

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



ХОЧЕШЬ 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 предподростковый 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 неотдохнувшим, 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 недостаточного оттока вследствие низкого тонуса мозговых вен. Характерной особенностью гипотонических головных болей является их зависимость от перемены погоды, магнитных бурь, грозы. 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, пострайтесь оградить его от падения и не дать удариться головой.

2. Устраним 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. Пострайтесь привести больного в сознание с помощью внешних стимулов – похлопывая по щекам, обрызгив 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 устраним 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 °C в течение 3-5 минут. Каждый день снижать температуру воды на 1-2 градуса и доводить до 24 °C. Время пребывания в ванне (в зависимости от индивидуальной реакции) составляет 1-3 минуты.

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



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. Вариант 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 процедуры

потребуется 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 настойку 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 гinkgo 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 возвзвал, 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. Окороков А. Н. Руководство «Диагностика болезней внутренних органов», т. 7. – 2007.

3. Швец Н. И. и др. Неотложные состояния в клинике внутренней медицины. – К., 2006.

Автор: Алексей Хаинский,
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**

ОТДЫХА

БАЛАНС

И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Деятельность – закон нашего существования. У каждого органа тела есть пред назначенная 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. Бездействие производит такой же эффект на всю мускульную систему.

Бездействие – 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 отдох на протяжении некоторого времени иногда отворачивает 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 винить, 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 отказаться от ручного труда. Но труд, чтобы стать величай-

ется 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 бездействие является величайшим проклятием, которое только можно представить.

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 сберегли бы время и деньги.

Автор: Эллен Уайт



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-

тся занятия легким полезным трудом, не утомительным для ума и тела, хорошо влияют на них. Они укрепляют мышцы, улучшают кровообращение и даютциальному удовлетворение от сознания того, что он не совсем бесполезен в этом занятом мире. Пусть поначалу 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

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 инсулинерезистентность (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: zdrorv-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 гидрогенизованные 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

ПОДТВЕРЖДЕНА



Кавана из Университета Вэйк Форест проводила опыты над обезьянами. В пище, которую давали обезьянам из первой группы, 8 % калорий поступало 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 Верденко.

– 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 на- выки, 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. Особен- но они любят сладкую среду. Поглощая ее, они образуют отходы в виде кислот, которые в случае длительного соприкосновения с поверхностью зубов могут запустить процесс 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 поможет сделать профессионально-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 зуба определяются не только тем, есть ли на нем кариес, но и тем, какочно 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 продолжат 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 вышеупомянутого, 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 сырье 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 малышей чистить уже первые зубы щеткой – они с радостью будут копировать папу и маму, которые чистят свои зубы. Дайте малышу щетку и придерживайте его кулаком своей рукой. При очистке наружной и внутренней поверхности зубов направляйте щетку вертикально от основания зубов к их краю, при этом можете ска-



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.

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 полюбят пить воду. Помните, что в формировании зубо-челюстной системы малыша

затраты ребенка, 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 поблагодарить 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 приправ, которые разрушают зубы, – и вы ощутите новое качество жизни в целом. Будьте здоровы!



Роман Вереденко,
врач-стоматолог пансионата
«Наш Дом»

ЯК ВИХОВАТИ СПРАВЖНЬОГО ЧОЛОВІКА



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.

Цінності 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 твоїм. І пильно навчиш цього синів своїх, і будеш говорити про них, як сидітимеш у домі, 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 на вітві 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. Наочі сина робіти 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 книг, яку необхідно прочитати, вибір одягу, подарунка, вчинку, кінофільму чи сайту для перевідгуку, дівчини, з якою він хоче дружити, – обговоріть разом і підтримайте те, що він робить правильно. Якщо він помиляється, не кричіт на нього, не застосуйте 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.

«Мій чоловік переклав 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 трапилося 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

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: «Ти, 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 він відкриє у своєму сині!

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

риси – 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 пошкодити і легко засмутити. Лагідно дисципліною, сповненими любові словами та вчинками матері можуть прив’язати дітей до своїх сердць.

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

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

Поділяючи їхні почуття, направляючи їхні забави й заняття, маті завоєє довіру своїх дітей і зможе більш ефективно виправити недобри звички, призупинити прояві егоїзму та пристрасостей. Своєчасне слово перестороги або докору матиме велику цінність. Із терпінням і любов’ю пильнуочи 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

Виховання дітей

Дедалі частіше доводиться зустрічатися з молодими сім'ями, де розчарований чоловік просить на-вчити 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, готовувати 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 вшого 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 своєю 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 сябитимуть 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 навіріз відмовляються, говорячи про те, що не терплять миття посуду чи підлоги.

А щоб залишили неприсмінний 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 і на решту дітей. Пам'ять пов'язує роботу із хвиленем неприємних емоцій, і щоразу, коли доводиться виконувати ваше прохання чи наказ, цей зв'язок закріплюється все більше.

А мама просто не впевнена у своїй донці, 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 потрібно 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 хороши слова, робіть їм компліменти, беріть їх на руки, доторкайтеся до них, обіймайте свою донечку, називайте її свою 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 відчуваючи внутрішнього дискомфорту. У її психологочному 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 навчаються бути задоволеними дуже простими розвагами. Їх потрібно навчати мужньо переносити свої маленькі розчарування та випробування. Замість того щоб привертати увагу до кожного дріб'язкового 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 задоволило б їхнє бажання спілкуватися й отримувати співчуття, вони шукатимуть інших джерел, де їхній розум і характер можуть наражатися на небезпеку.

Деякі матері непослідовні в поводженні 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.

Навіть маленькі дівчатка дуже полюбляють 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 дітьми 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 думают 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 викликає сумнозвісний конфлікт: зять і теща, яка втручається в молоду сім'ю.

ТРИ ШАГА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

ШАГ ПЕРВЫЙ:

**примите твердое ре-
шение 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 достичь 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 вы-
держать 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 со-
знательно противосто-
ять 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.

Бессспорно, 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 абstinенции. 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 абstinенцию. 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 своего рода опора. Сниже-

ние 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 организме 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



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

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-

щевника, 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 побороть их, вместо того чтобы просто удалять от нас. Библия утверждает, что «...верен Бог, Который не попустит вам быть искушенными 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 повторствовать 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 похоть» (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: «Все могут в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Фил. 4:13).

Автор: Эмиль Радулеску

ХОЧЕШ ЗМІНИТИ ПАРТНЕРА?

Біда подружжя не в самому інституті шлюбу. Вона криється в людях. Саме люди потребують змін. Нешасливі пари не відчувають неприязні до шлюбу. Вони відчувають 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» щасливо-го шлюбу. Одна з них звучить так: «Благословенні чоловік і дружина, які передусім намагаються зробити одне одного щасливими, а не хорошиими». Біда в тім, що чимало хто з нас вважає своїм обов'язком робити партнерів по шлюбу хороши-ми – і в процесі цього робить усіх нещасними. Якщо ми з усіх сил намагаємося зробити наших партнерів щасливими, то здо-будемо значно більше успіхів і в досягненні іншої своєї цілі.

Ці ж наріжні принципи можна з успіхом застосувати й у від-носинах між дружами, 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 най-більш надійний і швидкий шлях до цього – почати змінюватися самому.

Чому ми досі працюємо над азбукою особистісних відно-син, 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. Консуль-тант підсумував їхню зустріч такими словами: «У вас немає дев'ятнадцятирічного досвіду шлюбу. Ви просто прожили перший рік дев'ятнадцять разів».

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 ІНТУЇЦІЯ

У робочому колективі ці якості безцінні, так само вони необ-хідні й у домашніх. Так – це вміння говорити належні слова в на-лежний час і належним чином. Ми повинні бути тактовними не

тільки в словах, але й в інтона-ції, настрої, атмосфері, моти-вах. 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 ранити іншого.

Чому ми так впerto не помі-чаємо того факту, що в нас теж є недоліки? Навіть найбільш ідеальна людина не позбав-лена вад. І сам собою шлюб іх не усває. Помилково вважати, що шлюб автоматично і не-гайно 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 го-ворять правду або просто дають своїм сваркам іншу назву.

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

Найчастіше головним вину-ватцем дискомфорту буває бур-чання – негативний тактичний прийом психологічної боротьби. Як сказав мудрець, «ринва, постійно текуча слотливого дня та жінка сварлива – однакове» (Прип. 27:15).

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

Спілкування в шлюбі – не таке саме, як у період побачень. Хвилювання, яке супрово-джувало взаємне пізнавання, починає зникати. Дівчина, яка була настільки привабливою, тепер виконує буденну хатню роботу. Здатність підтримувати спілкування тепер, коли об-ставини змінилися, визначає, уціліє цей шлюб чи ні. У цьому питанні першочергову роль від-грає чесність. Маски не здатні говорити по широті. Це можуть тільки люди. Сімейні відносини ніколи не змінюються через вдаваність чи обман.

ЧИ ЧУЄТЕ ВИ ОДНЕ ОДНОГО?

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

На жаль, шлюб ще не гаран-тує того, що партнери будуть слухати чи намагатимутися зро-зуміти один одного. Досить час-то буває так: один говорить, а другий – фактично відсутній. Ще й кожному зокрема слід зро-зуміти важливу істину: любов слухає, любов розуміє. Вміння слухати зробить те, що не під силу словам. Невже ви ніколи не намагалися дібрати необ-хідні слова, щоб дати зрозуміти співрозмовнику, що його думка вам не байдужа? Вміння слухати зробить це, як ніщо інше.

У чоловіка та дружини, які не бажають слухати один одного, вже виникає розбіжність інтересів. Оскільки там, де немає діалогу, виникає емоційний розлад. Шлюб досягає зрілості тільки тоді, коли подружжя опановує мисте-цтво 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 переро-стають врешті-решт у постійні суперечки та приниження, поки не зникне останній пробліск 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 ви-тлумачити, як і наші слова.

«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).

«Тому визнавайте один перед одним грехи, молитесь 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 спотяку не відновити порушено впевненість у почуттях один одного, обговорення, наймовірніше, буде даремним.

Відверта розмова може вилитися в потік звинувачень і віправдань, 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? Слови можуть літися 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 хохаю 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 грехи, молитесь один за одного, щоб зцілитися. Бо має велику силу ревна молитва праведника» (Якова 5:16).

Автор: Джордж Вандеман, християнський проповідник

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 осебе: «...**потому что я спасал страдальца вопиющего и сироту беспомощного. Благословение погибавшего приходило на меня, и сердцу вдовы доставляя радость. Я облечался в правду, и суд мой одевал меня, как мантия и уясло. Я был глазами слепому и ногами хромому; отцом был я для нищих, и тяжбу, 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, давяще на их усталые плечи. Каждое слово, каждое проявление бескорыстной любви является выражением любви Божьей к погибающему человечеству.

Милостивые помилованы будут. «**Благотворительная душа будет насыщена, и кто напояет других, том 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 посеем. «**Блажен, кто помышляет о бедном!.. Господь сохранит 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 близким, 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**» (Филл. 4:19). Оказавший милость найдет защиту в милосердии и соціадании 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, заменив их ненасыщенными, особенно полиненасыщенными жирами», – говорит Элис Лихтенштейн, директор лаборатории, исследующей влияние питания на сердечно-сосудистые заболевания (CC3), при Университете Тафта.

«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 CC3. 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 соглашаются 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 мясопродукты (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) мясопродуктов (или 3 унций красного мяса) риск колорек-

МИФЫ О ЖИРАХ:

ПОЧЕМУ СТОИТ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСО-МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Во время информационных противостояний бытуют различные мнения: одни ученые советуют сократить употребление мясных продуктов, особенно красного мяса и мясопродуктов, а также цельного молока; другие же заявляют, что эти продукты должны входить в здоровый рацион питания. В данной статье мы рассмотрим аргументы «за» и «против» и попытаемся установить истину.

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 мясопродуктов.

«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 – на sagenить недоверие к науке.

Вывод: употребляйте меньше красного мяса и мясопродуктов 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 промыш-

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.



ленностью, были представлены доказательства 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. Подведя 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

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 производителями «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, звучавший 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 зерната кардамону
- ½ ч. л. меленої куркуми
- 1 ч. л. меленого кмину
- ¾ ч. л. меленого коріандру
- ¾ ч. л. гарем масала
- 450 г помідорів
- 1 ст. л. олії соняшнику
- 3 ст. л. свіжого коріандру
- сіль



Квасолю 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 тушкувати 5 хв при середній температурі. Додати цибулю, імбир і часник, тушкувати. Посипати меленими приправами. Усе добре перемішати. Додати помідори, очищені від шкірки та порізані шматочками, посолити. Соус 5 хв варити до загустіння, постійно помішуючи. Додати квасолю 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 кришка 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, присмінне спілкування з людьми та природою.

Контакти: вул. Шевченка, 1,
с. Брестів, Мукачівський 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 КАКДЫЙ

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 семейной службы УУК

Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом»

Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения

Ирина Исакова – семейный консультант

Мираслава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза

Орест Паламар – кандидат медицинских наук

Корректоры

Елена Белоконь
Елена Мехонина
Инна Джердж

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицок

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

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

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

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

Узнай больше на:
www.lifesource.com.ua

Контактные данные распространителя:

Мэвис Линдгрен – женщина маленького роста (153 см) и с небольшой массой тела (49 кг), известная тем, что в возрасте 85 лет является обладательницей многих мировых достижений для своей возрастной категории, начиная с 10-километровой дистанции и заканчивая марафоном (42 км).

В детстве Мэвис, рожденная в Канаде, перенесла коклюш и пневмонию, что ослабило ее легкие. Уже будучи взрослой, она регулярно страдала от приступов бронхита. Прошло много лет, когда уже 60-летняя Мэвис, прослушав лекцию профессора Чарльза Томаса из Университета Лома-Линда, решилась взять на себя полную ответственность за свое здоровье и, чтобы улучшить состояние легких, начала ежедневные прогулки быстрым шагом.

Вначале она не могла ходить слишком долго, но постепенно увеличивала расстояние и время своих прогулок, а через несколько недель добавила к ходьбе быстрым шагом и элементы бега. Вскоре Мэвис ощутила свое второе рождение. Она избавилась от десяти лишних килограммов и, самое главное, к своей радости, узнала, что ее легочные проблемы исчезли. «С тех пор я ни разу не болела», – признается Мэвис.

Шаги, предпринятые этой женщиной с целью изменить собственную жизнь и здоровье, положили конец всем болезням и немощам. В то время какходить ей становилось все легче и легче, Мэвис обнаружила, что бег привлекает ее не меньше.

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 восполнить 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 условия относятся в основном к разряду неправильных представлений о возможностях человека. История Мэвис Линдгрен дает надежду миллионам людей, которые сегодня находятся в поисках обновления своей жизни и укрепления здоровья.

Автор: Дэвид Ниман

