

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (90) 2016



Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТЕНЗИЯ

2



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Здоровые зубы — не только природный дар, но и результат тщательного, бережного и ежедневного ухода. Как правильно ухаживать за зубами, предотвратить развитие кариеса у детей и вообще заботиться о здоровье зубов?

6



ТРИ ШАГА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Многие из нас стремятся стать другими — жить более здоровой и дисциплинированной жизнью. Если вы устали от своих вредных привычек, нарушенных обещаний и, как результат, разочарований, сделайте три основных шага.

10



ХОЧЕШ ЗМІНИТИ ПАРТНЕРА?

Біда подружжя не в самому інституті шлюбу. Вона криється в людях. Саме люди потребують змін. Найважливіша вимога до шлюбу полягає не тільки в тому, щоб знайти гідну людину, але й у тому, щоб самому бути гідним.

12

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТЕНЗИЯ

Артериальная гипотензия (АГТ) – это снижение артериального давления (АД) более чем на 20% от нормальных показателей. Для мужчин АД уже считается низким при уровне $<100/60$, а для женщин – $<95/60$ мм рт. ст.



Наиболее часто АГТ встречается у девочек в предпубертальный и подростковый периоды, в этой группе она регистрируется почти в 60 % случаев. У людей в возрасте 20–30 лет АГТ встречается в 5–7 % случаев. Лица старшего возраста реже страдают по причине сниженного давления.

АГТ может быть острой, когда давление падает резко. Такое состояние может возникнуть вследствие перегревания, внезапного нарушения работы сердца, кровопотери, тромбоэмболии и некоторых других заболеваний. Однако чаще это происходит по причине хронической гипотонии с чередующимися периодами улучшения и ухудшения состояния.

АГТ может также быть физиологической, при которой человек не испытывает дискомфорта, снижения работоспособности и не предъявляет жалоб. Физиологическая АГТ возможна как индивидуальный вариант нормы, она характерна для спортсменов, жителей высокогорных районов, тропиков и субтропиков.

ПРОЯВЛЕНИЯ С ХРОНИЧЕСКОЙ АГТ

Хроническая АГТ для жизни не опасна, но снижает ее качество. Как правило, больного беспокоят общая слабость, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшение памяти, трудности с усвоением учебного материала и концентрацией внимания. Характерна повышенная утомляемость, сочетающаяся с раздражительностью, эмоциональной неустойчивостью. Часто нарушен ночной сон, а утреннее пробуждение тяжелое. Днем человек чувствует себя не отдохнувшим, сонливым, к 12–13 часам активность повышается, но во второй половине дня, после 16–17 часов отмечается значительный спад эмоционального и физического тонуса.

Одна из наиболее типичных жалоб при АГТ – головная боль, она встречается у 80–98 % больных. Чаще всего она является постоянной, интенсивной, давящего или пульсирующего характера, отмечается в затылочной области, нередко – в области лба и висков. Такая боль вызвана венозным застоем крови из-за ее недостаточного оттока вследствие низкого тонуса мозговых вен. Характерной особенностью гипотонических головных болей является их зависимость от перемены погоды, магнитных бурь, гроз. Боли усиливаются или провоцируются после интенсивной физической, умственной или эмоциональной нагрузки.

Третья часть больных предъявляют жалобы на головокружения, которые появляются при резком вставании с постели или быстром подъеме головы. В течение дня головокружения могут возникать при длительном стоянии, пребывании в душном помещении, после приема горячей ванны, а также при длительных перерывах между приемами пищи. При этом возможны и обморочные состояния.

Боли в области сердца отмечают 40–56 % больных. Боли обычно имеют ноющий или колющий характер, беспокоят постоянно, могут провоцироваться физической или эмоциональной нагрузкой.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АГТ

Различают три вида патологической АГТ.

● **Первичная АГТ, или нейроциркуляторная.** В ее основе лежит нарушение нервной регуляции сосудистого тонуса. Причиной может служить наследственная предрасположенность, длительные стрессовые ситуации, умственное или физическое

перенапряжение, длительное недосыпание, черепно-мозговые травмы или тяжелые инфекционные заболевания, а также влияние профессиональных факторов (перегревание, интенсивный шум и вибрация).

● **Вторичная АГТ возникает на фоне целого ряда заболеваний эндокринного характера, пищеварительного тракта, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и органов кроветворения.** В этом случае сниженное давление является одним из проявлений вышеперечисленных болезней.



● **Ортостатическая АГТ характеризуется быстрым снижением АД в момент перехода из горизонтального положения в вертикальное.** В течение 3–5 секунд у больного темнеет в глазах, появляется головокружение, шум в ушах, резкая бледность лица, ноги будто становятся ватными. Затем он может упасть и находиться без сознания несколько секунд или минут. Ортостатическая гипотензия распространена в основном среди лиц пожилого возраста и существенно повышает риск летальности в этой возрастной группе. Среди множества причин данного состояния можно выделить основные: выраженный атеросклероз сосудов головного мозга, интенсивное потоотделение, обильная рвота и диарея, продолжительное лежание, длительное нахождение в жарком и душном помещении, сахарный диабет.

Что делать при обморочном состоянии?

1. Если вы видите, что человек теряет сознание, постарайтесь оградить его от падения и не дать удариться головой.

2. Устраните внешний фактор, который привел человека к обмороку. Например, вынесите его из душного помещения, откройте окно для притока свежего воздуха.

3. Обязательно положите пострадавшего на пол. Он не должен сидеть! Чтобы обеспечить достаточный доступ кислорода, расстегните воротник, ослабьте пояс или снимите стесняющую его одежду. Под голову подкладывать ничего не надо, наоборот ее нужно несколько опустить, а ноги несколько приподнять вверх. Это поможет улучшить приток крови к мозгу.

4. Постарайтесь привести больного в сознание с помощью внешних стимулов – похлопывая по щекам, обрызгав лицо холодной водой или поднеся к носу ватку, смоченную нашатырем, уксусом. Для большей стимуляции можно обтереть грудь и ноги влажным полотенцем, сделать легкий массаж.

5. Если человек не приходит в сознание, проверьте наличие дыхания и пульса двумя пальцами на шее в области сонной артерии.

6. При длительной потере сознания вызовите скорую помощь.

При обмороке важно быстро вернуть человека в сознание, чтобы клетки мозга не испытывали кислородного голодания. Затем следует понаблюдать за пострадавшим, так как обморок может повториться. Всегда целесообразна врачебная консультация, поскольку даже кратковременная потеря сознания может быть предвестником или признаком грозного заболевания, например, инфаркта миокарда, опасной для жизни аритмии или внутреннего кровотечения.

ЛЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ АГТ

Прежде всего необходимо устранить причину, нарушающую работу нервной системы в регуляции сосудистого тонуса. Для этого следует нормализовать режим дня и приема пищи, избегать физического и умственного переутомления.

Рекомендована активная физическая деятельность, легкие виды спорта. Занятия экстремальными видами спорта и туризмом не рекомендуются. Для повышения сосудистого тонуса применяют контрастный душ 1-2 раза в день, причем, заканчивать его надо прохладной водой.

Нормализует тонус сосудов и **общая прохладная ванна**. Ее можно применять в двух вариантах:

- Принимать ванну с температурой воды 35 °С в течение 3-5 минут. Каждый день снижать температуру воды на 1-2 градуса и доводить до 24 °С. Время пребывания в ванне (в зависимости от индивидуальной реакции) составляет 1-3 минуты.

- Ложиться в теплую воду температурой 37-38 °С на 3-5 минут и постепенно добавлять в нее холодную воду, доводя до 34 °С. В последующие дни температуру воды снижать еще больше – на 1-2 градуса каждый день, максимально – до 24 °С.



Менее трудоемким, но не менее эффективным является **влажное обтирание тела**. Процедура проводится в теплом помещении. Человек снимает одежду и энергично растирает самостоятельно или с помощью помощника все тело влажным теплым или прохладным полотенцем. Затем проводится похлопывание ладонями или полотенцем области спины. Вариантом этой процедуры является растирание тела влажной солью. Соль замачивается в небольшом количестве воды; затем, набрав ее в ладони, аккуратно, но энергично растирают все тело.

Не стоит забывать и об обычных **воздушных ваннах**. Их можно проводить в доме или в теплую погоду на улице, но не при прямых солнечных лучах. Для этой простой процеду-

ры требуется просто снять верхнюю одежду и сделать легкую зарядку или походить на месте в течение 5-10 минут. Постепенно время воздушной ванны нужно увеличивать, при этом следует избегать переохлаждения.

Некоторым людям дополнительно показаны **растительные адаптогены** – препараты, повышающие общий тонус организма, стимулирующие центральную, нервную и сердечно-сосудистую системы. К ним относят астойку китайского лимонника, элеутерококка и женьшеня. Иногда в аптеке можно приобрести неспиртовые формы этих лекарственных растений. В качестве венотоников, особенно при постоянных головных болях, рекомендованы эскузан или чай из цветов каштана, препараты гинкго билоба. Вышеперечисленные препараты принимают длительными курсами. Обычно они хорошо переносятся, но перед их применением следует посоветоваться с лечащим врачом.

В период головных болей и болей в области сердца эффективен холодный компресс на лоб, затылок или область сердца в течение 20-30 минут. Некоторым помогает контрастная ванна для рук или ног.

Несомненно, в стабилизации деятельности нервной системы играет роль и эмоциональное состояние человека. Поэтому так важно создание благоприятного психологического климата в семье и на работе. Если причиной гипотензии является эмоциональное истощение, возьмите тайм-аут, дайте организму более продолжительный отдых и затем бодро приступайте к повседневным обязанностям.

Будьте здоровы, и пусть библейское обетование укрепит вас. «В день, когда я воззвал, Ты услышал меня, вселил в душу мою бодрость» (Пс. 137:3).

Использованная литература

1. Абдрахманова А. И., Цибулькин Н. А. Артериальная гипотензия в клинической практике, 2013. – Режим доступа: cyberleninka.ru.
2. Окорков А. Н. Руководство «Диагностика болезней внутренних органов», т. 7. – 2007.
3. Швеи Н. И. и др. Неотложные состояния в клинике внутренней медицины. – К., 2006.

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики-семейной медицины



ХАНС ДИЕЛЬ
ЭЙЛИН ЛАДИНГТОН

СИЛА ЗДОРОВЬЯ

Книга «Сила здоровья» отвечает потребности человека получать достоверную, понятную и научно обоснованную информацию о здоровье. Ее цель – обучить, мотивировать и вдохновить людей заменить разрушающие здоровье привычки на образ жизни, укрепляющий организм человека. Благодаря этой книге вы получите четкое понимание того, как управлять своей жизнью, чтобы наслаждаться максимумом здоровья и благополучия.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: **(044) 425-69-06** | www.lifesource.com.ua

БАЛАНС

ОТДЫХА

И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Деятельность – закон нашего существования. У каждого органа тела есть предназначенная ему функция, от выполнения которой зависит его развитие и сила. Нормальное функционирование всех органов дает энергию и силу, а если организм не нагружать, то это приведет к расстройству здоровья и к смерти.



Перевяжите руку так, чтобы она не двигалась хотя бы несколько недель, затем освободите ее, и вы увидите, что она стала слабее, чем если бы вы использовали ее со средней нагрузкой все это время. Бездеятельность производит такой же эффект на всю мускульную систему.

Бездеятельность – плодородная почва для заболеваний. Физические упражнения оживляют и нормализуют кровообращение, но в неподвижном теле кровь не циркулирует интенсивно, и обмен веществ, столь необходимый для жизни и здоровья, происходит слабее. Кожа также становится неэластичной. Шлаки и токсины не удаляются, как это было бы, если бы циркуляция крови в организме стимулировалась энергичной физической нагрузкой, кожа находилась бы в здоровом состоянии и легкие получали бы достаточно свежего воздуха. Подобное состояние организма возлагает двойное бремя на органы выделения, и результатом этого становится болезнь.

Не стоит поощрять людей с ограниченными возможностями вести малоподвижный образ жизни. Когда имеет место какое-либо серьезное перенапряжение, полный отдых на протяжении некоторого времени иногда отвращает угрозу серьезной болезни, но что касается людей с ограниченными возможностями и хроническими заболеваниями, редко бывает необходимо прерывать всякую деятельность.

Тем, кто надорвался в результате умственного труда, необходимо отдохнуть от утомительной напряженной работы мозга; но им не следует внушать, что для них вообще опасно использовать умственные способности. Многие

склонны считать свое положение хуже, чем оно есть на самом деле. Такое убеждение не благоприятствует выздоровлению, и его не следует поощрять.

Люди, занимающиеся умственным трудом, часто страдают от заболеваний, которые являются результатом сильного умственного напряжения, не облегченного физическими упражнениями. Чего этим людям недостает более всего, так это вести более активный образ жизни. Привычка к строгому воздержанию во всем в сочетании с надлежащими физическими упражнениями обеспечила бы как умственные и физические силы, так и выносливость всем работникам умственного труда.

Тех, кто излишне перенапрягал свои физические силы, не стоит поощрять полностью отказываться от ручного труда. Но труд, чтобы стать величай-

шая болезненно раздражительными. Раз за разом они мысленно останавливаются на своих недугах и болезненных ощущениях, пока не начинают думать, что им гораздо хуже, чем на самом деле, и что они абсолютно неспособны что-либо делать.

Во всех этих случаях правильно подобранные физические упражнения оказались бы эффективным лечебным средством. В некоторых случаях они просто незаменимы для восстановления здоровья. Воля неотделима от ручного труда, и в чем действительно нуждаются эти больные, так это в пробуждении воли. Когда воля дремлет, воображение приобретает болезненный характер, и противостоять болезни становится невозможно.

Для большинства больных бездеятельность является величайшим проклятием, которое только можно представить.

Занятия напряженной умственной работой или интенсивная физическая нагрузка сразу же после еды препятствуют работе пищеварительного тракта, но короткая прогулка с приподнятой головой и расправленными плечами приносит огромную пользу.

шим преимуществом и благом, должен быть систематическим и приятным. Упражнения на открытом воздухе – это самое лучшее. Они должны быть спланированы так, чтобы, выполняя их, можно было укрепить ослабевшие органы; не стоит забывать тренировать сердце. Ручной труд никогда не следует превращать в тяжелую, нудную работу.

Когда людям с ограниченными возможностями нечем занять свое время и внимание, их мысли сосредоточиваются на них самих, и они стано-

вятся болезненно раздражительными. Занятия легким полезным трудом, не утомительным для ума и тела, хорошо влияют на них. Они укрепляют мышцы, улучшают кровообращение и дают больному удовлетворение от сознания того, что он не совсем бесполезен в этом занятом мире. Пусть сначала он способен сделать совсем немного, но вскоре обнаружится, что его силы растут, и по мере этого он сможет выполнять все большую работу.

Физические упражнения помогают страдающим расстройством пищеварения, задавая

органам пищеварения здоровый ритм. Занятия напряженной умственной работой или интенсивная физическая нагрузка сразу же после еды препятствуют работе пищеварительного тракта, но короткая прогулка с приподнятой головой и расправленными плечами приносит огромную пользу.

Несмотря на то что столько сказано и написано о важности физических упражнений, многие по-прежнему пренебрегают ими. Одни полнеют, другие худеют, ослабевают и чахнут, потому что их жизненные силы истощены переработкой избыточной пищи. Печень работает с повышенной нагрузкой, очищая кровь от продуктов обмена веществ, а результатом становится болезнь.

Тем, кто привык к сидячему образу жизни, рекомендуются физические упражнения на свежем воздухе – ежедневно и зимой, и летом. Ходить пешком предпочтительней, чем ездить на автомобиле, потому что при этом вовлекается в работу большая часть мышц, активизируется работа легких, поскольку благодаря быстрой ходьбе они обильно снабжаются кислородом.

Такие упражнения во многих случаях были бы полезней для здоровья, чем лекарства. Врачи часто советуют своим пациентам предпринять путешествие по морю, отправиться к минеральным источникам или поменять климат, тогда как в большинстве случаев при умеренном питании и регулярных активных, оздоравливающих физических упражнениях они скорее вернули бы себе здоровье и сэкономили бы время и деньги.

Автор: Эллен Уайт

НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ для нормализации уровня сахара в крови

Баланс сахара в крови важен не только для страдающих диабетом, но и для всех остальных, поскольку это касается укрепления здоровья в целом. Для поддержания сбалансированного уровня сахара в крови и предотвращения возможных осложнений, вызываемых его скачками, медики советуют добавить в меню несколько продуктов.

Согласно публикации в *British Medical Journal*, к числу таких продуктов относятся **свежая листовая зелень и зеленые овощи**. Исследователи обнаружили, что эти овощи содержат нутриенты, которые высвобождают в кишечнике гормоны, снижающие аппетит, а также

улучшают чувствительность к инсулину, способствуя тем самым более эффективному регулированию уровня глюкозы в крови.

Также очень важны для поддержания стабильного уровня сахара в крови **бобовые**. Эти продукты насыщены пищевыми волокнами, которые «фильтруют» сахар, замедляя его всасывание в кровь и уменьшая гликемическую нагрузку.

Кроме того, для контроля над сахаром полезно употреблять **овсянку**, ведь высокий процент пищевых волокон в овсяном зерне способствует замедлению процесса всасывания глюкозы организмом.

Врачи рекомендуют **оливковое масло**, так как выявлено, что его употребление уменьшает инсулинорезистентность (нечувствительность к инсулину), которая отмечается у многих людей и вызывает скачки уровня сахара в крови.

Корица, как показывают результаты ряда исследований, также положительно влияет на снижение уровня глюкозы в крови. В частности, установлено, что подобный эффект оказывает употребление в среднем одной чайной ложки (2-5 г) корицы в день.

Источник: zdorov-info.com.ua

Осознание цели в жизни снижает риск смерти

У людей с глубоким осознанием цели в жизни снижается общий риск смерти в среднем на 20%. Такой вывод сделан по результатам проведенного мета-анализа десяти исследований в США и Японии. Кроме того, доказано, что вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и возникновения осложнений у участников с глубоким осознанием цели также более низкая.

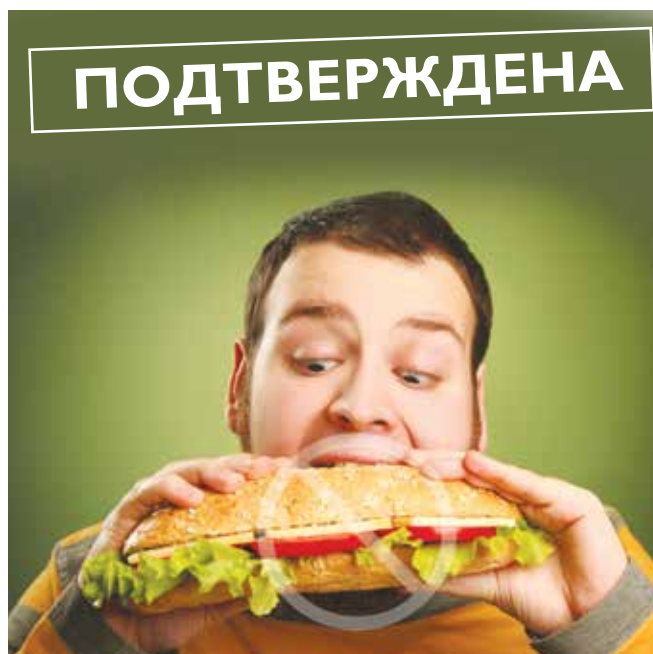
Источник: Psychosomatic Medicine

ОПАСНОСТЬ ФАСТ-ФУДА

Как сообщает *New Scientist*, американские ученые установили, что потребление продуктов, богатых транс-жирами, которые в большом количестве содержатся в фаст-фуде, в большей степени приводит к увеличению массы тела, чем потребление того же количества ненасыщенных жиров.

Транс-жиры, или частично гидрогенизированные жиры, содержатся в фаст-фуде, готовых продуктах и полуфабрикатах. Также они могут образовываться в процессе жарки. Малые количества транс-жиров в естественном виде присутствуют в мясе и молочных продуктах. Транс-жиры существенно увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, даже больше, чем насыщенные жиры, содержащиеся в продуктах животного происхождения.

Для того чтобы выяснить, как транс-жиры воздействуют на организм, д-р Кайли



Кавана из Университета Вэйк Форест проводила опыты над обезьянами. В пищу, которую давали обезьянам из первой группы, 8% калорий поступа-

ло из транс-жиров, а 27% – составляли другие жиры. По словам д-ра Каваны, примерно такой же процентный состав жиров получает

человек, злоупотребляющий фаст-фудом. Вторая группа обезьян получала пищу, в которой транс-жиры были заменены мононенасыщенными жирами, содержащимися, например, в оливковом масле.

Обе группы получали одинаковое количество калорий. Однако спустя шесть месяцев оказалось, что масса тела обезьян, получавших с пищей транс-жиры, увеличилась на 7,2%, в то время у обезьян, потреблявших ненасыщенные жиры, – на 1,8%. Компьютерная томография показала, что у обезьян из первой группы на 30% увеличились внутрибрюшные жировые отложения, что является фактором риска для развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Данное исследование впервые показало, к каким катастрофическим последствиям может привести потребление продуктов, содержащих большое количество транс-жиров.

Источник: www.cnews.ru

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Здоровые зубы – это не только природный дар, но и результат тщательного, бережного и ежедневного ухода. О том, как правильно ухаживать за зубами, предотвратить развитие кариеса у детей и вообще заботиться о здоровье зубов, расскажет врач-стоматолог пансионата «Наш Дом» Роман Вереденко.

– Самая частая проблема с зубами – это кариес. Почему он появляется: из-за плохой гигиены ротовой полости, или существуют другие причины?

– Напомню, что кариес – это прежде всего изменение в поверхностном слое структуры зуба (эмали), которое при отсутствии лечения и продолжающемся влиянии негативных факторов приводит к более глубокому разрушению тканей зубов с образованием в них кариозных полостей. Кариес возникает в результате длительного контакта зубов с остатками пищи в виде налета на зубах. О том, как это происходит, хочется рассказать подробнее.

Эмаль зубов – очень твердая ткань, почти как алмаз. Она может разрушаться вследствие сочетания множества факторов. Основную роль в этом вопросе играет образ жизни: время и рацион питания, гигиенические навыки, ну и, конечно же, общее здоровье организма.

Еще один важный фактор влияния на здоровье зубов – это микрофлора ротовой полости. Во рту проживает огромное количество дружественных нам микроорганизмов, и это нормально. Но есть и опасные разновидности микробов, которые в норме присутствуют в незначительном количестве, но при увеличении их численности (много сахара, низкая гигиена) способствуют развитию кариеса. Они отличаются невероятной способностью активно размножаться, питаясь остатками пищи. Особенно они любят сладкую среду. Поглощая ее, они образуют отходы в виде кислот, которые в случае длительного соприкосновения с поверхностью зубов могут запустить процесс их разрушения.

Если говорить о роли питания, то в первую очередь важен вопрос режима приема пищи. Отсутствие режима питания, постоянные перекусы мешают содержать в чистоте полость рта, а микробам только это и нужно. Также если в нашем рационе мало продуктов, содержащих клетчатку (свежие овощи и фрукты), которая способствует лучшему очищению наших зубов и межзубных пространств, но преобладают рафинированные продукты – сдоба, много сахара, которые быстро прилипают к зубам и плохо счищаются, тогда создаются благоприятные условия для развития заболеваний зубов.



Если у вас нет возможности почистить зубы после еды, съешьте на десерт продукт, содержащий много клетчатки, – овощ или фрукт, такая пища будет хорошо очищать зубы.

Важно также то, что мы пьем. Сладкие газированные напитки, нектары и соки с сахаром, компоты, недостаточное употребление чистой воды также способствуют оседанию на зубах липкого сахара.

Недостаточная или некачественная гигиена полости рта является одной из ведущих причин развития кариеса. Если вы чистите зубы регулярно, после каждого приема пищи, регулярно меняете

зубную щетку, используете зубную нить или ершик, а также регулярно посещаете стоматологический кабинет с целью снятия зубного налета в труднодоступных участках зубов, тогда вам кариес практически не грозит.

– Когда и чем лучше чистить зубы? Некоторые считают, что утром, сразу после сна, другие – после завтрака.

– Смысл использования средств гигиены полости рта (зубная щетка, межзубные нити, ершики и т. д.) заключается в удалении остатков пищи. Поэтому, если вы почистили зубы перед сном, больше ничего не ели и утром не ощущаете дискомфорта в ротовой полости (бактериальный налет, неприятный запах), необходимости чистить зубы сразу после пробуждения нет. Почистите их после завтрака, обеда и ужина.

Если говорить о выборе средств по уходу за полостью рта и методик их использования, то наилучший выбор в каждом конкретном случае может сделать профессиональный стоматолог, прошедший специальную подготовку. Очень часто неправильный выбор методов, а также средств не дает желаемого результата – идеального контроля зубного налета и здоровья полости рта. Поэтому, как сказал профессор стоматологического факультета Гамбургского университета Иржи Зедельмайер: «Чистка зубов – это искусство, требующее обучения и профессионального наблюдения на протяжении всей жизни».

Если у вас нет возможности почистить зубы после еды, съешьте на десерт продукт, содержащий много клетчатки, – овощ или фрукт, такая пища будет хорошо очищать зубы. Не забудьте только после этого тщательно прополоскать полость рта водой, ведь яблоко не заменит полностью щетку или зубную нить.

– Почему чистить зубы два раза в день – не всегда означает иметь здоровые, крепкие зубы? Стоит ли регулярно посещать стоматолога, если зубы не болят?

– Так как заболевания полости рта и зубов на ранних этапах развития чаще всего проходят безболезненно, мы можем и не знать о них, а вот выявить их вовремя и, соответственно, добиться лучших результатов в лечении помогает регулярный профилактический осмотр у стоматолога. Ведь здоровые зубы определяется не только тем, есть ли на нем кариес, но и тем, как прочно зуб зафиксирован в кости.

Внешнее состояние зуба не всегда соответствует внутреннему. Человек может считать, что если у него зубы белые, то они здоровые, и к стоматологу ходить не стоит, упуская из виду то, что если на начальном этапе развивается воспаление десны, то человек этого не сможет увидеть. Без профессиональной гигиены бактерии продолжают размножаться внутри десны, что приведет к пародонтиту – воспалению, которое затрагивает не только десну, но и костную ткань. Некоторые считают,



что если кровоточит десна, то нужно купить ополаскиватель против кровоточивости – и все пройдет, заглушая при этом только внешние проявления проблемы.

Поэтому очень важно планировать визит к специалисту. Наилучший результат приносят осмотры с частотой один раз в полгода, а при выявлении и прогрессировании заболеваний может возникнуть необходимость в более частом посещении стоматолога. Даже если проблем нет, врач может оценить уровень гигиенических навыков, дать определенные рекомендации, как улучшить очищение, а также провести профессиональную чистку зубов.

– Жевательная резинка: стоматологи рекомендуют или все-таки нет?

– Если вы, например, путешествуете и у вас нет возможности почистить зубы, то вы можете, кроме вышеперечисленного, использовать также жевательную резинку. Она стимулирует выработку слюны, которая поможет в какой-то мере очистить зубы от остатков пищи и нейтрализовать кислоту в ротовой полости, вырабатываемую бактериями. Также жвачка позволяет улучшить кровообращение за счет нагрузки на десны. Но если ее жевать постоянно, могут появиться неприятные последствия: гипертрофия (увеличение) жевательных мышц; деформация прикуса у детей; боль в области уха; истощение слюнных желез; раздражение слизистой оболочки желудка; диарея из-за сахарозаменителей и аллергическая реакция на отдельные компоненты, входящие в состав жвачки.

Следует помнить о том, что использовать жевательную резинку желательно только в крайних случаях, сразу после еды и не больше 3-5 минут, так как пренебрежение этим правилом может привести к нарушению работы пищеварительной системы.

– В чем заключается профилактика кариеса у детей?

– Профилактика кариеса у детей начинается в утробе матери. Все усилия, направленные на соблюдение принципов здорового образа жизни до и во время беременности, окупятся сторицей. В рационе будущей мамы в нужном количестве обязательно должен присутствовать кальций, белок и витамин D. Грудное вскармливание также очень важно: материнское

молоко имеет оптимальное соотношение питательных веществ, витаминов и минералов, необходимых для образования в том числе здоровых зубов. И наоборот, искусственное вскармливание сладкими смесями, особенно

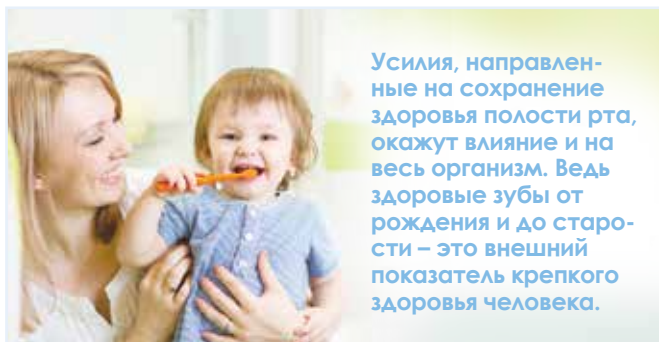
очень важную роль играют сырые овощи и фрукты, такие как яблоко, морковь, огурец и т. д. Они по своей природе твердые, и когда ребенок их грызет, происходит самоочищение молочных зубов и массаж десен.



на ночь, создает условия для развития кариеса молочных зубов.

Существует ошибочное мнение, что за молочными зубами нет необходимости тщательно ухаживать и лечить, ведь они все равно выпадут, и на их месте будут новые зубы. Но это грубейшая ошибка родителей, ведь зачатки постоянных зубов уже находятся

Научите малышек чистить уже первые зубы щеткой – они с радостью будут копировать папу и маму, которые чистят свои зубы. Дайте малышу щетку и придерживайте его кулачок своей рукой. При очистке наружной и внутренней поверхностей зубов направляйте щетку вертикально от основания зубов к их краю, при этом можете ска-



под молочными. И если не провести лечение молочного зуба, пораженного кариесом, то, как минимум, кариес перейдет на новый зуб, а как максимум – и вовсе можно его потерять.

Для сохранения здоровья молочных зубов очень важно научить детей не перекусывать, а также отдалить, насколько это возможно, знакомство с фабричными сладостями – конфетами, сладкими напитками, шоколадом. Дайте своим детям самую лучшую, разнообразную, вкусную, здоровую пищу. Пускай они любят пить воду. Помните, что в формировании зубочелюстной системы малыша

затягивать ребенку, что вы как бы выметаете мусор и листики из щелей между тротуарными плитками (на досуге покажите это на улице). Не забывайте хвалить малыша за усердие. Ваш ненавязчивый пример, элемент игры, постоянство помогут детям приобрести эту очень важную привычку. Пусть ваши дети подружатся со стоматологом – и ваши совместные усилия увенчаются успехом.

– Почему все же здоровые зубы – залог здоровья?

– Усилия, направленные на сохранение здоровья полости рта, окажут влияние и на весь организм. Ведь здоровые

зубы от рождения и до старости – это внешний показатель крепкого здоровья человека. При «плачевном» состоянии полости рта со временем могут развиваться болезни сердца, сосудов, анемия, проблемы с почками, пищеварением или дыханием.

Например, даже частичное отсутствие зубов приводит к отказу от употребления овощей и фруктов, которые требуют тщательного разжевывания и, как мы помним, являются основными источниками витаминов, микроэлементов и минеральных веществ. Кроме того, такой человек подсознательно старается выбирать более мягкую, а значит, менее полезную, более рафинированную, лишенную полезных веществ, но богатую сахаром и жирами пищу. Результат такого питания – как минимум, развитие болезней сердца и сосудов.

Плохо пережеванная пища нарушает работу пищеварительной системы: ухудшается усвоение питательных веществ, возникают процессы брожения и гниения, а также истощаются пищеварительные железы. Кроме того, бактерии, находящиеся в зубном налете, могут проникать в кровеносную систему и способствовать развитию воспаления в сосудах, а впоследствии – атеросклероза, приводящего зачастую к инсульту и инфаркту.

– Какие советы по сохранению здоровья зубов вы можете дать нашим читателям?

– Мне хотелось бы пожелать нашим читателям здоровья и не частых, но все-таки регулярных визитов к стоматологу, и только лишь для того, чтобы узнать, что ваши усилия по сохранению здоровья зубов увенчались успехом. Чтобы это стало реальностью, поддерживайте на должном уровне чистоту полости рта и зубов, питайтесь здоровой пищей, воздерживайтесь от продуктов и привычек, которые разрушают зубы, – и вы ощутите новое качество жизни в целом. Будьте здоровы!



Роман Вереденко, врач-стоматолог пансионата «Наш Дом»

ЯК ВИХОВАТИ СПРАВЖНЬОГО ЧОЛОВІКА



«Мій чоловік переказав усі фінансові проблеми нашої сім'ї на мене», «Що робити з моїми синами? Вони просто споживачі в нашій сім'ї», «Мій син наркоман, ніде не працює» – з такими проблемами звертаються до сімейних консультантів тисячі людей. Що ж трапилось з нашими чоловіками? Де гідні чоловіки, готові стати на захист своєї сім'ї під час небезпеки? Їх «випускає» не виш і не коледж. Їх виховує сім'я! І тому необхідно докорінно щось змінити в самій сім'ї.

Автор: Лідія Нейкурс

Спілкування батька з дітьми – перший і важливий аспект виховання.

Робота дедалі частіше заповнює собою весь час, усі дні, вечори, вихідні та свята. Нещодавно було проведено дослідження, результати якого зворушили самих дослідників. Завдання було просте – виявити, скільки часу кожен тато проводить зі своєю дитиною. Результати приголомшили. У середньому цей час зводиться до 37 секунд на день! Водночас діти проводять біля телевізора чи комп'ютера від 30 до 50 годин на тиждень, тобто по 4-6 годин на день. Ось де формується система цінностей.

Цінностей дітей не вчать, вони передаються їм від батьків. Як же передати ці цінності дітям? Тільки через спілкування в реальному повсякденному житті. «І будуть ці слова, що Я сьогодні наказую, на серці твоєму. І пильно навчиш цього синів своїх, і будеш говорити про них, як сидітимеш удома, і як ходитимеш дорогою, і коли ти лежатимеш, і коли ти вставатимеш» (П. Зак. 6:6, 7).

Ставлення батька до матері – другий аспект,

що впливає на формування життєвих цінностей дітей. Діти сприймають не так вухами, як очима. Проте для цього кожному батькові необхідно звернути особливу увагу на себе. Як він розмовляє зі своєю дружиною? Як вирішує конфлікти? Як допомагає по господарству? Як дякує за обід? Як цілує її при зустрічі чи розставанні? Як часто обіймає? Усе це – уроки майбутнього чоловіка, і нехай вони будуть достойними!

Третя умова виховання хлопчика – мудра роль мами. Мама повинна знати, що навіть маленькі хлопчики – уже чоловіки! У віці 2-3 років вони

не завжди біжать до мами за допомогою. Переважно, якщо з'являється проблема, син намагається вирішувати її самостійно. Ви хочете допомогти йому? І тут він твердо говорить: «Я сам!» Ось і настав час мамі перевірити себе у виховній роботі.

Ніколи не кажіть хлопчику, що ви поспішаєте, тому самі застебнете, зав'яжете, одягнете і т. д. Тепер слід похвалити його, підтримати, щоб у нього прокинувся весь його чоловічий потенціал. Навчіть сина робити те, що він хоче зробити самостійно, не робіть за нього. Цікаво, що ця потреба чоловіка – у похвалі та підтримці – залишається з ним на все життя, навіть якщо ви цього ніколи не робили у своїй сім'ї.

Навчайте дітей, особливо хлопчиків, робити правильний вибір. Для цього потрібно давати йому повну інформацію в тій ситуації, у якій він має зробити вибір. Який? Вибір друзів, вибір книги, яку необхідно прочитати, вибір одягу, подарунка, вчинку, кінофільму чи сайту для перегляду, дівчини, з якою він хоче дружити, – обговоріть разом і підтримайте те, що він робить правильно. Якщо він помиляється, не кричіть на нього, не застосовуйте дисциплінарних покарань, якщо ви перед цим не дали повної інформації про правильні та неправильні шляхи, рішення чи вибір.

Ніколи не поводьтеся з дітьми авторитарно. Найагресивніші та неправдиві відносини складаються в тих сім'ях, де є накази, тиск, але немає такого простого правила – слухати і розуміти дітей. Якщо хлопчик щось зробив не так, не говоріть: «Ти завжди, ти ніколи, ти постійно, ти такий!» Таким чином ви запевняєте хлопчика, що з нього ніколи нічого доброго не вийде.

Потенціал, закладений Богом у кожному хлопчику чи дівчинці, залишиться закритим, можливо, навіть до кінця його днів. А бажання Творця – щоб батьки відкривали прекрасний потенціал, закладений у кожній дитині. Якщо ваш син вчинив неправильно, скажіть йому: «Те, що ти зробив, – не схоже на тебе, це випадковість, ти не такий! Ти можеш, у тебе все вийде, ти молодець, ти сильний!» Я запевняю вас, – і вийде! Тому що це – Божий потенціал, і ви його відкрили у своєму сині!

Якщо ваш син уже досяг 10-11-річного віку, починайте відкривати у майбутньому чоловікові важливі для нього

рисни – відповідальність і вміння захистити. Дайте можливість майбутньому чоловікові виконувати роботу, за яку він сам несе відповідальність, але водночас не забувайте, що його потрібно похвалити і підтримати за те, що він зробив добре. У ці роки син уже повинен розуміти, що він – чоловік у домі, і жінки потребують його допомоги.

Якби хоча б ці короткі правила виховання хлопчиків виконувалися в наших сім'ях, ми б виростили інше покоління чоловіків, про яких так мріють сьогодні жінки та дівчата: наші чоловіки – захисники, керівники, опора і надія сім'ї та суспільства!

ВПЛИВ

Домівка має бути для дітей найпривабливішим місцем у світі, де найбільшою перевагою є присутність матері. Діти – чутливі, люблячі створіння. Їх легко потішити і легко засмутити. Лагідною дисципліною, сповненими любові словами та вчинками матері можуть прив'язати дітей до своїх сердець.

Діти люблять товариство і рідко почуваються добре на самоті. Вони прагнуть співчуття й ніжності. Діти вважають: те, що приносить їм задоволення, буде приємним і для матері, тому для них цілком природно приходити до неї зі своїми маленькими радощами і прикрасами.

Мати не повинна ранити їхні чутливі серця байдужим ставленням до того, що видається їй дріб'язковим, а для дітей дуже важливе. Діти цінують її співчуття і схвалення. Добрий погляд, слова підбадьорення або похвали будуть як сонячне світло в їхніх серцях і часто можуть

зробити їх щасливими на цілий день.

Нехай мати не відсилає від себе дітей, аби не дратували її шумом та не турбували своїми маленькими потребами, натомість придумує для них розвагу або легку роботу, щоб зайняти їхні активні руки й розум.

Поділяючи їхні почуття, направляючи їхні забави й заняття, мати завоює довіру своїх дітей і зможе більш ефективно виправити недобрі звички, призупинити прояви егоїзму та пристрасності. Своєчасне слово перестороги або докору матиме велику цінність. Із терпінням і любов'ю пильнуючи за дітьми, вона може скерувати дитячі уми в правильному напрямку, виховуючи в них прекрасні, привабливі риси характеру.

Матері повинні остерігатися виховувати своїх дітей залежними й поглинутими лише собою. Ніколи не заохочуйте їх думати, що

ПРИНЦЕСА В ДОМІ,

або особливості виховання дівчинки

Дедалі частіше доводиться зустрічатися з молодими сім'ями, де розчарований чоловік просить навчити його дружину навичок ведення господарства. Виявляється, до одруження він навіть не підозрював, що його майбутня дружина не вміє, та і не має бажання мити посуд, готувати їжу, прибирати в домі. Усе це робила мама, а дівчинка навчалася, відпочивала, гуляла. У чому ж проблема?

Основне завдання батьків – змалку викликати в дівчинки позитивні емоції під час виконання роботи по господарству. Починати це навчання необхідно з 2,5 до 3,5 років. Лише рік! Проте це дуже важливий час, коли дитина радіє з того, що виконує роботу разом із вами. Вона очікує вашого захвату і похвали. Це має велике значення для цього періоду в житті дівчинки.

Справді, вона може виконувати роботу не зовсім ідеально. Дитина затримує вас, спричиняє свою присутністю зайві клопоти. Вам доводиться переробляти те, що вона так старанно робила. Проте це не страшно! Приділіть час своїй милій помічниці, похваліть її, і ви побачите, як сяятимуть її оченята. Позитивні емоції супроводжуватимуть її довгий

час, оскільки однією з істотних особливостей жіночої психіки є глибока емоційна пам'ять. Ось чому в деяких дівчаток на все життя залишається відчуття задоволення від виконання хатньої роботи, вони це роблять з радістю, а деякі навідріз відмовляються, говорячи про те, що не терплять миття посуду чи підлоги.

А щоб залишити неприємний емоційний слід у психіці дівчинки, достатньо лише сказати, що як покарання за непослух вона повинна виконувати якусь хатню роботу. Це негативно впливає не тільки на того, кого карають, але й на решту дітей. Пам'ять пов'яже роботу із хвилиною неприємних емоцій, і щоразу, коли доводиться виконувати ваше прохання чи наказ, цей зв'язок закріплюється все більше.

«СЕКРЕТНІ»

БЕСІДИ З МАМОЮ

Навіть маленькі дівчатка дуже люблять секрети, особливо з мамою. Враховуючи це, необхідно спрямувати це задоволення в правильне русло. Найкращі «секрети» можуть стосуватися членів сім'ї. Разом із мамою придуманий сюрприз для тата дає найкращі результати. Нехай це буде незвичайний бутерброд, їжа чи просто ласощі, гарний букет квітів чи листівка з дитячим малюнком. Такі ж сюрпризи повинні бути і з боку тата – разом із донькою придумати для мами цікавий подарунок.

Приємні моменти радості з того, що вона причетна до задоволень у сімейному колі, виховують основні якості майбутньої дружини – вміння керувати емоційним станом сім'ї і відповідальність за домашній затишок.

Кожна дитина – і хлопчик, і дівчинка – потребують особистої уваги. Ця потреба повинна задовольнятися щодня. Хоча б 10 хвилин поговоріть із дитиною про те, що вони сьогодні дізналися нового для себе.

НЕРОЗІРВАНІ ЗВ'ЯЗКИ

Існує одна небезпека, про яку не можна забувати. Це стосується тих мам, які дуже люблять своїх дітей і не можуть уявити собі, що вони можуть залишити їх. Батьківська любов іноді переходить усі розумні межі й не дає дівчинці зробити самостійний вибір навіть у дрібницях. За неї думають і вирішують, не залишаючи можливості самостійно прийняти рішення і, можливо, помилитися при цьому. Мама навіть дорослої доньки наполегливо диктує, що їй необхідно сказати чи зробити у своїй сім'ї. Це обурює молодого чоловіка і виникає сумнозвісний конфлікт: зять і теща, яка втручається в молоду сім'ю.

А мама просто не впевнена у своїй доньці, вона не впевнена, що донька зробить правильний вибір. Чому не впевнена? Тому що не навчила цього. Усі питання вирішувалися за неї. Це виховання, засноване на психологічній прив'язаності, негативно позначається на характері дітей та їхній спроможності створити свою сім'ю, це відчувається в будь-якій ситуації, де потрібно робити вибір.

Дівчина, не навчена правильно мислити, принесе багато неприємностей собі та іншим людям. Батьки повинні постійно підтримувати сина й доньку у віці від 10 років у режимі «приймай правильне рішення». Для цього потрібна налагоджувати постійний зв'язок через бесіди, особисті зустрічі, розповіді про себе, можливо, навіть про свої помилки.

ЗАХОПЛЮЙТЕСЯ СВОЄЮ ПРИНЦЕСОЮ

Це стосується передусім тата. Перший і найкращий чоловік у житті дівчинки – це тато. Саме тато може зробити свою доньку здатною стати люблячою і вірною дружиною. Говоріть своїм дочкам хороші слова, робіть їм компліменти, беріть їх на руки, доторкайтеся до них, обіймайте свою донечку, називайте її своєю принцесою, красунею. Років через двадцять вона буде шукати чоловіка, схожого на вас, якщо не зовні, то з таким же ставленням до неї і взагалі до жінок.

Якщо такого не знайде, вона не вийде заміж за кого-небудь, донька буде спокійно чекати, не відчувачи внутрішнього дискомфорту. У її психологічному стані не буде тієї порожнечі, бо її свого часу заповнили стосунки з татом, коли дівчинка багато разів чула і точно знала, що її люблять. Це найважливіший чинник у формуванні майбутньої привабливої та щасливої жінки.

Автор: Лідія Нейкурс

РОДИНИ

вони – центр усього і все має обертатися навколо них. Деякі батьки приділяють багато часу й уваги розважанню своїх дітей, проте діти повинні бути навчені розважати самих себе, виявляти винахідливість й уміння. Так вони навчаться бути задоволеними дуже простими розвагами. Їх потрібно навчати мужньо переносити свої маленькі розчарування та випробування. Замість того щоб привертати увагу до кожного дрібязкового болю чи образи, відволікайте їх від цього, навчаючи легко сприймати маленькі неприємності й незручності. Досліджуйте способи, за допомогою яких діти можуть навчитися думати про інших.

Однак діти не повинні бути занедбані. Обтяжені багатьма клопотами, матері часом

думають, що не можуть знайти часу, аби терпляче виховувати своїх малюків, виявляючи до них любов і співчуття. Проте їм слід пам'ятати: якщо діти не знаходять у своїх батьках та сім'ї того, що задовольнило б їхнє

бажання спілкуватися й отримувати співчуття, вони шукатимуть інших джерел, де їхній розум і характер можуть наразитися на небезпеку. Деякі матері непослідовні в поведінці зі своїми дітьми. Часом вони

поблажливо ставляться до того, що завдає їм шкоди, а в іншому випадку відмовляють у невинних задоволеннях, які можуть наповнити щастям дитяче серце. Чинячи так, вони не наслідують Христа. Господь любив дітей, розумів їхні почуття, поділяв їхні радощі і співчував у їхніх переживаннях.



ТРИ ШАГА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

ШАГ ПЕРВЫЙ: примите твердое решение никогда больше не курить.

Все, кто не в силах преодолеть привычку курить, сами создают себе трудности, так как сомневаются, выдержат ли напряжение, при котором необходима двойная сила воли. Зачастую они не готовы на такую жертву. При первых затяжках, конечно, никто не планировал стать курильщиком. Первые сигареты были своего рода экспериментом, а самое главное, неприятный вкус и запах первой сигареты вселяли уверенность в том, что бросить курить можно в любой момент.

«Отказ от курения должен произойти прежде всего в разуме человека», – говорил Буркхард Юнге, работник Ассоциации по содействию в отказе от курения (Берлин).

Необходимо принять твердое решение, что ни одна сигарета не должна больше появиться в вашей жизни. Сделайте выбор. Не переживайте о том, как вы будете себя чувствовать завтра, – завтра вы будете свободны.

Приняв решение отказаться от курения, сразу же избавьтесь от всего, связанного с ним. Это в первую очередь сигареты, а также зажигалки и пепельницы, независимо от того, какими бы дорогими они вам ни казались. Некоторые «забывают» сделать этот важный шаг, словно собираются только поиграть в отказ от курения, а потом снова начать курить.

Они прячут сигареты в шкафу или в труднодоступных местах (на высоких полках и т. д.). Некоторые не прячут их совсем, и сигареты привычно лежат на ночном столике. И тогда стоит желанию закурить достигнуть наивысшей точки, человек сразу же сдается. Он смотрит на сигареты и принимает решение: «Я не могу больше этого терпеть. Я выкурю только одну сигарету, и все пройдет». Если же табак убрать из дома полностью,

вы лишите себя возможности уступить сильному желанию закурить. Каким бы простым ни казался этот шаг, он является эффективным в борьбе с желанием закурить.

Скажите всем своим друзьям, знакомым и коллегам о принятом вами решении освободиться от никотиновой зависимости. Попросите их поддержать вас, особенно личным примером. Было бы хорошо приступить к выполнению своего решения сообща с единомышленниками; вместе будет легче добиться успеха.

Курильщикам, привыкшим держать во рту сигарету, советуем жевать морковь, фрукты, съесть порцию салата из капусты, свеклы, помидоров. Не имеет значения, какие фрукты или овощи жевать. Главное, чтобы это был продукт растительного происхождения. Конфеты не рекомендуются.

Периодически делайте перерыв в работе – откройте окно и несколько раз глубоко вдохните. Это действие предельно простое, но очень эффективное в борьбе с желанием закурить. Когда вас одолевает желание закурить, начинайте глубоко дышать, задержите воздух в легких на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Повторите не менее 3 раз, тогда желание курить ослабнет.

Глубокое дыхание полезно по нескольким причинам. Оно концентрирует внимание на позитивной деятельности и вытесняет желание закурить; обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, что улучшает деятельность центральной нервной системы; способствует

расслаблению организма, улучшению настроения.

В течение первых дней или даже недель старайтесь избегать привычных ситуаций, в которых вы раньше обычно закуривали сигарету. Откажитесь от посещения мест, которые ассоциируются в вашем сознании с курением, например, кафе, лестничная площадка и т. п. Отдайте предпочтение активному отдыху и проводите свободное время так, чтобы у вас не было ни возможности, ни желания закурить.

Отказ от курения может сопровождаться некоторыми симптомами абстиненции (синдром отмены, или физическое недомогание, связанное с отказом от наркотических веществ, к которым относится никотин), и это делает первые дни особенно тяжелыми. Чтобы устоять в этом испытании, рекомендуем сделать следующий шаг.

ШАГ ВТОРОЙ: примите решение выдержать все периоды абстиненции.

Фактически здесь в большей мере задействованы процессы, происходящие в головном мозге. Именно мозг сигнализирует о желании закурить, именно он напоминает приятные моменты, связанные с курением. Это особенно активно проявляется в течение первых недель отвыкания. Бывшему курильщику, даже спустя несколько месяцев после отказа от сигарет, кажется, что курение – довольно приятное занятие, которое вовсе нельзя назвать химической зависимостью.

ШАГ ТРЕТИЙ: примите решение сознательно противостоять желанию закурить.

История человечества учит нас, что все большие достижения требовали твердого, непоколебимого решения и немалых усилий. Сознательно избегайте всех ситуаций, в которых вы обычно курили. Возможно, вы привыкли после ужина удобно разместиться в любимом кресле и смотреть телевизор. С этим же креслом у вас невольно ассоциируется и сигарета, которую вы по привычке выкуривали. Если вы откажетесь от отдыха в любимом кресле (на некоторое время), то откажетесь и от желания закурить сигарету.

Перерыв на работе также означает выкуривание сигареты-другой. Возможно, вам придется отказаться от отдыха именно в то время, когда вы привыкли курить. Лучше прогуляйтесь несколько минут по улице, и тогда желание закурить исчезнет. Альтернативой курению в это время может быть любая физическая деятельность, способствующая улучшению здоровья, например, пробежка по лестнице вверх-вниз.

ПОСТЕПЕННЫЙ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ НЕЭФФЕКТИВЕН

Некоторые курильщики просто снижают потребление сигарет, готовясь таким образом к полному отказу от курения. Это довольно слабая попытка господствовать над столь вредной привычкой. К сожалению, даже



некоторые медики рекомендуют такой неэффективный метод отвыкания от никотиновой зависимости.

Бесспорно, чем меньше человек курит, тем меньший вред наносит своему организму. Однако снижение количества выкуриваемых сигарет – плохой трамплин и ненадежный старт для тех, кто хочет полностью освободиться от зависимости. Отказ от курения основывается на сознательной внутренней борьбе с желанием закурить, а курильщик, который не борется с этим желанием, а просто снижает количество выкуриваемых за день сигарет, как правило, проигрывает борьбу.

Иногда после нескольких часов или дней воздержания либо умеренного курения человек говорит: «Я не могу жить без сигарет. У меня нет сил, чтобы выдержать период абстиненции. Однако с сегодняшнего дня я ограничиваю себя – буду курить не больше 10 сигарет в день. И когда мне удастся выстоять на этом уровне, тогда смогу двигаться дальше».

Давайте теперь посмотрим, чего, собственно говоря, человек добился с помощью этой уловки.

Курильщик избрал одно из самых плохих средств борьбы с зависимостью. Отказ от курения путем уменьшения количества выкуриваемых за день сигарет – длительный мучительный процесс. При этом ваша зависимость от никотина сохраняется. Это иго продолжает господствовать не только над вашим организмом, но и над разумом.

Человек, уменьшивший количество выкуриваемых за день сигарет, постоянно пребывает в ожидании момента, когда наконец сможет закурить следующую сигарету. Наряду со стрессами, встречающимися в жизни каждого нормального человека, он борется еще и с последствиями отказа от курения, ощущая недостаток никотина и постоянную абстиненцию. Таким образом, он сам избрал для себя состояние хронически плохого настроения. Он прилагает огромные усилия, переживает постоянную борьбу и стресс, а в конечном итоге достигает очень малого или вовсе ничего. Постепенный отказ от курения – заранее запрограммированная неудача.

Основной проблемой при отказе от курения является иллюзия, что сигарета – это

количества выкуриваемых сигарет не приведет вас к полному отказу от курения. Наоборот, вы дойдете до такого состояния, когда будете считать следующую сигарету самой большой ценностью в мире. И, самое главное, вы никогда не сможете почувствовать себя счастливым без сигарет!

Курение – это состояние зависимости от никотина, и если в организм ежедневно попадает никотин (пусть даже в меньших количествах), зависимость остается. Чтобы отказаться от курения таким путем, курильщику потребуется вся жизнь. Причем, она будет проходить в постоянной борьбе за каждую



сигарету. На все это уйдут огромные силы и энергия, а достижение окажется практически ничтожным.

Вся жизнь таких «борцов» будет проходить в неустанном стремлении обрести силы, в неправильной мобилизации всей воли, чтобы не выкурить больше, чем намечено. Но ведь основной трудностью, с которой сталкивается человек во время отказа от курения, является не химическая зависимость организма от никотина, а распространенное мнение об удовольствии от курения! Поэтому курильщику необходимо сделать личный выбор – полностью отказаться от сигарет.

Всего одна сигарета? Необходимо немедленно искоренить такое мнение. Это миф! Ведь вам было достаточно одной сигареты, чтобы стать курильщиком. Возможно, «всего одна сигарета» и облегчит решение тех трудностей и проблем, которые возникли у вас в данный момент. Однако она приведет к тому, что ваше стремление и усилия, направленные на отказ от курения, потерпят крах. Курение – это цепь, опу-

тывающая всю вашу жизнь. Поэтому не стоит распутывать ее по одному звену. Надо разорвать ее раз и навсегда!

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ

Где взять силы для перемен? Многие из нас стремятся стать другими – жить более здоровой и дисциплинированной жизнью. Однако многочисленные попытки произвести перемены ни к чему не приводят. Устали ли вы от своих вредных привычек, нарушенных обещаний и, как результат, разочарований? Почему же вам так трудно измениться?

Ученые, изучающие высшую нервную деятельность

Основной проблемой при отказе от курения является иллюзия, что сигарета – это своего рода опора. Снижение количества выкуриваемых сигарет не приведет вас к полному отказу от курения. Наоборот, вы дойдете до такого состояния, когда будете считать следующую сигарету самой большой ценностью в мире. И, самое главное, вы никогда не сможете почувствовать себя счастливым без сигарет!

человека, утверждают, что периодически повторяемые мысли или действия запоминаются посредством создания новых физических связей между нервными клетками. В результате эти мысли или действия с каждым разом все легче и легче повторяются. Хорошо сформированные привычки, такие как завязывание шнурков, являются полностью автоматическими и не требуют обдумывания действий.

Как тяжело осознавать, что каждое повторяемое действие, чувство и даже мысль производят в нашей нервной системе химические и физические изменения, которые, окончательно сформировавшись в привычки, принесут нам либо благословения, либо проклятия.

Нет таких привычек или пристрастий, которые невозможно было бы победить с Божьей помощью. «Вот, Я Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?» (Иер. 32:27) Наш Создатель глубоко заинтересован в счастливой жизни каждого мужчины, женщины и ребенка. Иисус сказал: «Я при-

шел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10). Он производит желание и дает необходимые силы для перемен.

КАК БОГ ДЕЙСТВУЕТ?

Некоторые люди, желая избавиться от плохих привычек, ошибочно думают, что достаточно помолиться Богу – и искушения просто исчезнут. Однако Он дает силы победить их, вместо того чтобы просто удалять от нас. Библия утверждает, что «...верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так, чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

Наша же часть – получив обещанную свыше силу, взаимодействовать с Богом для достижения цели. И сделать это можно следующим образом.

Примите решение измениться. Резко откажитесь от плохой привычки. Гораздо тяжелее освобождаться медленно и постепенно. Не стоит даже изредка потворствовать своей привычке. Неправильно используя полученную силу, вы наверняка потерпите поражение.

Библия дает нам простой план для победоносной жизни.

● Просите.

В Библии есть обетование: «Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него» (Мф. 7:11).

● Верьте, что получили.

Иисус уверяет нас: «...Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам» (Мк. 11:24).

● Попечение не превращайте в похоть, чтобы не упасть.

Писание советует: «Но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти» (Рим. 13:14).

Помните: старые привычки сформировались не за один день и не исчезнут легко. Мы должны быть бдительными до тех пор, пока новый образ жизни не станет нашей второй натурой.

Наделенные Божьей силой, мы можем сказать с полной уверенностью: «Всего могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филп. 4:13).

Автор: Эмиль Радулеску

ХОЧЕШ ЗМІНИТИ ПАРТНЕРА?

Біда подружжя не в самому інституті шлюбу. Вона криється в людях. Саме люди потребують змін. Нещасливі пари не відчують неприязні до шлюбу. Вони відчують неприязнь одне до одного. Найважливіша вимога до шлюбу полягає не тільки в тому, щоб знайти гідну людину, але й у тому, щоб самому бути гідним.



Гленн Кларк, популярний письменник і видавець, склав перелік «заповідей» щасливого шлюбу. Одна з них звучить так: «Благословенні чоловік і дружина, котрі передусім намагаються зробити одне одного щасливими, а не хорошими». Біда в тім, що чимало хто з нас вважає своїм обов'язком робити партнерів по шлюбу хорошими – і в процесі цього робить усіх нещасними. Якщо ми з усіх сил намагаємося зробити наших партнерів щасливими, то збудемо значно більше успіхів і в досягненні іншої своєї цілі.

Ці ж наріжні принципи можна з успіхом застосовувати й у відносинах між друзями, лікарем і пацієнтом, роботодавцем і працівником. Як не дивно, але ми часто помічаємо, що труднощі виникають не між двома людьми, а зосереджені в них самих. Отож, якщо ви хочете змінити свого партнера, то найбільш надійний і швидкий шлях до цього – почати змінюватися самому.

Чому ми досі працюємо над азбукою особистісних відносин, якщо нам слід було б уже братися за підвищений курс? Одна подружня пара відвідала консультанта з питань шлюбу та сім'ї на дев'ятнадцятому році спільного життя. Консультант підсумував їхню зустріч такими словами: «У вас немає дев'ятнадцятирічного досвіду шлюбу. Ви просто прожили перший рік дев'ятнадцяти років».

Якби ми в наших сім'ях докладали стільки ж зусиль та винахідливості, скільки ми докладаємо до своєї роботи, то досягли б більшого успіху.

ТАКТ ТА ІНТУІЦІЯ

У робочому колективі ці якості безцінні, так само вони необхідні й удома. Такт – це вміння говорити належні слова в належний час і належним чином. Ми повинні бути тактовними не

тільки в словах, але й в інтонації, настрої, атмосфері, мотивах. А інтуїція – це готовність зрозуміти думку іншої людини, припускаючи, що вона теж правильна. Об'єднані разом, ці дві якості, наче цілющий бальзам, проникають у зранені серця і дозволяють уникнути кризи. Без такту й інтуїції шлюб часто перетворюється на змагання, де кожен із партнерів намагається якомога сильніше ранили іншого.

Чому ми так вперто не помічаємо того факту, що в нас теж є недоліки? Навіть найбільш ідеальна людина не позбавлена вад. І сам собою шлюб їх не усуває. Помилково вважати, що шлюб автоматично і негайно розв'яже всі ті проблеми, які були в нас до одруження. Тільки тоді, коли ми почнемо приймати життя таким, яким воно є, а своїх партнерів – такими, якими вони є, ми почнемо наближатися до щастя.

Звичайно, кожна сімейна пара пережила на своєму досвіді певне напруження в стосунках. Деякі, щоправда, стверджують, що вони ніколи не сваряться. Можливо, вони й говорять правду або просто дають своїм сваркам іншу назву.

За відсутності розуміння виникають незгоди, розпадаються сім'ї. Усе починається з незнач-

найчастіше головним винуватцем дискомфорту буває бурчання – негативний тактичний прийом психологічної боротьби. Як сказав мудрець, «ринва, постійно текуча слотливого дня та жінка сварлива – однакове» (Прип. 27:15).

Один сучасний психолог зауважив: «Переважно хвороби, викликані непорозуміннями в емоційній сфері, є результатом монотонного «капання» – «капання» неприємних емоцій, щоденного потоку турбот, страхів, розчарувань і нездійснених бажань» (д-р Джон Шиндлер, «Як прожити 365 днів у році», с. 13).

ЯК СКЛЕЇТИ ТРИЩИНУ?

Яким чином перекинути міст через прірву? Єдина відповідь – спілкування. Відверте обговорення проблем – це наріжний камінь успішного шлюбу. Готовність поговорити один з одним має виявлятися в будь-який час. Чимало непорозумінь можна було б владнати за декілька хвилин, якби чоловік і дружина спокійно все обговорили. Для шлюбу немає нічого більш згубного, ніж наявність прихованої тріщини.

Основою шлюбу є спілкування. Нестача спілкування –

Спілкування в шлюбі – не таке саме, як у період побачень. Хвилювання, яке супроводжувало взаємне пізнання, починає зникати. Дівчина, яка була настільки привабливою, тепер виконує буденну хатню роботу. Здатність підтримувати спілкування тепер, коли обставини змінилися, визначає, уціліє цей шлюб чи ні. У цьому питанні першочергову роль відіграє чесність. Маски не здатні говорити по щирості. Це можуть тільки люди. Сімейні відносини ніколи не зміцнюються через вдаваність чи обман.

ЧИ ЧУЄТЕ ВИ ОДНЕ ОДНОГО?

У будь-якій сфері життя людина може зіткнутися з проблемою: а чи чує хтось мене? Чи чуєте ви, що говорить ваша дружина? Доведено, що в середньому близько 70 % неспання ми проводимо за тим чи іншим видом спілкування – розмовляємо, слухаємо, читаємо чи пишемо. Тому вміння слухати надзвичайно важливе.

На жаль, шлюб ще не гарантує того, що партнери будуть слухати чи намагатимуться зрозуміти один одного. Досить часто буває так: один говорить, а другий – фактично відсутній. Ще й кожному зокрема слід зрозуміти важливу істину: любов слухає. Саме тому, що любов слухає, любов розуміє. Вміння слухати зробить те, що не під силу словам. Невже ви ніколи не намагалися дібрати необхідні слова, щоб дати зрозуміти співрозмовнику, що його думка вам не байдужа? Вміння слухати зробить це, як ніщо інше.

У чоловіка та дружини, які не бажать слухати один одного, вже виникає розбіжність інтересів. Оскільки там, де немає діалогу, виникає емоційний розлад. Шлюб досягає зрілості тільки тоді, коли подружжя опановує мистецтво уважно слухати одне одного.



Якщо ви хочете змінити свого партнера, то найбільш надійний і швидкий шлях до цього – почати змінюватися самому.

них проявів зневаги, егоїзму та нерозуміння, які переростають врешті-решт у постійні суперечки та приниження, поки не зникне останній проблиск колишньої згоди в сім'ї, поки не забракне сил продовжувати безплідну боротьбу.

головна причина труднощів у будь-яких стосунках. Перервати спілкування неможливо. Якщо ми не спілкуємося словами, ми продовжуємо спілкуватися мовчанням. І наше мовчання можна так само легко хибно витлумачити, як і наші слова.

Розмова – цілком необхідна умова шлюбу. Мовчання, звичайно, – золото. Проте іноді мовчання вбиває. «Рот на замку» надто часто свідчить про хиткість почуттів. Якщо не виговоритися, внутрішнє напруження стане надмірним, і є загроза розриву стосунків. Першу ж перешкоду на шляху спілкування слід сприймати як сигнал небезпеки.

Джерелом перешкод у подружніх взаєминах часто виявляється педант всередині нас. Педант ніколи не виступає на рівних зі своїм партнером. Він обов'язково повинен довести все, про що говорить. Навіть якщо помиляється, він все одно має рацію. З нього вийшов би непоганий коректор, але що стосується спільного життя, то більш нестерпний характер складно собі уявити. В успішному шлюбі чоловік та дружина від початку вчать спілкування, не вдаючись до педантизму. «Коли скажемо, що не маємо гріха, то самих себе обманюємо, і немає в нас правди» (1 Івана 1:8).

«Тому визнавайте один перед одним гріхи, моліться один за одного, щоб зцілитися. Бо має велику силу ревна молитва праведника».
(Якова 5:16)

Багато подружніх незгод можна владнати спокійним, стриманим і відвертим обговоренням. Проте пам'ятайте: головними умовами відвертості мають залишатися почуття безпеки та почуття власної гідності. Без них жодне плідне спілкування неможливе. Якщо спочатку не відновити порушену впевненість у почуттях один одного, обговорення, найімовірніше, буде даремним.

Відверта розмова може вилитися в потік звинувачень і виправдань, якщо спершу не підтвердити заново свою прихильність до партнера. Тільки переконавшись, що якір любові надійно закріплений, можна знайти основу для взаєморозуміння.

Відвертому обговоренню проблем сприяє невимушена атмосфера – чи налаштовані ви доброзичливо? Слова можуть литися річкою. Проте якщо відсутні довіра, повага та готовність не тільки слухати іншу сторону, але й визнати її правоту, то це не буде справжнім обговоренням.

«Я кохаю тебе». Ці слова складно вимовити в момент напруження та непорозуміння. Проте ми повинні їх вимовити. І додати ще складніші для зізнання слова: «Я був неправий». Іноді трапляється так, що душа не може заспокоїтися без цих слів. «Тому визнавайте один перед одним гріхи, моліться один за одного, щоб зцілитися. Бо має велику силу ревна молитва праведника» (Якова 5:16).

Автор: Джордж Вандеман,
християнський проповідник

«БЛАЖЕННЫ МИЛОСТИВЫЕ, ИБО ОНИ ПОМИЛОВАНЫ БУДУТ»



По своей природе человеческое сердце холодно, эгоистично и жестоко. Лишь благодаря действию Духа Божия оно проявляет милосердие и прощение. «Будем любить Его, ибо Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:19).

Господь – источник всякого милосердия. О Нем написано: **«...милосердный, долготерпеливый и многомилостивый»** (Исх. 34:6). Не нашими заслугами определяется Его отношение к нам; Он не спрашивает, достойны ли мы Его любви, а просто изливает богатство Своей любви и таким образом делает нас достойными.

Он не мстителен; Он не желает наказывать, а, наоборот, освобождает от наказания; даже строгость, которую Он проявляет из предусмотрительности, служит для спасения человека. Несмотря на то что перед Богом **«нет праведного ни одного»** (Рим. 3:10), Он желает изгладить вину каждого.

Милостивые и милосердные проявляют Божественную любовь. Сердца их в постоянном согласии с Источником бесконечной любви, поэтому они стремятся не судить ближнего, а спасти его. Присутствие Божье внутри их подобно источнику, который никогда не иссякнет. Сердце, где обитает Господь, переполнено благодеяниями.

Когда бедная, несчастная и жалкая жертва греха взывает о помощи, христианин не спрашивает, достойна ли она этой помощи, но ищет, как бы лучше помочь ей. В самом жалком, в самом презренном чело-

веке он видит душу, для спасения которой однажды умер Христос. Обязанность, возложенная на детей Божиих, состоит в том, чтобы помочь таким душам примириться с Богом.

Истинно милосердны те, которые сочувствуют бедным, страдающим и угнетенным. Иов говорит себе: **«...потому что я спасал страдальца вопиющего и сироту беспомощного. Благословение погибавшего приходило на меня, и сердцу вдовы доставлял я радость. Я облекался в правду, и суд мой одевал меня, как мантия и уяслось. Я был глазами слепому и ногами хромому; отцом был я для нищих, и тягжу, которой я не знал, разбирал внимательно»** (Иов. 29:12-16).

Для многих жизнь – это постоянная, приносящая боль борьба. Они чувствуют свои недостатки, они несчастны и жалки, их вера иссякла, и они думают, что им не за что быть благодарными. Приветливое слово, сочувствующий взгляд, выражение соучастия были бы для таких людей подобны глотку холодной воды для жаждущего; любезная услуга облегчит бремя, давящее на их усталые плечи. Каждое слово, каждое проявление бескорыстной любви является выражением любви Божьей к погибающему человечеству.

Милостивые помилованы будут. **«Благодотворительная душа будет насыщена, и кто напоят других, тот и сам напоен будет»** (Прит. 11:25). В сострадающей душе господствует мир; кто, забывая самого себя, делает добро, тот чувствует покой души и удовлетворение в жизни. Дух Святой, живущий в такой душе, проявляет Себя в добрых делах, смягчает ожесточенные сердца и вызывает взаимную любовь и нежность. Мы пожнем то, что поседем. **«Блажен, кто помышляет о бедном!.. Господь сохранил его и сбережет ему жизнь; блажен будет он на земле. И Ты не отдашь его на волю врагов его»** (Пс. 40:2, 3).

Тот, кто посвятил свою жизнь Богу и служению ближним, связан с Тем, в распоряжении Кого находятся все средства и возможности мира. Его жизнь золотой цепью неизменных обетований связана с жизнью Божьей, и в минуты нужды и горя Господь не оставит его. **«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом»** (Филп. 4:19). Оказавший милость найдет защиту в милосердии и сострадании Спасителя.

Составитель: Лео Ван Долсон



МИФ № 1.

ЭКСПЕРТЫ ГОВОРЯТ, ЧТО НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ БЕЗВРЕДНЫ

«Цельное молоко полезно. Масло и яйца – тоже. Дальше – копченая свинина?» – статья с таким заголовком была опубликована в *Washington Post* в октябре 2015 г. Так ли это?

Несколько ученых, которых цитировало издание, возможно, и сказали, что «цельное молоко не вредит», но в общем и целом эксперты, изучающие данные самых достоверных исследований, не согласны с этим. «Мы рекомендуем ограничить употребление насыщенных жиров, заменяя их ненасыщенными, особенно полиненасыщенными жирами», – говорит Элис Лихтенштейн, директор лаборатории, исследующей влияние питания на сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), при Университете Тафтса.

«Мы не изменили своего мнения относительно сливочного масла», – говорит Фрэнк Ху, профессор диетологии и эпидемиологии Гарвардской школы общественного здравоохранения, член экспертной группы. – Насыщенные жиры все так же повышают риск ССЗ. Результаты исследований с участием тысяч людей показывают, что если вы замените насыщенные жиры ненасыщенными, то снизите тем самым риск развития данных заболеваний». Этот же совет опубликован в 2010 г. в «Руководстве по питанию для американцев».

Почему же тогда существуют противоречия между экспертами? Это связано с мясо-молочным лобби. «Это политика, а не наука», – отвечает Марион Нестле, профессор диетологии и изучения продуктов питания Нью-Йоркского университета.

Вывод: большинство экспертов соглашались друг с другом в том, что нам следует заменить насыщенные жиры продуктами, богатыми ненасыщенными жирами, такими как орехи, соевое, рапсовое и оливковое масла.

МИФ № 2.

СОВЕТ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ МЯСО ОСНОВАН НА СЛАБЫХ НАУЧНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВАХ

«Северо-Американский институт мяса называет это “преувеличенной и паникерской оценкой” (и это неудивительно). В конце октября 2015 г. Международное агентство по исследованию рака сделало заявление о том, что мясные продукты (такие как копченая свинина, колбасы, сосиски и вареные колбасы) являются «канцерогенными для человека» подобно сигаретам и асбесту, хотя и не такими сильными. Там также говорилось, что красное мясо (говядина, свинина, баранина и телятина) тоже является канцерогенным.

Эксперты-онкологи заявляют, что при употреблении 2 унций (57 г) мясных продуктов (или 3 унций красного мяса) риск колорек-

тального рака увеличивается на 18%. Таким образом, подразумевается, что красное мясо само по себе тоже канцерогенно. Американское онкологическое общество и Всемирный фонд исследования рака в течение многих лет рекомендуют употреблять меньше красного мяса и мясных продуктов.

«Наука не поддерживает мнение Международного агентства относительно влияния красного мяса на развитие онкологических заболеваний», – отвечает Национальная ассоциация производителей говядины. И это неудивительно, ведь извечная цель производителей – насаждать недоверие к науке.

Вывод: употребляйте меньше красного мяса и мясных продуктов или вообще исключите мясо из своего рациона.

МИФ № 3.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ НЕ ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

«В ходе неоднократных исследований молока, финансируемых общественными организациями, а не молочной промышленностью, были представлены доказа-

тельства того, что жиры в молоке по какой-то причине “отличаются” от жиров в других продуктах», – статья с таким заявлением была опубликована на первой странице газеты *Washington Post*.

В 2013 г. ученые из Новой Зеландии под руководством Джозелин Бенатар свели воедино данные девяти рандомизированных плацебо-контролируемых исследований, проведенных с использованием молочных продуктов. Подводя итоги данных испытаний, в которых приняли участие 702 человека, ученые не смогли найти значительной связи между употреблением большего количества молочных жиров и уровнем «вредного» холестерина. (Четыре из девяти исследований финансировались молочной промышленностью, но их результаты совпадали с результатами исследований государственных организаций.)

Это было бы убедительно, если бы было правдой. На самом деле, в пяти из девяти исследований предлагали участникам употреблять обезжиренные молочные продукты, поэтому неудивительно, что уровень холестерина не повышался. Только одно исследование, проводимое Д. Бенатар, рассматривало влияние молочных продуктов с высоким содержанием жира, при этом оно не финансировалось молочной промышленностью и никак не было с ней связано. В данном исследовании участников просили употреблять больше молочных продуктов с высоким содержанием жиров, и уровень холестерина ЛПНП у них повышался по сравнению с теми, кто не менял свой рацион питания.

«Когда исследования финансируются молочной промышленностью, результаты всегда предсказуемы», – говорит Катан. – Они всегда подтверждают то, что способствует продаже молочных продуктов. За последние 70 лет эксперименты показывали, что употребление насыщенных жиров приводит к повышению уровня холестерина, а полиненасыщенных – к снижению. Были проведены сотни испытаний очень высокого уровня без вмешательства мясной или молочной промышленности, которые заинтересованы в определенных результатах».

Вывод: проведенные исследования не оправдывают переход от употребления обезжиренных молочных продуктов к содержащим жиры.

МИФ № 4.

НАСТОЯЩИЙ ВРАГ ЧЕЛОВЕКА – УГЛЕВОДЫ, А НЕ НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

«При проведении двух мета-анализов пришли к заключению, что диета с умеренным или сниженным потреблением углеводов очень эффективна для

ЗАМЕНА ОДНИХ ПРОДУКТОВ НА ДРУГИЕ С ЦЕЛЬЮ УМЕНЬШЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Заменяя каждый из этих продуктов тем, что изображен правее, можно понизить уровень холестерина в крови. Чем больше замен произведено, тем ниже уровень холестерина.



снижения массы тела и факторов риска большинства ССЗ за короткий период (шесть месяцев)», – написала Тейхольц в Британском медицинском журнале.

Отчасти это так. Один из мета-анализов продемонстрировал, что «значительное снижение массы тела наблюдалось при применении рациона с пониженным содержанием углеводов и жиров». Это поддерживает распространенную практику рекомендовать пациентам любую диету для снижения массы тела, которой они будут придерживаться. Такой же совет дают эксперты Общества ожирения, Американской ассоциации сердца, Американского колледжа кардиологии и Национального института сердца, легких и крови, которые внимательно следят за научными данными.

Что касается другого мета-анализа, то он показал, что артериальное давление нормализуется и другие факторы риска ССЗ снижаются, когда участники с ожирением оптимизируют массу тела. (Такое происходит при снижении массы тела независимо от того, что вы едите.)

Вывод: мы употребляем слишком много простых углеводов (сахар и мука высшего сорта), но диета с низким содержанием углеводов – не панацея.

МИФ № 5. ПРИМЕНЕНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО ЛЮДИ ПОЛНЕЮТ

«Ученые должны признать тот факт, что эпидемия ожирения, по сути, началась с первых рекомендаций по питанию, – заявила Тейхольц. – Невозможно смотреть на это и не осознавать, что мы допустили ужасную ошибку».

Значит, причина появления избыточной массы тела не в том, что заведения общественного питания начали продавать чизбургеры, картофель фри, высококалорийные напитки, пиццу, жареных цыплят, шоколадное мороженое, печенье, торты, булочки и прохладительные напитки? Рекомендации диетологов оказали большее влияние на людей, чем миллиарды, потраченные на рекламу производителей «Кока-Колы», «Пепси-Колы», МакДональдсом и прочими?

И это не только заведения быстрого питания. Типичный обед в обычном ресторане в США содержит 1000 ккал, а потребность среднестатистического человека составляет 2200-2800 ккал в сутки. Вот момент истины: если рекомендации по питанию имеют такое влияние, почему же совет употреблять меньше сахара, звучащий еще с 1980-х годов, не удерживает нас от того, чтобы пресыщаться им?

Вывод: эпидемию ожирения вызвали не рекомендации по питанию, а крупные пищевые компании.

По материалам статьи Бонни Либмана, опубликованной в Nutrition Action Перевод Алексея Остапенко

РЕЦЕПТИ

ВІД ЦЕНТРУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ «СОНЯЧНІ КАРПАТИ»

ЧЕРВОНА КВАСОЛЯ В СОУСІ

4 порції (1 порція – 210 ккал)

- 500 г замоченої квасолі
- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 1 шматок імбиру (4-5 см)
- 1 лавровий листок
- 2 ст. л. арахісової олії
- 1 паличка кориці (5 см)
- 4 зернята кардамону
- ½ ч. л. меленої куркуми
- 1 ч. л. меленого кмину
- ¾ ч. л. меленого коріандру
- ¾ ч. л. гарам масала
- 450 г помідорів
- 1 ст. л. олії соняшнику
- 3 ст. л. свіжого коріандру
- сіль



Квасоллю залити водою. Варити до готовності. Воду злити. Цибулю почистити і нарізати кубиками. Часник та імбир дрібно порізати. Олію нагріти на сковороді. Лавровий листок, корицю, кардамон тушувати 5 хв при середній температурі. Додати цибулю, імбир і часник, тушувати. Посипати меленими приправами. Усе добре перемішати. Додати помідори, очищені від шкірки та порізані шматочками, посолити. Соус 5 хв варити до загустіння, постійно помішуючи. Додати квасоллю і 250 мл води, варити 10 хв при низькій температурі. Додати соняшникову олію та 1 ст. л. свіжого коріандру і ще варити 5 хв при середній температурі. Соус повинен стати густим. Посипати коріандром. Подавати з турецьким лавашем.

КРАМБЛ З РЕВЕНЕМ І ПОЛУНИЦЕЮ

- 300 г ревеню
- 300 г полуниці
- 1 ст. л. кукурудзяного крохмалю
- 1 ванільний цукор
- 1-2 ст. л. цукру (для начинки)
- 100 г борошна
- 100 г кокосової олії
- 80 г вівсяних пластівців (швидкого приготування)
- 2-3 ст. л. цукру (для тіста)
- 50 г мелених горіхів
- кориця до смаку

Почистити ревінь. Ревінь і полуницю порізати шматочками. Додати крохмаль, цукор, ванілін. Усе вимішати і викласти начинку у форму. Борошно, кокосову олію, цукор, пластівці, горіхи, корицю вимішати, щоб була крихка маса.

Викласти на начинку. Поставити у розігріту духовку і пекти при температурі 180 °C 30-40 хв. Форма для запікання – 20x20 см. Подавати гарячим з ванільним соусом або морозивом.



ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ «СОНЯЧНІ КАРПАТИ»

«Сонячні Карпати» пропонують відпочинок та різні навчально-оздоровчі програми в чудовому районі Закарпаття. Могутні ліси, мальовничі гори, численні струмки та цілющі джерела, свіже повітря, наповнене ароматом різних трав, забезпечить кожному гармонійний відпочинок, оздоровлення, приємне спілкування з людьми та природою.

Контакти: вул. Шевченка, 1,
с. Брестів, Мукачевський район,
Закарпатська обл.

E-mail: info@sankarpat.com
www.sankarpat.com

Тел.: +38 (095) 897-40-77
(Нд.-Чт. 9:00–21:00; Пт. 9:00–15:00)





УЛУЧШИТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

**МОЯ
ЗДОРОВАЯ
СЕМЬЯ**

№ 7 (90) 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:**

После некоторого периода адаптации она уже могла пробегать ежедневно до 8 км и делала это с удовольствием шесть раз в неделю. Такой режим тренировок она сохраняла в течение нескольких лет.

Когда Мэвис исполнилось 70 лет, о ней узнал спортивный мир, что произошло во многом благодаря настойчивости ее сына, который, будучи врачом, оценил необычный потенциал своей матери и подал заявку на ее участие в марафонском забеге. Тренируясь и пробегая не менее 80 км в неделю при подготовке к своему первому марафону, Мэвис успешно выступила на этой дистанции и даже установила мировой рекорд для своей возрастной категории.

С тех пор она приняла участие в 60 марафонских забегах, четыре раза улучшая мировой рекорд на этой дистанции (последнее рекордное время составляет 4 часа 34 минуты). Она также установила мировой рекорд для женщин возрастной категории старше 70 лет на 10-километровой дистанции, где ее результат составил 57 минут 34 секунды.

У Мэвис очень загруженное расписание, но как бы занята она ни была, ее недельная тренировочная норма неизменна – 80 км в неделю при любых обстоятельствах. Мэвис также подкрепляет свои активные занятия употреблением вегетарианской пищи, богатой углеводами, что помогает ей восполнять содержание гликогена в мышцах для очередных тренировок.

Результаты тестов для определения состояния сердца, легких и кровеносных сосудов Мэвис показали, что по исследуемым параметрам ее здоровье сравнимо со здоровьем двадцатилетней девушки. Результаты других тестов продемонстрировали, что дыхательный объем легких у нее на 40% превышает таковой у среднестатистической женщины того же возраста.

До сегодняшнего дня Мэвис продолжает много и напряженно тренироваться и принимает участие в различных спортивных состязаниях. Ей нравится раз за разом устраивать себе своеобразную пробу сил. Имея твердую веру в Божественную поддержку, она планирует продолжать свои спортивные свершения до тех пор, пока Бог будет давать на это силы. «Я рассматриваю свои занятия бегом как возможность помочь окружающим людям улучшить свой образ жизни и прославить Творца».

История Мэвис особенно впечатляет, поскольку ей удалось победить столь могущественного противника – возраст. Когда-то она была пожилой женщиной с избыточной массой тела и серьезными проблемами с дыхательной системой, но сознательный выбор позволил ей отбросить все ограничения, связанные с возрастным фактором, и проложить себе дорогу к «источнику молодости».

У нас есть все основания полагать, что высокое качество жизни возможно, доступно и может стать привилегией многих, кто желает изменить свой образ жизни так же, как это сделала Мэвис. Ключом к успеху является вера в Бога, регулярные занятия тем или иным видом физических упражнений, умеренный отдых и расслабление, полноценное питание, а также воздержание от курения и других наркотиков.

Помните, что никогда не поздно начать. Различные ограничения и условности относятся в основном к разряду неправильных представлений о возможностях человека. История Мэвис Линдгрэн дает надежду миллионам людей, которые сегодня находятся в поисках обновления своей жизни и укрепления здоровья.

Автор: Дэвид Ниман

