПНЕВМОНИЯ

При пневмонии в дополнение к лекарственной терапии (антибиотики и др.) можно принимать следующий сбор, в котором травы взяты в равных частях.

#### СБОР:

- алтей лекарственный (листья);
- анис обыкновенный (плоды);
- брусника обыкновенная (листья);
- тысячелистник обыкновенный (трава);
- малина обыкновенная (листья);
- подбел обыкновенный (листья);
- фиалка трехцветная (трава);
- чабрец обыкновенный (трава);
- зверобой продырявленный (трава).

1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Половину настоя разделить на 2 части и выпить за 15 минут до завтрака и за 15 минут до обеда. Вторую половину настоя (в теплом виде) выпить на ночь с добавлением 1 ч. л. меда. Этот рецепт показал свою эффективность у детей в возрасте 5-10 лет.

## ЛОЖНЫЙ КРУП

**Ингаляции с настоем смеси трав, взятых в таких пропорциях:**

- шалфей лекарственный (листья) – 3;
- лаванда колосковая (цветки) – 2;
- череда трираздельная (травы) – 2;
- эвкалипт шаровидный (листья) – 1;
- зверобой обыкновенный (травы) – 1.

3 ст. л. смеси залить 1,5 л кипятка, нагреть на кипящей водяной бане (10 минут), остудить (20 минут), процедить. Делать ингаляции в первые сутки постоянно, до улучшения состояния. Во второй день – через каждые 3 часа, далее уменьшать до 3 раз в день. Детям можно также делать ингаляции во время сна, поставив кастрюлю с настоем рядом с постелью. Этот же настой можно пить детям старше 6 лет – по 50 мл 9 раз в день, а также использовать для полоскания горла.



**Ингаляции с настоем смеси трав, взятых в таких пропорциях:**

- эвкалипт шаровидный (листья) – 2;
- зверобой обыкновенный (травы) – 2;
- липа сердцелистная (цветки) – 2;
- подорожник большой (листья) – 2;
- роснянка круглолистная (травы) – 2;
- фиалка душистая (все растение) – 2;
- череда трираздельная (травы) – 2;
- тысячелистник обыкновенный (травы) – 1;
- кровохлебка аптечная (корень с корневищем) – 1.

3 ст. л. смеси залить 1,5 л кипятка, нагреть на кипящей водяной бане (10 минут), остудить (20 минут), процедить. Пить по 50 мл 9 раз в день. Одновременно делать ингаляции, как указано в предыдущем рецепте. Этим же настоем полоскать горло каждые 3 часа.

## КОКЛЮШ

Употребляют слизистые каши, как можно больше овощей и фруктов, соков, морсов. При кашле, одышке, охриплости полезен отвар плодов калины обыкновенной с добавлением меда. Также можно употреблять отвар чеснока на молоке: 5 зубчиков чеснока очистить, измельчить, прокипятить в 1 стакане молока (суточная порция). Принимать детям старшего возраста несколько раз в день.

## СПАЗМАТИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Для облегчения спазматического кашля, ликвидации приступов и облегчения откашливания вязкой мокроты применяют:

**Настой корневища с корнями синюхи голубой:**

½ ч. л. на 200 мл кипятка, кипятить 15 минут на малом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 1,5 часа после еды. Детям в возрасте до 5 лет – по ¼-1 ч. л. 3 раза в день.

**Настой травы фиалки душистой:**

1 ч. л. сырья залить 200 мл воды, выдержать на водяной бане 15 минут, процедить. Детям младшего возраста – по 1 ч. л. / 1 дес. л. через 2 часа; в возрасте 7-12 лет – по 2-3 ст. л. через 2 часа. Теплыми отжимками травы обкладывают верхнюю часть грудной клетки и укутывают шерстяной тканью. Процедуру повторяют утром и вечером перед сном.

**Экстракт травы чабреца обыкновенного:**

2 ч. л. сырья залить 150 мл кипятка, уварить до ½ от начального объема, смешать с настоем корня алтеи лекарственной (1 ст. л. сырья залить 100 мл воды, выдержать 10 минут на малом огне) и добавить 1-2 ч. л. меда. Принимать по ½ ч. л. 3 раза в день.

Для облегчения дыхания, уменьшения боли в груди, спазмов, улучшения сна применяют следующий сбор трав.

**СБОР:**

- трава багульника болотного – 20 г;
- листья крапивы двудомной – 10 г;
- шишки хмеля обыкновенного – 20 г;
- трава чабреца обыкновенного – 20 г.

Смешать, взять 1 ст. л. сбора на 200 мл воды, выдержать на водяной бане 15 минут, принимать по 30-50 мл 4-5 раз в день за 30 минут до еды и перед сном. Детям в возрасте до 3 лет – по 1 ч. л. / 1 ст. л. 4 раза в день.

Как легкое противокашлевое средство можно использовать настой цветов первоцвета весеннего: 1 ст. л. сырья на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 1 дес. л. / 1 ст. л. 3 раза в день.

## ПАРОТИТ ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ (СВИНКА)

Необходимо обильное теплое питье. Еда должна быть жидкой или полужидкой. Для улучшения слюноотделения принимают лимонный напиток (вода с соком лимона), клюквенный морс, отвар шиповника, фруктово-ягодные соки. На припухшие железы накладывают теплую повязку или компресс с камфорным маслом.

При повышении температуры тела применяют следующий сбор трав.

**СБОР:**

- цветки лаванды колосковой – 40 г;
- цветки календулы лекарственной – 40 г;
- цветки бузины черной – 30 г;
- трава таволги вязолистой – 30 г.

1 ст. л. смеси залить 300 мл воды, кипятить 1 минуту на малом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 20-70 мл 4 раза в день (в зависимости от возраста ребенка).

Как сильное противовоспалительное средство при паротите используют траву хаменерия узколистого (Иван-чай, кипрей): 1 ст. л. сырья залить 500 мл кипятка, настоять 20 минут. Пить как чай. Перед сном делать припарки с распаренной травой растения. Горсть травы залить 100 мл воды, довести до кипения, настоять несколько минут в закрытой посуде на медленном огне. Кашицу поместить в хлопчатобумажный мешочек и в теплом виде приложить к пораженному участку, сверху наложить повязку.

## АНЕМИЯ

Анемия сопровождается снижением уровня эритроцитов и гемоглобина крови. Этот диагноз устанавливают 40 % детей

до 3-летнего возраста и 30 % – в период полового созревания.

При данном заболевании нарушается функция многих органов и систем. У детей железодефицитная анемия чаще всего встречается при дефиците в рационе железа. Однако кроме этого могут быть и другие причины. Поэтому, чтобы вылечить анемию, необходима консультация врача. Напомним, что у детей до 6-летнего возраста гемоглобин не должен быть ниже 110 г/л, а старше 6 лет – не ниже 120 г/л.

В рацион детей, страдающих анемией, необходимо включать плоды абрикоса, шиповник, айву, яблоки, шелковицу (особенно черную), красную свеклу, орехи лещины, грецкие орехи, зелень петрушки, шпинат, гречку. Интересно, что 100 г абрикосов влияют на процесс кроветворения так же, как 40 мг железа в препарате или 250 г печени. Дневную потребность в железе может обеспечить 1 ст. л. зелени петрушки. Полезны свежие салаты или борщи с крапивой двудомной.

Можно смешать порошок сушеных листьев крапивы двудомной (желательно собирать в мае) из расчета 100 г порошка на 0,5 л меда и принимать по 1 ч. л. / 1 ст. л. 2-3 раза в день после еды.

Также полезна смесь сока листьев алоэ древовидного (столетник; 100 г) с измельченным грецким орехом (500 г), медом (300 г) и соком 3-4 лимонов. Употребляют по 1 ч. л. / 1 дес. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.



Настой из листьев крапивы двудомной, травы тысячелистника, травы полыни горькой, плодов шиповника коричневого, взятых в равных частях: 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, нагреть до кипения, кипятить на малом огне 3 минуты, снять с огня, настоять в течение 10 минут. Принимать по 1-2 стакана, подсластив медом. Курс – 4-6 недель. После недели перерыва курс можно повторить.

Составитель: Татьяна Остапенко (по материалам методических материалов МОЗ Украины)

# ЯК УГАМУВАТИ СУПЕРНИЦТВО МІЖ РІДНИМИ БРАТАМИ ТА СЕСТРАМИ?

Протягом багатьох століть рідні брати та сестри люблять один одного і спілкуються, б'ються і змагаються, відбирають іграшки і дражняться, пліткують і зберігають таємниці, сваряться і миряться, граються разом і уникають один одного. У Біблії, літературі, народній творчості містяться численні ілюстрації таких універсальних явищ, як згода чи, навпаки, суперництво і напружені стосунки між рідними братами та сестрами.



## ДИВИТИСЯ ОДИН ОДНОМУ В ОЧІ

**К**ожна дитина хоче бути впевненою в любові своїх батьків, незалежно від того, скільки всього дітей проживає в домі. Старший дитині важко зрозуміти, чому їй з появою маленького брата чи сестри дістається менше любові, ласки та уваги. Крім того, одним дітям складніше розділяти батьківську любов та увагу, ніж іншим, і навіть якщо в сім'ї одна дитина, вона повинна зрозуміти, що мама і тато належать не тільки їй, але й один одному.

Психологи визнають, що від того, як брати і сестри навчаться дружити між собою, багато в чому залежатиме, як вони ладнатимуть з іншими людьми, ідучи по життю. Хоч почуття ревності і вини є невід'ємною частиною спільного розвитку дітей, у тих випадках, коли батьки рішуче не присікають прояви ревності та суперництва на самому початку виховного процесу, потім буває складно повернути назад зруйновані стереотипи поведінки, яка вже сформувалася в дітей.

Ревнощі – реальне явище. Річ у тім, як ви, батьки, реагуєте на суперництво між дітьми? Як ви ставитеся до сварок і бійок між ними? Зазвичай батьки втомлюються від усього цього, дратуються, засмучуються і не можуть послідовно задовольняти потреби дітей. Однак діти часто покладаються на те, що батьки вчасно їх зупинять, оскільки підсвідомо вони потребують батьківських застережень.

Ось кілька креативних способів, як покласти край суперництву між рідними братами та сестрами.

Найкращий метод ослаблення суперництва між рідними братами – це змусити їх дивитися в очі один одному. Не минуло й дня, щоб Петрик і Сергій не влаштовували сварки чи бійки, і жодні мамині слова не могли приборкати їх. Вона погрожувала їм, замикала їх у різних кімнатах, кричала на них. Хоч мама довела себе до цілковитого нервового виснаження, хлопці були готові й далі дошкуляти один одному.

Одного разу мамі спала на думку розумна ідея: «Змусити їх довго дивитися один одному в очі». Зайшовши у вітальню, мама наказала: «Петрику, ти сидиш тут. Сергію, а ти – тут. Просто сидіть на стільцях один навпроти одного і дивіться в очі. Я не дозволяю вам рухатися чи розмовляти. Сидіть мовчки і дивіться один на одного. Коли ви почнете, я встановлю таймер на п'ять хвилин (для дво- чи трирічних дітей і половини цього часу буде достатньо). Отже, почали».

Петрику було дев'ять років, і він почав сперечатися. Сергій, якому ще не виповнилося й чотирьох, спробував злізти зі стільця, але мати силою втримала його. Потім він намагався відсунути стілець назад, але врешті-решт обидва хлопчики всілися на стільці, припинивши крутитися, штурхати один одного ногами та голосно ойкати. Мати поклала кінець їхній сварці і, не звертаючи уваги на їхні протести, знову встановила таймер на п'ять хвилин.

Після закінчення цих п'яти хвилин, які інакше ніж безнадійною конфронтацією назвати не можна було, мати відпустила хлопчиків. Досі невпевнена в тому, що цей метод принесе якісь плоди, вона твердо вирішила і далі застосовувати його з більшою любов'ю та цілеспрямованістю.

Відтоді в домі стала звичною фраза: «Так, хлопці, швидко на стільці». Мама навчилася не очікувати, коли сучки синів переростуть у бійку, а веліла Петрику та Сергію сидати на стільці при перших ознаках сварки. Діти, звичайно, протестували, а іноді навіть билися за право сісти на той чи інший стілець. Мати ніколи не піддавалася на такі благання, як: «Він перший почав» або: «Я нічого не робив». Коли «невинна жертва» намагалася переконати її у своїй невинності, мати запитувала: «Яка була твоя роль у цій сварці?» або: «Що ти міг зробити, щоб запобігти сварці?» І на ці запитання завжди знаходилася відповідь.

Кілька разів мама була готова здатися, оскільки сумнівалася в позитивних результатах незвичного методу. Однак із часом вона помітила, що вже не так часто саджає хлопчиків на стільці й атмосфера в домі стає більш мирною та спокійною. Вона навчала синів, що для початку сварки необхідна присутність двох людей, оскільки один задирака не зможе битися сам із собою. Поступово в хлопчиків почало розвиватися почуття особистої відповідальності за свої вчинки, і це допомогло їм будувати хороші стосунки з іншими людьми.

Одного разу мама залишила дітей вдома, а сама ненадовго відлучилася в продуктовий магазин. Коли вона повернулася, то побачила, що Петрик і Сергій сидять на своїх стільцях, і на таймері в них залишається дві хвилини. Мама нічого не сказала. Коли пролунав сигнал таймера, брати піднялися зі стільців і пішли гратися далі. Мама так і не запитала, що змусило їх дисциплінувати себе. Сини вчинили правильно, а це було найголовніше. Послідовність дій матері стала гарантією успіху.

Однак цей метод може не спрацювати в тому разі, якщо батьки не виконують свій план послідовно. Діти не засвоють уроку, якщо їх саджати на стільці один раз на тиждень, коли терпіння вичерпується. Суперництво може викоринитися тільки на певний період часу, але не назавжди, як це відбувається при послідовному застосуванні цього методу. Батькам, які мають дітей віком від двох з половиною років і старших, краще зменшити час сидіння на стільцях удвічі, якщо вони хочуть досягнути гарних результатів.

## ПИСЬМОВІ ПОЯСНЕННЯ

Письмове пояснення також допомагає залагоджувати сварки та звільняти дітей від ворожих почуттів шляхом творчого опису суперечки, яка виникла між ними. Ми вдалися до цього методу в себе вдома, коли наші сини віком 10 і 12 років зчепилися один з одним. Я розвела їх у різні кімнати, видала кожному ручку та папір і

# ЧАС І ДІТИ



**Чимало батьків сьогодні живуть у стані нестримної гонитви за добробутом, кар'єрою, становищем у суспільстві. Діти часто залишаються на другому плані. Батьки дбають про те, щоб їхні діти були ситі та одягнені, навчалися в хорошій школі чи університеті, але мало уваги приділяють емоційним потребам дітей.**

Якщо ви присвячуєте себе тільки тому, щоб забезпечувати сім'ю матеріально, то невдовзі зрозумієте, що часу на неї у вас зовсім не залишається. Одного разу дитина вирішить, що ви її не любите, і на це в неї будуть усі підстави. Поміркуйте самі: якщо потрібно зустрітися з кимось по роботі, ви записуєте це в щоденнику, то чому б не зробити запис і про зустріч зі своїми дітьми? Вони оцінять вашу увагу, адже для них так важливо знати, що час, проведений з ними, для вас важливіший за все інше.

Передусім ви маєте підготуватися до зустрічі з дітьми, тому після важкого дня вам слід розслабитися, забути про роботу і зосередитися на сім'ї. Хтось для цього слухає дорогою додому улюблену музику, хтось, під'їжджаючи до будинку, зупиняється на хвилину для того, щоб у молитві попросити Бога звільнити серце від метушні та наповнити його миром.

Поки дитина ще не ходить до школи, її життя повністю зосереджене навколо дому, тому особливо ретельно плануйте, як ви проведете з нею час. Кожний малюк буде в захваті, якщо батьки пограються з ним, прогуляються на вулиці або починають улюблену книжку. Завжди цінуйте час перед сном, саме він є найбільш ефективним для розмов. Якщо змалку дитина звикне відверто розмовляти з вами перед сном, можливо, вам

не доведеться стикатися з багатьма проблемами перехідного віку.

Чим старшим стає малюк, тим більше в нього з'являється нових обов'язків та інтересів, вдома він буває теж значно рідше. Тому вам доведеться витратити більше зусиль, щоб спланувати час, який ви йому присвятите. Як же краще це зробити?

**По-перше**, ви можете спілкуватися за столом. Сімейні вечери – чудовий час для розмови. Нехай це стане традицією у вашому домі. Якщо вам не вдається разом вечеряти, тоді спробуйте разом снідати чи обідати.

**По-друге**, не забувайте про спільні прогулянки. Це не означає, що щонеділі потрібно водити дитину в зоопарк або дельфінарій, хоч і таке різноманіття іноді не завадить. Проте насамперед для дітей важливо відчувати, що ви поруч і ваша увага зосереджена тільки на них. Під час відпустки чи на вихідних разом з дітьми можна вирушити в похід, на рибалку чи виїхати на природу, де ви зможете не тільки поспілкуватися, але й відпочити.

Планувати не означає відмовитися від імпровізації. Плани можна коригувати відповідно до ваших пріоритетів. Придивляйтеся до своєї дитини. Пам'ятайте, що тільки коли ви станете приділяти їй свій час, ви зрозумієте, якого прояву вашої любові вона справді потребує.

Автор: Гері Чепмен, консультант з питань подружжя та сім'ї

наказала описати всю ситуацію на папері. Десятирічний Марко, який завжди був більш емоційний, описував бійку впродовж усіх відведених йому для цього сорока п'яти хвилин, детально висловлюючи свої почуття:

«Ми з Давидом грали в хокей, і я випадково вдарив його ключкою. Він розізлився і став розмахувати своєю ключкою, намагаючись вдарити мене по ногах. Я спробував втекти від нього. Коли я вже добіг до дверей, Давид вдарив мене ключкою по п'ятах. Я повернувся і кинув у нього свою ключку, яка тріснула навпіл. Він пішов у кімнату, дістав одну з моїх машинок і, спустившись у підвал, де ми зберігаємо всі наші речі та інструменти, жбурнув її з такою силою, що вона вдарилася об підлогу, а потім об стіну. Коли Давид це зробив, я дав йому стусана. Потім він побіг у вітальню, а я пішов за своєю машинкою. Я оглянув її, поставив на підлогу, побіг за ним у вітальню, дав Давиду ще одного стусана і трохи відлупцював його. Потім я заспокоївся, взяв машинку і прийшов до тебе. Я штурхав і бив його тому, що він не мав права так поводитися з моїми речами».

Давид, старший на два роки, відрізнявся більш спокійною вдачею, витримкою та розважливістю. Він написав пояснення за 5-10 хвилин: «Я розбив машинку Марка, тому що він постійно бив мене моєю ключкою. Я дав йому здачі; тоді він жбурнув у мене ключку, і вона розкололася навпіл. Потім взяв його машинку і розбив її. Це все».

## ДОРУЧАЙТЕ ІМ РОБОТУ

Ще один дієвий спосіб дати вихід бурхливим емоціям, коли у вас немає ані часу, ані терпіння виступати в ролі арбітра, – це доручити дітям роботу. Вони можуть розгрібати сніг надворі, полоти бур'яни на грядці, косити траву, мити машину, вікна чи стіни, підмітати доріжку чи виконувати незліченну кількість інших корисних завдань, які допоможуть швидко зняти емоційне напруження.

## НЕ ВТРУЧАЙТЕСЯ

Коли це можливо, дозволяйте дітям самостійно залагоджувати свої суперечки. Часто батьки тільки погіршують становище, намагаючись з'ясувати, хто правий, а хто винний. У багатьох випадках це неможливо встановити. Найчастіше винні обидві сторони. Так звана «хороша» дитина могла штовхати, підбивати або провокувати «погану» дитину. Ось чому, коли

перша дитина прибігає до вас за допомогою та підтримкою, ви можете сказати: «Вибач, ви зуміли посваритися, так зумійте ж і помиритися. Упевнена, що вам це вдасться». Нехай проблеми вирішують ті, хто їх створює, а ви не втручайтеся. Іноді необхідно відправити дітей в іншу кімнату, щоб вони там урегулювали всі суперечки.

Часто батькам буває надто складно зрозуміти, чому їм не слід бути суддями. Вони вважають своїм обов'язком навчити дітей не битися, і це правильно, але вони не досягнуть бажаного, якщо будуть брати на себе роль суддів. Це допоможе їм знайти вихід з конкретної ситуації, але діти не навчаться уникати суперечок у майбутньому. Якщо їх влаштовує втручання батьків, для чого тоді припиняти битися?

## ПОСТАВТЕ ВСІХ В ОДНАКОВІ УМОВИ

Коли хтось у сім'ї погано себе поводить, псує майно або провокує бійку, а ви не можете визначити винну сторону, поставте всіх у рівні умови. Якщо суперечка виникає за столом, накажіть усім дітям вийти з-за столу і не повертатися доти, доки вони не помиряться. Не переживайте про те, що ви можете покарати невинного разом із винним, і не звертайте уваги на протести. Якщо ви поставите дітей в однакові умови, вони зрозуміють, що залежать один від одного, і почнуть турбуватися один про одного.

Іншим простим методом «утихомирення бурхливих вод» є активне слухання. Обговорення різних предметів – це корисний засіб, особливо враховуючи те, що дітям складно відділити факти від вигадок. Недобрі думки часто здаються їм такими ж поганими, як і вчинки. «Синку, я розумію, що ти відчуваєш. У всіх іноді виникають недобрі почуття», – так може почати мама.

Якщо сварки, як правило, трапляються ближче до вечері, коли діти втомилися чи зголодніли, мама може раніше покликати їх до столу, а потім прочитати їм уголос якусь розповідь. Процедура приготування бутербродів або якась загадка можуть втихомирити дітей. Інші цікаві заняття, такі як ліплення з пластиліну, переодягання в різні вбрання, лялькові вистави, допомагають дітям виражати свої почуття.

**Щоб спрямувати суперництво в конструктивне русло, потрібно багато часу, сил і творчих ідей, але винагородою вам буде встановлення добрих стосунків у сім'ї.**

Автор: Ненсі Ван-Пелт, педагог, психолог, сімейний консультант

# КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Календарь облегчает сбор лекарственных трав. Однако данные сведения являются ориентировочными. Поэтому следует наблюдать за развитием растений, так как в зависимости от атмосферных условий календарная поправка может составить даже

несколько недель. Необходимо определить самый подходящий период сбора растений.

При сборе трав немаловажное значение имеют такие факторы, как сезон, время суток, а также погодные условия. Нельзя

сбирать травы во время дождя, при утренней или вечерней росе. Только легко рассыпающееся сырье, например, тмин, анис, следует собирать во влажную (но не дождливую) погоду или при утренней росе. В основном же сбор трав производят

в солнечный день. Растения, содержащие эфирные масла (например, лаванду, тимьян, шалфей, мяту, Melissa и т. д.), собирают в солнечную погоду с 10 утра до 15 часов дня. Во время сбора корней и корневищ погода и время дня значения не имеют.

Название растения	Месяц												Условия сушки	Температура сушки	Место произрастания	Примечание
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Аир обыкновенный			корневище	корневище	корневище			корневище	корневище				солнце, сушиться	40°C	канавы, пруды, болота	срок годности 5 лет
Алтей лекарственный						цветок, лист	цветок, корень, лист	корень					тень, сушиться	35-40°C	разведение	
Анис обыкновенный								плод	плод				солнце, тень	18-35°C	разведение	
Брусника						лист	лист	плод	плод				тень, сушиться	18-35°C, 60°C	леса	
Бузина черная		кора, корень	кора, корень		цветок	цветок		плод	плод	кора, корень	кора, корень		сушиться	30°C	езде	
Верес обыкновенный							цветок	цветок	цветок	цветок			тень	18-30°C	сосновые леса, поляны	срок годности 2 года
Зверобой продырявленный						трав	трав	трав					теплая комната, сушиться	35°C	поля, леса	срок годности 2 года
Клевер луговой				цветок	цветок	цветок	цветок	цветок	цветок				солнце, сушиться	40°C	разведение, луга	
Клюква										плод					болота, торфяники	напитки, варенье
Крапива двудомная			корень	корень	лист	лист	лист	лист	лист	корень			тень, сушиться	18-35°C, 40°C	возле дома, леса, сады	
Липа крупнолистная						цветок	цветок						тень, сушиться	35°C	леса, парки	
Лопух большой		корень	корень						корень	корень			солнце, сушиться	50°C	сады, на развалинах	
Мелисса лекарственная						трав	трав	трав	трав				тень	18-30°C	разведение	
Мята перечная						трав	трав						тень	18-30°C	разведение	
Настурция						лист	лист	лист								потребляется в свежем виде
Ноготки лекарственные						цветок	цветок						тень	18-30°C	разведение	
Одуванчик лекарственный			трав	цветок, трав	цветок, трав	трав		корень	корень	корень			тень	18-25°C	поля, сады, луга	
Подорожник большой					лист	лист	лист	лист	лист				теплая комната	40°C	езде	
Полынь горькая				трав	трав	трав							сушиться, тень	35°C	возле дома, развалины	
Ромашка аптечная						цветок	цветок	цветок					тень	18-35°C	поля, межи, разведение	
Таволга вязолистная				лист	лист, цветок	цветок	цветок						тень	18-35°C	луга, рвы, берега	
Тмин							плод	плод					солнце, тень	18-30°C	разведение	срок годности 2 года
Тысячелистник обыкновенный						цветок, трав	цветок, трав	цветок, трав	цветок, трав				тень, сушиться	35°C	поля, сады	срок хранения 2 года
Фиалка трехцветная				трав	трав			трав	трав				тень, сушиться	18-40°C, 40°C	поля	
Чабрец обыкновенный			трав	трав	трав	трав	трав	трав	трав				тень, сушиться	35°C	леса, песчаные места	
Черника				лист	плод	плод							солнце, тень, сушиться	18-35°C, 60°C	леса	срок хранения 2 года
Шалфей лекарственный				трав	трав			трав					тень	18-30°C	разведение	
Шиповник								плод	плод				сушиться	35-40°C	парки, заросли	

# НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ – БОЛЕЗНЬ НАШЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

**Наряду с белками, углеводами и жирами для нормальной жизнедеятельности человеку необходимы такие вещества, как: хлорофилл (зеленые листья растений), каротин (овощи, травы), флавоны, дубильные вещества и т. д. Все они входят в состав овощей, зелени, фруктов, приправ и большинства целебных трав.**

**Л**истья и сочные побеги растений – это чудесная лаборатория, в которой растение при помощи солнечной энергии строит из нескольких самых простейших неорганических соединений бесконечное множество соединений органических, необходимых не только для него самого, но и для нашего организма, изначально ориентированного на растительную пищу.

Состав минеральных солей в мясной пище отличается от состава солей, содержащихся в растениях. Кроме того, наш организм не способен полностью сжигать и использовать животные белки, в результате чего в нем образуются вредные продукты обмена веществ.

Так как печень является фильтром, очищающим перевариваемые в желудочно-кишечном тракте питательные соки, то она обычно становится первой жертвой слишком одностороннего и неправильного питания. Когда печень уже не в состоянии задерживать и нейтрализовать вредные продукты обмена веществ, они начинают проникать в общее кровообращение, отравляя поочередно сердце, суставы и почки. Таким образом нарушается обмен веществ.

## КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

В зависимости от вида потребляемой пищи минеральные компоненты могут проявлять щелочеобразующие или кислотообразующие свойства. Рацион, содержащий животные продукты (мясо, яйца, рыбу), а также зерновые (хлеб, булки, пироги, каши), воздействует на организм окисляюще, так как в указанных продуктах много серы, фосфора и хлора.

Напротив, овощи и фрукты, содержащие калий, кальций и натрий, подщелачивают организм. Среди продуктов животного происхождения только молоко обладает щелочными свойствами из-за наличия в нем большого количества калия и кальция.

Чтобы поддерживать кислотно-щелочной баланс, следует употреблять втрое больше щелочных продуктов, чем окисляющих.

Фактором, вызывающим дисбаланс, является нарушение равновесия кислот и щелочей в организме, что может привести к задержке продуктов полного или частичного распада, особенно белка, и накоплению в отдельных клетках токсических веществ.

Потребление излишнего количества продуктов или слишком калорийной пищи, особенно если не принимается во внимание надлежащее количество витаминов и минеральных солей, приводит к возникновению различных заболеваний.

Характер болезней, время их течения, симптомы – все это зависит от конституции организма и многих других факторов. Показателями развития того или иного заболевания могут быть: увеличение содержания сахара в крови, значительное увеличение массы тела, боли в суставах, костях, мышцах, неврозы, бессонница или, наоборот, сонливость, дисфункция желез внутренней секреции и т. д.

Малоподвижный образ жизни также вызывает замедление обмена веществ. Работа или гимнастика на свежем воздухе во многих случаях становится превосходным лекарством. Гидротерапия также является замечательным вспомогательным средством. При чрезмерном закислении организма (пот резко кислый с неприятным запахом) кроме определенной диеты и приема трав рекомендуется принимать еженедельные ванны с добавлением 1-3 брикетов хвойного экстракта или отвара из хвой, что в значительной степени ускорит лечение.

Для этой цели также используется отвар: корневище аира обыкновенного (150 г), трава тимьяна обыкновенного (150 г), семена горчицы белой (50 г). Смесь кипятить полчаса, после чего отвар добавить в ванну. Ванны из отвара

овсяной соломы и трухи сена также дают хорошие результаты при болях ревматического типа (500 г кипятить полчаса).

Во всех болезненных случаях, вызванных нарушением обмена веществ, рекомендуется применять диету с небольшим количеством соли, белков, жиров. Следует перейти на растительную пищу, салаты из свежих овощей, фрукты, овощи, молочные продукты (исключить из рациона сыр и снизить количество творога и сливочного масла), а также хлеб и блюда из цельного зерна.

## РЕЦЕПТ ВЫПЕЧКИ ХЛЕБА из цельного молотого зерна:

- 100 г дрожжей
- 300 г крупчатой муки + 150 г муки грубого помола
- 150 г овсяных хлопьев
- 150 г пшеничных отрубей
- 100 г ячневой крупы
- 1 ст. л. соли
- 1-2 ст. л. сахара
- молоко

Из дрожжей, сахара, примерно половины стакана молока и нескольких ложек муки сделать закваску и поставить в теплое место для брожения. Затем добавить остальные компоненты и хорошо замесить тесто (оно не должно быть слишком крутым). Дать тесту подойти, затем поместить его в высокие узкие формы, смазав их предварительно растительным маслом и обсыпав отрубями. Тесто должно подойти до  $\frac{3}{4}$  объема формы. Выпекать на медленном огне в духовке (подогрев снизу) примерно 45 минут.

Соответствующая диета должна быть низкокалорийной (35-40 кал на 1 кг массы тела) и малосольной. Свежие фрукты, овощные салаты и картофель отварной в мундире должны трехкратно превышать количество каш и мучных блюд. Это необходимо не только для поддержания низкой калорийности питания, но и прежде всего для снижения кислотности организма и восстановления его минерального равновесия. В нейтрализованном от кислот организме осмотическое давление в тканях возвращается к норме. Абсолютный отказ от сладостей, а также очень серьезное ограничение жиров и мучных блюд следует соблюдать неукоснительно.

Порой при переходе на такое питание может ухудшиться самочувствие. Однако некоторые специалисты утверждают, что это признак очищения организма; через некоторое время состояние нормализуется и появится чувство легкости.

Авторы: Ян Шульц, Эдита Уберхубер

# ЧИ СЛІПА ЛЮБОВ?



«Бачите? Він просто не любить мене більше! Він тільки й робить, що критикує мене», – жалілася дружина. Вона та її чоловік прийшли до мене на консультацію з останньою надією врятувати свій шлюб. Дружина запитала чоловіка: «Чи можеш ти сказати про мене щось хороше?» На мій превеликий подив, йому справді навіть на думку не спадало, за що можна було б похвалити свою дружину. Хоч це була приваблива, розумна, талановита жінка, яка чітко і зрозуміло викладала свої думки, але чоловікові, схоже, приємніше було зосереджуватися тільки на її недоліках. Вони були одружені шість років. Чому так трапилося? У чому причина такої явної несправедливості та непостійності?

Коли роздумуєш про значне зростання кількості розлучень, складно уявити, що насправді більшість молодят на початку сімейного життя сповнені веселкових надій, грандіозних задумів і полум'яного кохання. Спочатку все здається прекрасним, і світ чудовий і досконалий. Однак що трапляється потім?

Один із факторів – це незрілість. Проте що таке незрілість? Безумовно, якоюсь мірою вона справді пов'язана з віком, але це необов'язково. Насправді це просто означає, що одна людина має протилежні та суперечливі почуття стосовно іншої.

Це й пояснює приказку «любов сліпа». Коли ми закохані, коли переживаємо ейфорію під час медового місяця і ще якийсь час опісля, ми ідеалізуємо своїх коханих, вони нам здаються досконалими, і ми не здатні відчувати жодних неприємних почуттів і негативних емоцій стосовно наших обранців. Тому ми приглушуємо (заперечуємо чи ігноруємо) все, що нам може не подобатися в нашому партнері.

Перший час після весілля ми захоплюємося, цінуємо й усвідомлюємо тільки позитивні якості у свого чоловіка чи дружини. Поки що в тумані піднесених почуттів та ілюзій ми схильні не помічати, що фігура не завжди ідеальна, що зовнішність має незначні вади, що дружина надто балакуча, а чоловік, навпаки, наче води в рот набрав, що вона надто швидко повніє, а він різко худне, що вона надто експансивна, а він насуплений, вона капризує, він злиться, він не займається спортом, вона не грає не гітарі, він погано малює, вона не вміє шити, він не допомагає по господарству,

вона несмачно готує, і так до нескінченності.

На початку спільного життя ми закриваємо очі на небажані риси характеру чи зовнішності нашого супутника, і це спрацьовує. Проте ми живемо разом з нашими коханими з дня в день, з місяця в місяць і поступово відкриваємо для себе в близькій людині нові риси – іноді хороші, іноді не дуже, іноді навіть дуже неприємні. Та поки ми приглушуємо всі негативні характеристики, витісняючи їх у підсвідомість, для нас, як і раніше, наш чоловік та дружина близькі до ідеальної моделі – і все прекрасно.

Проте не можна продовжувати придушення до нескінченності. У певний час ваше незадоволення досягне критичної точки. До того часу ми можемо бути одружені вже декілька днів чи декілька місяців. Це залежить від нашої здатності не звертати уваги на неприємні факти, по-перше, і від рівня зрілості, по-друге, тобто від нашої здатності свідомо справлятися з двоїстими почуттями стосовно нашого партнера.

Коли ця критична точка досягнута, ми більше не в змозі пригнічувати негативну реакцію. Раптово ми опиняємося в ситуації, коли цілими днями, місяцями, роками виношуємо неприємні почуття до свого партнера. І знову саме через нашу незрілість (тобто нездатність справлятися з двоїстим ставленням до людини) з нами відбувається чергове сальто-мортале. Ми придушуємо хороші почуття й акцентуємо увагу тільки на поганих. Тепер ми бачимо нашого супутника життя тільки з негативного боку, вважаючи його вкрай поганим, вражаючи неприємним або майже позбавленим добрих рис.

Як нам справитися із цією банальною проблемою, яка отруює нашу соціальну систему та загрожує силі нашого національного характеру? Як правило, дати пораду легко, виконати її складно.

**По-перше, ми повинні усвідомити, що ніхто не досконалий.** Це дивовижно. Ми чули це твердження сотні разів, але ми не віримо йому. Граючи в гру з пригніченням почуттів, ми показуємо тим самим, що хочемо й очікуємо досконалості від наших близьких.

**По-друге, ми повинні постійно пам'ятати про переваги та недоліки, активність і пасивність своїх партнерів.** Я повинен усвідомити і не забувати, що в моєї дружини є якості, за які я її вдячний, і якості, які я бажав би змінити; вона така ж, як і решта жінок. Треба

прямо сказати, що в ті дні, коли я відчуваю сильне розчарування в ній, мені потрібно дуже багато терпіння та часу, щоб згадати про ті риси її характеру, які захоплювали мене раніше.

**По-третє, ми повинні навчитися приймати своїх чоловіків та дружин такими, які вони є, не тільки з усіма їхніми перевагами, але й з усіма недоліками.** Імовірність того, що ми знайдемо когось чи щось краще (чи це буде новий шлюб, чи нова романтична пригода), дуже мала, особливо якщо врахувати гнітюче почуття провини та всі життєві труднощі, до яких призведе цей різкий вчинок. Пам'ятайте, що насправді ваша дружина та ваш чоловік незамінні.

Автор: Росс Кемпбелл,  
доктор медицини

## ДЕСЯТЬ ОЗНАК

Дослідники з'ясували, що більшості щасливих сімей притаманні такі характеристики:

### 1 Посьвяченість і довіра.

Поставте Бога на перше місце, а сім'ю – на друге, допомагайте одне одному, і ви станете такими, якими вас очікує бачити Бог. Довіряйте одне одному. Будьте готові зробити все необхідне для кожного члена сім'ї.

### 2 Вдячність і висока

оцінка. Приділяйте одне одному увагу та виявляйте підтримку. Робіть акцент на сильних сторонах одне одного, а не на недоліках. Виявляйте вдячність одне одному в усьому.

### 3 Спільне проведення часу.

Частіше бувайте разом: працюйте, відпочивайте, займайтеся спортом, проводьте

разом дозвілля. Не дозволяйте роботі, навчанню чи особистим розвагам займати час, призначений для сім'ї.

### 4 Спілкування.

Щоб добре розуміти одне одного, члени сім'ї повинні ділитися своїми почуттями та думками. Щодня ви трохи змінюєтеся. І якщо ви не будете ділитися одне з одним цим досвідом, невдовзі ви зможете стати чужими.

### 5 Релігія.

Надзвичайно важливо мати однакові релігійні погляди, цінності та дотримуватися одного віросповідання. Спільне поклоніння об'єднує сім'ю. Проте найважливіше – це відданість Богові, Котрий є основою сім'ї.

### 6 Активні та пізнавальні ігри і почуття гумору.

Щасливі сім'ї весело проводять

# ОПТИМИЗМ

## КАК ОДИН ИЗ ЗАКОНОВ ЗДОРОВЬЯ

**Закон оптимизма гласит о необходимости освободиться от любого самообмана. Когда сердце живет в гармонии с Богом, наши слова и действия будут отражать радость и удовольствие, которые мы получаем от служения Ему.**

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАКОНА

Мысли и чувства становятся сильнее, когда их выражают словами. Таков закон природы: наши мысли и чувства становятся сильнее, когда мы выражаем их словами. Хотя слова выражают мысли, справедливо и то, что за словами следуют новые мысли. Если мы будем активней исповедовать свою веру, постоянно радоваться дарованным нам благословениям – великой милости и любви Божьей, у нас будет все больше и веры, и радости. Невозможно выразить словами и охватить ограниченным разумом все те благословения, которые человек получает при благодарном отношении к доброте и любви Божьей.

### ЗАКОН И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Обычно мы болеем, когда нарушаем законы здорового образа жизни. Поэтому профилактика заболеваний является более важным делом, чем лечение.

Божьи целительные средства действуют наиболее успешно. Это простые природные средства, которые не оказывают негативного влияния на здоровье человека и не ослабляют организм. Чистый воздух, вода, гигиена, правильное питание, благочестивые привычки в жизни и глубокое доверие Богу – вот лекарства, из-за недостатка которых гибнут тысячи. Однако этими лекарственными средствами многие пренебрегают, так как для того чтобы их правильно использовать, необходимо приложить усилия, на что готов не каждый. Природные средства доступны каждому, тогда как медикаментозные препараты не только порой слишком дорогостоящи, но и значительно уступают в способах воздействия и эффектах, производимых на организм.

### ВЛИЯНИЕ НА РАЗУМ

Все процессы, происходящие в нашем организме, теснейшим образом связаны с центральной нервной системой. Поэтому оптимистичный



настрой способствует профилактике заболеваний и нашему благополучию. Тело воздействует на мозг, а мозг – на тело.

Наше психическое состояние оказывает намного большее влияние на здоровье тела, чем многие думают. Многие заболевания, от которых страдают люди, возникли в результате депрессий и подавленного настроения.

Мужество, надежда, вера, любовь улучшают здоровье и продлевают жизнь. Чувство удовлетворения и радости – это здоровье для тела и для души. Нужно обратить серьезное внимание на влияние, оказываемое психикой на здоровье. Если правильно использовать это влияние, то мы обретем одно из самых эффективных средств по борьбе с заболеваниями.

поддаются чувствам ненависти и мести. Не давайте воли плохим чувствам, и вы испытаете огромную перемену в общении с людьми.

### РАДОСТЬ В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

Считается, что эта цитата принадлежит Иоганну Эхарту, писателю XIII ст.: «Некоторые люди хотят увидеть Бога своими глазами, подобно тому как они видят корову, и любить Его так, как они любят корову. Они любят ее за молоко, сыр и прибыль, которую она им приносит».

Но есть более возвышенная и приносящая большее удовлетворение любовь. Такая любовь тоже приносит награду. Ее можно найти в цветущем здоровье и очищении, в духовном благополучии, которыми наслаждаются люди, разделяющие такую христоподобную любовь.

Любовь Христа освобождает нас от чувства вины. Любовь Христа – это живительная сила. Она оказывает животворное исцеляющее влияние на все жизненно важные органы: мозг, сердце, нервы и др. Она пробуждает к действию все силы организма, освобождает сознание от чувства вины и печали, волнений и тревог, которые подрывают жизненные силы... Она приносит душе радость, которую ничто на земле не может нарушить, радость в Духе Святом, создающую радость.

Составитель: Лео Ван Долсон

## ЩАСЛИВОЇ СІМ'Ї

час: разом грають, сміються, розважаються. Почуття гумору допомагає в складні часи. Воно пом'якшує напруження та справляє негайний заспокійливий ефект.

**7 Розподіл відповідальності.** Гнучкість – важлива риса міцних сімей, особливо коли це стосується розподілу обов'язків та ролей. Якщо члени сім'ї будуть робити все необхідне, для того щоб задовольнити потреби одне одного, кожний стане щасливішим. Будьте терплячими та відповідальними.

**8 Спільні цілі та інтереси.** Чим більше спільних інтересів у членів сім'ї, тим більше часу вони будуть проводити разом. Схожі інтереси та спільні цілі допомагають сім'ї будувати плани, дивитися в майбутнє з

радістю та впевненістю і робити своє життя різноманітнішим.

**9 Служіння іншим.** Допомога іншим людям сприяє зміцненню сімейних стосунків. Як водойма застоюється, коли немає проточної води, так і сім'я без служіння іншим тьмяніє.

**10 Визнання проблем і пошук шляхів їх вирішення.** Щасливі сім'ї не застраховані від проблем, проте вони визнають їх наявність та разом шукають способи їх розв'язання.

*Чи щаслива ваша сім'я? Що робить її міцною? Оцініть свою сім'ю згідно з цими десятьма найбільш важливими характерними рисами. Працюйте над покращенням ваших стосунків. І будьте щасливі!*

### ОПТИМИЗМ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ

Как много солнечного света может принести в жизнь наших близких улыбка! Людям никогда не следует забывать, что тем, кто получает благословение и любовь Божью, дано особое, необыкновенно ответственное поручение: поделиться этими дарами с другими. Так они смогут умножить влияние радостного настроения, которое несет благословение всем...

Избавляйтесь от плохих чувств. Многие видят все в отрицательном свете. Они преувеличивают свои трудности, лелеют гнев и

## БРОККОЛИ ПОЛЕЗНА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

● **КОРОНАРНАЯ БОЛЕЗНЬ.** Низкая калорийность продукта и малое количество жиров, а также оптимальное соотношение в нем натрия и калия делают брокколи идеальной пищей для тех, кто в той или иной мере страдает от сердечной недостаточности. Брокколи способствует выведению лишней жидкости из тканей (снятию отеков), действует как распушивающее средство.

● **ОЖИРЕНИЕ И ДИАБЕТ.** Брокколи – низкокалорийный продукт, содержит малое количество сахара, но дает ощущение сытости, поэтому должна быть включена в диеты при ожирении и диабете.

● **РАК.** Высокий уровень бета-каротина (провитамина А) и фитохимических элементов делает брокколи наряду с остальными разновидностями капустных мощным антиканцерогенным средством, эффективность которого доказана во многих научных исследованиях.

# БРОККОЛИ

## ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Среди всех разновидностей растений семейства капустных брокколи выделяется высоким содержанием белка, кальция, провитамина А (бета-каротина) и витамина С. Она богата калием, имеет малое количество натрия, а также антиканцерогенные серосодержащие фитохимические вещества, как и все представители семейства капустных.

Американские врачи и биохимики открыли в брокколи химическое соединение сульфорафан, которое оказалось необычайно эффективным в борьбе с раком. Доктор Пол Талалэй из Медицинского института Джонса, исследуя влияние вещества, извлеченного из брокколи, на человеческие клетки, пораженные раком, обнаружил, что фитовещества (химические соединения растительного происхождения) активизируют эти клетки к синтезу ферментов, удаляя из них канцерогены.

Итак, сульфорафан предупреждает возникновение рака. Более того, он непосредственно содействует удалению из человеческих клеток канцерогенных соединений, то есть подавляет рак в зародыше; нейтрализует канцерогены прежде, чем они успеют поразить ДНК.

Как это происходит? Канцерогенное вещество (напри-

мер, из прокуренного воздуха, некачественного напитка или нездоровой пищи) попадает в кровообращение, а затем – в клетку. Сульфорафан, содержащийся в брокколи, активизирует внутриклеточные ферменты. Данные ферменты взаимодействуют с канцерогеном и обезвреживают его, и это происходит через несколько часов после употребления брокколи.

Необходимо, однако, помнить, что вещества растительного происхождения не являются лекарствами при уже прогрессирующем заболевании.

Выявлено также, что сульфорафан содержится и в других видах капусты: листовой, брюссельской, белокочанной, цветной, в репе и редисе. А фитовещества, содержащиеся в цветной капусте и брокколи, активизируют ферменты, которые предупреждают развитие рака груди у женщин. Обнаружено также, что это вещество не утрачивает своих свойств при варке, тушении или поджаривании, как, впрочем, и другие фитохимические соединения.

Сегодня брокколи можно купить, но не каждый знает, как его выращивать на приусадебном участке и затем использовать в пищу. На стебле растения образуются большие

соцветия (как у цветной капусты) зеленого или фиолетового цвета, которые употребляют в пищу, как и мелкие соцветия по бокам. Следует помнить: как только соцветия сформировались, их надо срезать, так как потом на них вырастают желтые цветочки, которые употреблять не стоит.

Выращивание брокколи не отличается от культивирования цветной капусты, но лучшие результаты получаются, когда урожай можно собрать в августе-сентябре, так как погода уже более прохладная и влажная. Семена высевают в конце мая, а спустя месяц растения рассаживают на расстоянии 50 см друг от друга. Первые соцветия обычно собирают примерно через 90 дней. Срезают их вместе с мясистым стеблем длиной 20-25 см, который также съедобен. Съедобны и мелкие листочки, богатые витаминами.

Известно, что человеческий организм лучше всего принимает и усваивает вещества, содержащиеся в целом плоде или листьях, а не извлеченные из них. Поэтому не будем забывать о брокколи, очень полезном, вкусном и нежном овоще. Его готовят так же, как и цветную капусту, с соусом или маслом и толчеными сухарями.

# СПАРЖА – НЕ ТОЛЬКО ДЕЛИКАТЕС, НО И ЛЕЧЕБНОЕ РАСТЕНИЕ

Слово «спаржа» в переводе с греческого означает «распуascaю побеги». В конце апреля корневища спаржи, находящиеся глубоко в земле, пускают нежные побеги толщиной в палец, и их с большим удовольствием едят гурманы. Спаржа срезается во время зарождения головки. Знатки срезают молодые побеги рано утром, до 5 часов, чтобы предупредить их позеленение под влиянием солнечного света, а также чтобы они могли сохранить свой светлый цвет и нежную структуру.

В Китае еще три тысячи лет назад корневища спаржи применяли как отхаркивающее



средство при изнуряющем кашле; из них также делали компрессы на язвы. Египтяне пили отвар из корневищ при заболеваниях печени, а римляне, в частности Диоскорид, рекомендовали молодые побеги спаржи при болезнях почек.

Поскольку данное растение обладает мочегонным свойством, врачи-натуропаты рекомендуют его и сегодня в качестве лекарственного средства при заболеваниях почек, мочевого пузыря, водянке и других заболеваниях.

С точки зрения питательности, спаржа – один из самых низкокалорийных продуктов. Причина – практически полное отсутствие жиров и очень низкое содержание углеводов. Однако спаржа является одним из овощей с максимально высоким содержанием белков.

Приготовленная без каких-либо добавок или жиров, спаржа является идеальной пищей для людей с избыточной массой тела. Содержащаяся в ней клетчатка не усваивается, но, наполняя желудок, вызывает чувство насыщения и одновременно активизирует перистальтику кишечника. В то же время

спаржа, потребляемая с калорийной добавкой в виде сливочного масла, яйца, сметаны и муки, является живительной пищей для выздоравливающих после тяжелой изнурительной болезни; ее часто рекомендуют и при лечении, требующем усиленного питания.

Низкое содержание углеводов также делает ее ценным продуктом, потому что позволяет потреблять спаржу больным сахарным диабетом. Они могут есть ее со сливочным маслом, яйцом или сметаной. Обогащенная таким образом калориями, она становится полноценной пищей для диабетиков.

Учитывая ее мочегонное свойство, спаржу рекомендуют при хронических экземах, поскольку все растительные лекарственные средства, применяемые при кожных болезнях, направлены на активизацию желез внутренней секреции и работу почек.

Все вещества, содержащиеся в спарже, обладают большой лечебной силой, однако до сих пор неизвестно, какие из них наиболее эффективно влияют на механизм работы почек. Несмотря на это, спаржа, несомненно, обладает свойствами, очищающими кровь, восстанавливает клетки, особенно ткани почек, ускоряя выведение воды из организма, освобождая его от различных токсинов, образующихся в процессе обмена веществ. Спаржа также является мягким слабительным средством. Однако лечение с применением этого растения (ежедневное потребление спаржи) не должно продолжаться более 10 дней.

## ПРИМЕНЕНИЕ СПАРЖИ

### ● ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК.

**Спаржа – хорошее мочегонное средство, стимулирующее выработку мочи в почках. Она помогает выводить жидкости, накопленные в тканях организма. Те, кто страдает от нефрита (воспаления почек), должны употреблять спаржу умеренно по причине ее существенного стимулирующего воздействия на почки.**

● **ОЖИРЕНИЕ.** Спаржа является низкокалорийным продуктом.

● **ЭКЗЕМА КОЖИ.** Спаржа оказывает очищающее и детоксифицирующее воздействие.

● **ЗАПОРЫ.** Спаржа содержит достаточное количество клетчатки.

По материалам книг Э. Уберхубер «Витамины – да или нет?» и Дж. Памплон-Роджера «Здоровая пища»

# РЕЦЕПТЫ

## ОТ ПРИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «БУКОВИНСКАЯ ЧЕРЕШЕНКА»

### СОТЕ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

(6 порций)

- 400-500 г зеленой стручковой фасоли, нарезанной на небольшие кусочки
- 1 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. измельченного имбиря
- сок 1 лимона
- семена кунжута
- морская соль
- мелко нарезанный сладкий перец

Нагрейте духовку до средней температуры. Запекайте зеленую фасоль с оливковым маслом в течение нескольких минут. Добавьте чеснок, имбирь и продолжайте запекать еще несколько минут, пока фасоль не станет нежной. Выньте из духовки и добавьте лимонный сок, соль и сладкий перец по вкусу. Положите в сервировочную посуду и посыпьте кунжутом.



### ЗЕЛЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ И ПЕТРУШКОЙ

(4 порции)

- 400-500 г измельченной зеленой стручковой фасоли
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 измельченных зубчика чеснока
- морская соль
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. нарезанной петрушки



В кипящую подсоленную воду добавьте фасоль и проварите около 4 минут, чтобы она стала мягкой, но была все еще хрустящей. Слейте воду. В отдельной кастрюле прогрейте чеснок в 1 ст. л. оливкового масла на медленном огне (около 2 минут). Добавьте фасоль, оставшуюся 1 ст. л. оливкового масла, соль. Снимите с огня, перемешайте с лимонным соком и петрушкой. Подавайте в теплом виде. По желанию, можно посыпать сверху измельченным подсушенным миндалем или тофу.

### ЯРКИЙ САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ И КРАСНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

(4 порции)

#### Салат:

- 2 стакана воды
- ¼ ч. л. морской соли
- 2 стакана измельченного красного сладкого перца
- 2 стакана брокколи или цветной капусты

#### Подлива:

- ¼ стакана оливкового масла
- 4 свежих веточки эстрагона
- 1 ч. л. измельченного сладкого перца

Бланшируйте брокколи в кипящей подсоленной воде. Для этого поместите овощи в кипящую воду на несколько минут, но чтобы они не потеряли ярко-зеленый цвет, а затем окуните в ледяную воду. После того как брокколи остынет, слейте воду. Брокколи должна быть яркой и хрустящей. Выложите красный сладкий перец и брокколи в прозрачную сервировочную посуду. Смешайте ингредиенты подливы и залейте ею овощи. Дайте постоять 5-10 минут, чтобы брокколи и перец промариновались. Украсьте листьями зелени и подавайте к столу.



## ПРИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БУКОВИНСКАЯ ЧЕРЕШЕНКА»

«Буковинская Черешенка» находится в живописном предгорье Карпат. Чистый горный воздух, родниковая вода, умиротворяющая тишина, буковый и хвойный лес, прогулки по красивым местам, духовные размышления вместе с другими методами оздоровления и обучением законам здоровья оказывают благотворное воздействие на тело и душу человека.

**Заяезды: 23.05-2.06, 6.06-16.06, 20.06-30.06, 4.07-14.07, 18.07-28.07.**

**Контакты:**  
Черновицкая обл.  
Вижницкий р-н

+38 (050) 172-49-01  
+38 (097) 935-28-17

chereshenka.com  
E-mail: info@chereshenka.com

# ПОДКУП СТРАЖНИКА

**МОЯ  
ЗДОРОВАЯ  
СЕМЬЯ**

№ 5 (88) 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 семейного служения УУК  
**Татьяна Остапенко** – семейный  
врач пансионата «Наш Дом»  
**Рита Заморская** – магистр  
общественного здравоохранения  
**Ирина Исакова** – семейный  
консультант  
**Мирослава Луцкая** – провизор

**Медико-биологическая  
экспертиза**  
**Орест Паламар** – кандидат  
медицинских наук

**Корректоры**  
Елена Белоконь  
Елена Мехоношина  
Инна Джердж

**Дизайн и верстка**  
Юлия Смаль

**Ответственная за печать**  
Тамара Грицюк

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 авто-  
ра, 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**

**Контактные данные  
распространителя:**

Много веков назад китайский император воздвиг гигантскую стену, чтобы защитить страну от набегов чужеземцев с севера. Стена простиралась на сотни километров вдоль границы и была настолько широкой, что по ней могли ездить колесницы. Она до сих пор считается одним из чудес света. Но с точки зрения оборонного искусства стена оказалась совершенно ненужной. Враг проходил сквозь нее, просто-напросто подкупая стражника.

Самая ожесточенная и решительная битва из всех, что когда-либо велись на земле, – это битва за умы. Разумом выбирают, разумом любят, поклоняются Богу, и именно разум подвергается искушениям. Разум – крепость души. А человек – ее стражник.

Что является главным оружием в битве? Безусловно, слова, которые сотнями тысяч теснятся в пространстве книг, газет, реклам, интернет-сайтов. Слова друзей и врагов. Слова мужей и жен. Едва заметные изменения сознания, которые ранят, уравнивают, порабащают. Слова бесконечно повторяющиеся, оставляющие следы в сознании тех, кто слушает охотно, и тех, кто слушать не желает. Слова во многом формируют характеры и атмосферу семьи.

Во время корейской войны американский морской офицер, полковник Фрэнк Швобл, был взят в плен коммунистами. Через некоторое время он догадался, что враги намереваются использовать его как орудие пропаганды. Шли недели. С ним жестоко обращались. Он выдержал голод, угрозы, многочасовые допросы. Ему говорили, что, если он признает свою вину, отношение к нему изменится. «Какую вину?» – недоумевал он. Но скоро понял, в чем дело.

Все это время не прекращалось незаметное гипнотическое воздействие. И наконец после нескольких месяцев интенсивного психологического давления он подписал признание в том, что Соединенные Штаты при-  
меняют против врага бактери-

ологическое оружие. И перечислил подробности. Позднее он говорил: «Самое трудное, что я должен объяснить, – это то, как человек может написать что-то такое, что является заведомой ложью, и тем не менее прочувствовать, ощутить это как реальность».

Время, страх, постоянное давление, а главное – непрекращающийся поток слов привели его к духовной смерти, насильственно изменили его психику. И это может произойти с каждым!

Известный психиатр, анализируя дело Швобла, заявил, что в подобных обстоятельствах почти каждый мог быть принужден к подписанию такого «признания». «Неужели каждый из присутствующих в этом зале?» – спросили его. Он оглядел офицеров, всех, пришедших на судебное заседание, и уверенно ответил: «Да, каждый в этом зале!»

Сегодня битва ведется не за человеческое тело, а за разум. Настойчивое агрессивное внушение ежедневно вторгается в наши дома по радио, телевидению, со страниц сайтов и печатных изданий. Нас подвергают шквальному обстрелу внушением, бомбардируют идеями, то есть исподволь регулируют наше поведение в тех сферах жизни, которые затрагивают нашу судьбу. Все это битва за разум, за человеческую волю, за семью.

В каждом столкновении с силами зла борьба ведется прежде всего на уровне сознания и выигрывается или проигрывается еще до того, как друзья или близкие узнают об этом. Если человек изменяет Богу, родине или жене, то прежде всего он совершает предательство в своем сознании. Любой из нас, кто позволит искушению свободно проникнуть в коридоры его сознания, тем самым открывает путь для враждебных сил, которые набросятся на его воображение. В любом конфликте воли и воображения обычно побеждает воображение.

Подкупить разум – значит подкупить сознание, способ-

ность принимать решение, волю. Контролировать разум – значит контролировать сознание. Разум необходимо строго оберегать. Именно незащищенный, он доступен искушению.

Главной целью в борьбе за разум человека является его воля, так как это определяющая способность души. Это ваше решение, ваш выбор. Влечение может быть сильным, а человеческая природа – слабой. Решает же все воля. Воля человека свободна, Господь создал ее такой. Никогда замысел Божий не предполагал, что человеческая воля будет подчиняться какому-то внешнему воздействию. Господь не хочет управлять ею без вашего на то согласия. Человек – вот кто решает.

Господь никогда не вступает в священные пределы сознания без согласия человека. Сатана охотно сделал бы это. Наши друзья и близкие тоже иногда хотели бы руководить нами. Но Господь говорит, обращаясь к небожителям: «Посмотрите на этого человека. Он собирается принять решение. От этого зависит, жить ему или погибнуть. Но он должен принять его самостоятельно. Оставьте его. Душа должна быть свободной!» И Сам Господь стоит у дверей сердца человека, стучит и терпеливо ждет, пока тот откликнется.

Бог отдал непомерную цену за то, чтобы сохранить нас свободными. Этой ценой была смерть Его Сына. Наше право выбора стоило Иисусу Христу жизни. Господь никогда не станет принуждать нашу волю. Он лишь принимает ее, какая она есть. Ему нужна только добровольная преданность. Дьявол, напротив, использует любую уловку, любой предлог, чтобы принудить волю человека. Поэтому битва продолжается. Враг стремится овладеть волей человека, чтобы поработить его. Бог ожидает, что человек доверит Ему свою волю, чтобы утвердить свободу личности.

Автор: Джордж Вандеман