

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (91) 2016



Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.



АЛЛЕРГИЯ И ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

2



ПОЛЛИНОЗ – НЕ ПРИГОВОР

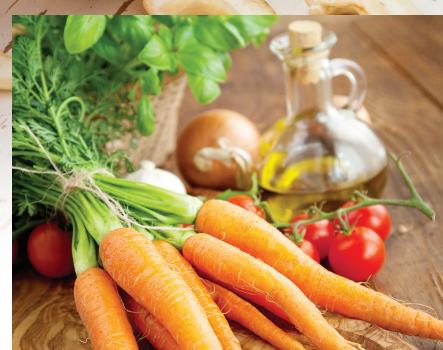
С каждым годом количество людей, страдающих аллергией, неизбежно возрастает, а сама болезнь стремительно «молодеет». Бытует мнение, что аллергия – это проклятие XXI века и полному излечению не подлежит. Но так ли это?



ПОМОГИТЕ СВОЕЙ СЕМЬЕ «СОЗРЕТЬ»

Жизнь семьи во многом зависит от того, насколько муж и жена понимают, осознают и учитывают чувства, потребности друг друга, а они нередко заслонены от нас повседневными событиями. Как же определить и улучшить состояние своей семьи?

6



КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В СЛАДКОМ?

Большинство людей не удовлетворяется сладостью натуральной пищи, но употребляет дополнительно рафинированные продукты, содержащие много сахаристых веществ. Как обогатить свой рацион фруктами и овощами?

12

14

АЛЛЕРГИЯ И ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Одной из теорий, объясняющих причины развития пищевой непереносимости и аллергии, является теория о нарушении работы кишечника. В результате нарушения переваривания белковой пищи через кишечную стенку в кровь начинают проникать более крупные структуры пищевого белка, чем нужно.

Напомним, что белок расщепляется до аминокислот – наиболее мелких структурных единиц. Их всасывание оптимально для организма и не несет в себе никакой опасности, поэтому иммунная система воспринимает их как «своих». Если же через кишечник всасываются целые цепочки аминокислот – обрывки белка, тогда иммунная система воспринимает их как нечто чужеродное и атакует врага.

Как же так получается, что кишечная стенка пропускает такие большие структуры? В норме ее поры настолько малы, что могут пропускать только аминокислоты, жирные кислоты и простые сахара. Однако при длительном воспалительном процессе в кишечнике, нарушении нормальной микрофлоры он становится более пористым, и это дает возможность таким крупным молекулам проникнуть в кровь. Кроме того, эти белковые фрагменты могут присоединяться к капелькам жира и вместе с ними проникать в лимфатические сосуды и далее – в лимфатические узлы, где находится скопление клеток иммунной системы, готовых бороться с любым врагом.

Заметив, например, частицу яичного белка, иммунные клетки нападают на нее и пускают в ход свое оружие – антитела. Если это происходит однократно, то, возможно, мы не заметим никаких болезненных проявлений. Но если ситуация повторяется, тогда иммунная система работает на полную мощность, и производство антител достигает максимума. Они распространяются по всему организму и ищут врага не только в кишечнике. И как только враг попадает в ротовую полость даже в небольшом количестве – его беспощадно атакуют.

Результатом этого является не только уничтожение врага, но и повреждение тканей хозяина. Из-за того что из защитных клеток высвобождаются агрессивные вещества, ткани отекают, краснеют, болят, появляется зуд, повышается температура, и их клетки даже могут гибнуть. И чем чаще происходит столкновение противоборствующих сил, тем агрессивнее реакция: возникает отек языка, губ, горлани, на коже моментально появляются высыпания или человек начинает задыхаться. По такому механизму может развиваться аллергическая реакция на продукты, сочетающие в себе и жир, и белок: молочные блюда, орехи, арахис, яйцо и др.

ЦЕЛИАКИЯ

Целиакией называют генетическую непереносимость пшеничного белка – глютена. К сожалению, об этом заболевании в нашей стране говорят не так часто, а вот на западе его диагностика и помощь больным находятся на достаточно высоком уровне. Целиакия встречается у одного из ста обследованных.

У людей, не страдающих генетической непереносимостью глютена, повышенная чувствительность к нему встречается также достаточно часто вследствие повышенной проницаемости кишечной стенки. Такое периодически случается на фоне стресса, приема антибиотиков, обильного потребления мучных изделий, несбалансированного питания, переедания, употребления алкоголя и др. Кто из нас не был в такой ситуации? Потому врачи и говорят, что повышенная чувствительность к глютену отмечается у большинства людей (около 80%).

Этот белок настолько велик, что, прописнувшись между клетками кишечной стенки, застrevает в межклеточных пространствах, где и встречается с клетками иммунной системы. У людей с целиакией в кишечной стенке возникает выраженная воспалительная реакция, от которой погибают ворсинки кишечника. Он лысеет и уже не может выполнять свои функции – пища переваривается плохо, а значит, многие питательные вещества просто проходят транзитом и не усваиваются, также страдает нервная система. Больные жалуются на спазмы в животе, частые диареи, дети плохо набирают массу тела, отстают в росте, отмечается повышенная утомляемость, слабость и даже задержка в умственном развитии.

Если такая непереносимость глютена не слишком выражена, разрушения ворсинок кишечника не происходит, пищеварение является более-менее нормальным, то качество жизни людей в значительной степени не страдает. Однако комфортным данное состояние иммунной системы все-таки не назовешь.

Человека могут беспокоить периодические боли в животе, вздутия, боли в суставах или головные боли, концентрация внимания снижена, отмечается повышенная утомляемость, анемия, ломкость волос и ногтей, сухость кожи и др. И если такие люди на пару недель исключат из своего рациона глютен-со-

держащие продукты, то их самочувствие значительно улучшится.

Лицам, страдающим целиакией, следует полностью отказаться от употребления глютена, а людям с повышенной чувствительностью к нему – создать благоприятные условия для здорового пищеварения, потреблять глютен в минимальных количествах, а если случилось обострение – отказаться от него полностью на несколько недель, чтобы кишечник и иммунная система отдохнули.

Глютеном богаты пшеница, овес, ячмень и рожь. Но даже если вы не едите каши или хлеб, избежать употребления глютена вы вряд ли сможете, ведь компоненты пшеницы добавляют во многие продукты: конфеты, мороженое, соусы и майонезы, продукты мясопереработки и т. д. Гречка, рис, пшено, киноа и другие продукты растительного и животного происхождения в их чистом виде, без промышленной обработки, глютен не содержит.

Диагноз целиакии или повышенной чувствительности к глютену устанавливает врач-гастроэнтеролог после исследования крови или даже биопсии кишечника.

ЛАКТОЗНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Лактоза – это компонент молока и всех молочных продуктов, молочный сахар. Ее могут добавлять и в другие продукты как вспомогательный компонент, поэтому людям с непереносимостью лактозы нужно внимательно читать этикетки.

По структуре лактоза представляет собой две молекулы, соединенные вместе: глюкоза + галактоза. В тонком кишечнике под воздействием фермента, производимого ворсинками кишечника, происходит разрыв связей между этими двумя молекулами, и образуются две отдельные молекулы. У некоторых людей данный фермент не производится – это их генетическая особенность. У них просто отсутствует ген, кодирующий выработку этого фермента.

У младенца с непереносимостью лактозы будут наблюдаться колики, диарея вследствие употребления материнского молока или смесей, содержащих лактозу. Интересно, что $\frac{3}{4}$ людей теряют этот ген с возрастом, и поэтому у них с годами исчезает способность переваривать лактозу. В данном случае она не расщепляется и не всасывается, а просто



транзитом идет в толстый кишечник, где ее поглощают бактерии, способствующие газообразованию в кишечнике.

Лактоза также стимулирует выделение из стенки кишечника большого количества жидкого сока и усиление перистальтики, вследствие чего у человека с отсутствием фермента для расщепления лактозы после выпитого молока возникают боль в животе, послабление стула и/или вздутие, а иногда и рвота. Некоторые люди пожилого возраста, страдающие запорами, используют

фермента, расщепляющего фруктозу. У одних это генетическая особенность, а у кого-то – приобретенная проблема. Если это проблема генетическая, то фруктоза накапливается в нерасщепленном виде в клетках, что является токсичным. Если же проблема приобретенная, тогда реакция организма схожа с таковой на лактозу. В этом случае

всасывание фруктозы в кишечнике затруднено, и для организма становится непосильной нагрузкой усвоить фруктозу даже из одного сладкого фрукта.



Бесконтрольное и неоправданное лечение антибиотиками, хронический стресс, переедание, отсутствие режима питания, плохое переваривание пищи и усвоения ее компонентов на многие месяцы и даже годы. Оптимизируйте свой образ жизни, в частности питание, и вы будете чувствовать себя намного лучше и физически, и эмоционально.

молоко как слабительное средство, однако это мнимое благо – таким образом они поддерживают в кишечнике вялотекущий воспалительный процесс.

Однако чаще встречается не полное отсутствие фермента для расщепления лактозы, а сниженная его активность. При этом человек замечает, что если он выпьет немного молока, например полстакана, то никакого дискомфорта у него не будет, но стоит выпить стакан – и в животе начинается «революция». Что же делать такому человеку, если он любит молоко и не готов полностью отказаться от него? Следует не превышать способность кишечника расщеплять молочный сахар – пить по полстакана, и не больше.

Для выявления непереносимости лактозы обратите внимание на то, как вы реагируете на молочные продукты, или же обратитесь к гастроэнтерологу, который проведет исследования, подтверждающие или опровергающие ваши предположения.

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ФРУКТОЗЫ

Фруктоза – это фруктовый сахар. Кстати, обычный столовый сахар содержит в себе глюкозу и фруктозу в соотношении 50:50, а ее содержание в меде – 80 %. У некоторых людей снижена выработка

Еще один механизм – это индивидуальная особенность состава микрофлоры. У такого человека может быть намного больше бактерий, которые «пристрастны» к фруктозе, поглощают ее и перерабатывают с образованием газа, даже если человек съел немного меда или сладких фруктов. Заметить это можно по вздутию и послаблению стула. Но это не единственная проблема, и даже не всегда главные.

У людей с непереносимостью фруктозы часто наблюдаются признаки депрессии. Почему? Дело в том, что аминокислота триптофан транспортируется вместе с фруктозой. Эта аминокислота является сырьем для выработки серотонина и мелатонина – гормонов, ответственных за позитивное мышление, радость, способность справляться со стрессами. Если фруктоза проходит транзитом через кишечник и не усваивается, то и триптофана поступает в организм крайне мало – мы его просто теряем.

Ситуация усугубляется еще и тем, что природную фруктозу повсеместно используют в промышленном производстве продуктов питания. Если наши бабушки и дедушки в среднем потребляли от 16 до 24 г фруктозы в сутки с фруктами и медом, то сегодня в развитых странах ее потребление достигает 80 г! Что же будет в такой ситуации с выработкой серотонина у человека с непереносимостью фруктозы?

Кроме хорошего настроения серотонин обеспечивает также стимуляцию производства лептина – вещества, подавляющего аппетит, дающего чувство насыщения. Если будет усвоено небольшое количество триптофана и выработано мало серотонина – аппетит будет повышенным, и мы съедим больше, чем нужно, масса тела увеличится, что негативно отразится на нашем здоровье, и т. д.

Напомним также, что избыток фруктозы захватывается печенью и превращается в триглицериды – жиры, которые наряду с холестерином способны формировать атеросклеротические бляшки и закупоривать наши сосуды. Сложно получить преизбыток из природных источников (фруктов, овощей или даже меда), а вот из промышленно приготовленных продуктов питания – очень легко. Так что – читайте этикетки!

ВЫВОДЫ

Если вас периодически беспокоят боли в животе, расстройства стула, вздутия, приступы слабости – обратите внимание, после употребления каких продуктов это происходит. Полезно вести пищевой дневник. Расчертите лист на колонки и записывайте, какую пищу вы употребляли в этот день и как себя после этого чувствовали. Данные записи помогут выявить виновника ваших проблем.

Если, исключив из рациона эти продукты на 2-3 недели, вы почувствуете себя лучше, то, скорее всего, вы на правильном пути. Однако необязательно полностью от них отказываться. Если вы будете употреблять их в небольшом количестве и нечасто, то даже незначительного количества вырабатываемых ферментов может быть достаточно, для того чтобы усвоить полезные компоненты.

Давайте не забывать, что бесконтрольное и неоправданное лечение антибиотиками, хронический стресс, переедание, отсутствие режима питания, плохое переваривание пищи могут запустить механизмы плохого переваривания пищи и усвоения ее компонентов на многие месяцы и даже годы. Оптимизируйте свой образ жизни, в частности питание, и вы будете чувствовать себя намного лучше и физически, и эмоционально.

Составитель: Татьяна Остапенко,
врач общей практики-семейной медицины

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДИАТЕЗ У ДЕТЕЙ

Слово «диатез» у большинства людей ассоциируется с красными шелушащимися щеками у ребенка или высыпаниями на теле. Однако оно обозначает только «склонность к заболеваниям» или «аномалию конституции».



Такое состояние выявляют при комплексном обследовании ребенка грудного, раннего или дошкольного возраста – это как раз те периоды в жизни малыша, когда он интенсивно растет, приспосабливается к новым условиям жизни и его организм как бы созревает. Именно в этот период ребенку необходим индивидуальный подход в отношении питания, режима дня, психоэмоционального окружения, режима закаливания, профилактических прививок и т. д. При отсутствии профилактических мер у детей с диатезом к 5-7 годам «склонность к заболеваниям» переходит в заболевание.

Да, связь диатеза с аллергическими заболеваниями существует, дети становятся более склонны к развитию последних. Если у ребенка появились какие-либо проявления аллергии (кожные высыпания, респираторные признаки гиперчувствительности к чему-либо), это может свидетельствовать о трансформации аллергического диатеза в аллергические заболевания. Чем раньше у малыша появились такие проблемы, тем с большей вероятностью сформируется конкретная форма аллергического заболевания в будущем, так как у маленьких детей отмечается еще относительная незрелость иммунной системы и процессов обмена веществ.

У ребенка с аллергическим диатезом в первые 2 года жизни отмечается повышенная чувствительность к таким аллергенам, как коровье молоко, яйца, рыба, икра, мед, цитрусовые, морковь, клубника, красные яблоки и т. д. После 2 лет можно заметить повышенную чувствительность к бытовым аллергенам: домашняя пыль, перо подушки. Позже появляется непереносимость

пыльцы растений, химических веществ (стиральные порошки, мыло, духи и т. д.) и инфекционных агентов (вирусы, грибки, бактерии).

КАК РАСПОЗНАТЬ ДИАТЕЗ?

1 Определение наследственной предрасположенности в семье ребенка. Наблюдались ли аллергические проявления у кого-либо из близких родственников? Если да, то существует вероятность наличия у ребенка склонности к развитию аллергии.

2 Отмечались ли в более раннем возрасте у ребенка кратковременные аллергические симптомы? Например, кожные проявления (шелушение, зуд, покраснение и т. д.) в результате употребления какого-либо продукта. У некоторых наблюдается повышенная склонность к определенным при нормальном уходе, повышенная потливость, потница, беспричинное непрерывное увеличение температуры тела до 37,0-37,5 °C. У таких деток чаще отмечаются ложные крупы и обструктивные бронхиты.

3 Проявления со стороны пищеварительного тракта. У детей с диатезом при осмотре языка можно заметить неоднородность окраски («географический язык»), они переборчивы в еде, аппетит снижен, стул нестабильный (запоры, диарея). Анализ кала на дисбактериоз скорее всего подтвердит нарушение микрофлоры кишечника.

4 Лабораторные исследования. В развернутом анализе крови такого ребенка повышен уровень эозинофи-

лов (такое может быть и при глистной инвазии), а при более детальном исследовании иммунолог обнаружит повышенный уровень сывороточного иммуноглобулина E (IgE), снижение IgG и уровня Т-лимфоцитов.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ ДИАТЕЗА В АЛЛЕРГИЮ?

Это в значительной мере зависит от питания ребенка, начиная от рождения (и даже еще внутриутробно), условий и образа жизни ребенка и его семьи (двигательная активность, достаточное пребывание на свежем воздухе, контакт с табачным дымом, достаточный сон и др.).

Очень много для здоровья малыша значит питание беременной женщины и кормящей грудью, особенно если мама или папа аллергики. Дети, получающие грудное вскармливание, менее склонны к развитию аллергии, чем находящиеся на искусственном вскармливании. Важно раннее прикладывание ребенка к груди (первые 30-40 минут после родов) и длительное кормление грудью – до 1-1,5 лет. Если все-таки питание искусственное, тогда выбирайте гипоаллергенные смеси или смеси на соевой основе. Соки, фруктовые пюре и прикорм детям с аллергическим диатезом вводят на 1-2 месяца позже, чем малышам без такового.

Крайне важно исключить контакт с наиболее аллергенными компонентами в первые 2-3 года жизни, так как именно в это время интенсивно развивается иммунная, эндокринная, пищеварительная и другие системы ребенка, формируется стереотип обмена веществ. Особенно желательно исключить орехи, какао, шоколад,

мед, цитрусовые, грибы, рыбу, рыбную икру, крабы, любые консервы, а до годовалого возраста – цельное молоко. Ограничивают также овощи и фрукты красной и оранжевой окраски. В дальнейшем, после 3 лет можно постепенно расширять рацион ребенка, наблюдая за переносимостью продуктов. Кроме того, из рациона однозначно исключают продукты, в отношении которых у ребенка уже была отмечена непереносимость. Чаще всего это коровье молоко, овсянка, картофель, яйца.

Оградите ребенка от влияния бытовых аллергенов: регулярно делайте влажную уборку, вынесите из комнаты, в которой он преимущественно находится, ковры, книги и другие предметы, способные накапливать пыль. В первые 3 года жизни ребенка не стоит заводить домашних питомцев, даже аквариумных рыбок.

Своевременно лечите острые инфекционные заболевания у ребенка и не допускайте их перехода в хронические. Прививки детям с диатезом могут проводиться согласно плану, однако с предварительной подготовкой. За 1-3 дня до прививки и 3-5 дней после прививки врач назначит ребенку антигистаминные препараты. В этот период питание должно быть гипоаллергенным.

Столицей отметить, что в случае тщательного соблюдения вышеприведенных рекомендаций в первые 5-7 лет жизни ребенка у большинства детей наследственная предрасположенность к аллергическим заболеваниям (аллергический диатез) не трансформируется в таковые.

По материалам статьи
О. В. Тяжкой «Аллергический диатез»
www.health-ua.org

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА РАЗВИТИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

«У женщин наблюдается более высокий уровень спиртного в крови, чем у мужчин, после того как они выпивают одинаковое количество алкоголя, даже если у них одни и те же масса тела и рост», – говорит Джордж Кооб, директор Национального института по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма при Национальном институте здоровья.

«Это происходит в основном по причине того, что в женском организме содержится меньше воды», – отмечает Кооб. А меньшее содержание воды подразумевает более высокую концентрацию алкоголя в крови и в клетках, хотя женщины могут

очень умеренное. Например, в случае с раком кишечника не наблюдается повышение риска до тех пор, пока человек не начинает употреблять алкоголь более двух раз в день». И это касается не только женщин.

Способность алкоголя повышать уровень эстрогена в крови в некоторой степени объясняет увеличение риска развития заболеваний. «Но нам еще не до конца известно, ограничивается ли это лишь повышением эстрогена или приводит и к другим последствиям», – добавляет Виллетт.

«Алкоголь также является более сильным фактором риска развития эстроген-положи-



употреблять такое же количество спиртного, как и мужчины. Однако потребление спиртных напитков женщинами – это не только вопрос более быстрого опьянения. Женщины, регулярно принимающие алкоголь, подвергаются риску развития рака молочной железы.

РАК ГРУДИ

«Алкоголь имеет отношение к развитию предклиматического и постклиматического рака груди, – говорит Ултер Виллетт, руководитель Департамента по вопросам питания в Гарвардской школе общественного здравоохранения имени Т. Х. Чана. – И чем больше женщина употребляет алкоголь, тем выше риск».

У женщин, начавших принимать алкоголь в раннем возрасте и потом избавившихся от этой привычки, риск развития заболевания снижается. Самый высокий риск – у женщин, которые начали принимать спиртное рано и не избавились от этой привычки.

УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНА В КРОВИ

«Сегодня мы наблюдаем повышение риска на 17 % при условии всего лишь единоразового употребления алкоголя каждый день», – отмечает Виллетт. – Примечательно, что количество спиртного при этом

меньшего рака, чем эстроген-оптического», – уверждает Регина Зиглер из Отделения эпидемиологии и генетики рака при Национальном институте рака. Эстроген-положительный рак молочной железы встречается чаще у женщин пожилого возраста.

ВИНО МЕНЕЕ ОПАСНО?

Имеет ли значение, какой алкогольный напиток употреблять? «На здоровье оказывает влияние как вино, пиво, так и другие алкогольные напитки», – говорит Кооб.

У женщин, употребляющих алкоголь, могут проявляться и иные негативные последствия. «В силу своей токсичности алкоголь влияет на весь организм женщины, – уверждает Кооб. – В результате этого женщины чаще мужчин страдают от алкогольного поражения печени, сердечно-сосудистых заболеваний, получают травмы и подвергаются сексуальному насилию».

Почему печень женщин больше восприимчива к влиянию алкоголя, чем у мужчин? «Честно говоря, мы не знаем, – говорит Кооб. – Но этот вопрос является одним из самых исследуемых в Национальном институте здравоохранения».

Автор: Давид Шардт
Источник: www.nutritionaction.com

Новости науки

СЕНСАЦИОННЫЕ НАУЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ О ПРОТИВООПУХОЛЕВЫХ СВОЙСТВАХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Американский институт исследования рака выступил инициатором исследовательской программы, целью которой были поиски растительных препаратов, обладающих свойствами приостановки или блокирования опухолевых процессов в человеческом организме без побочных эффектов.

Оказалось, что с этой задачей могут справиться соединения растительного происхождения: два элемента (среди примерно 10 тыс. фитовеществ) – пара-кумаровая и хлорогеновая кислоты, содержащиеся в помидорах, способны разрушать канцерогены прежде, чем они поразят здоровые клетки организма. Эти кислоты устойчивы к термической обработке при варке овощей и фруктов. Это относится также к моркови, зеленому сладкому (стручковому) перцу, ананасам и клубнике.

Эллаговая кислота, представляющая собой фитовещество и содержащаяся в винограде, малине и клубнике, также обладает способностью быстро нейтрализовывать канцерогенные вещества, прежде чем они воздействуют на клетки.

Соединение под названием сульфорафан, который содержится в белокачанной, цветной, брюссельской, листовой капусте и особенно в брокколи, а также в репе, обладает исключительными противораковыми свойствами. Оно устойчиво к термической обработке при варке и тушении, что является очень ценным качеством. Американские ученые с химического факультета Университета Джона Хопкинса уже получили синтетический вариант этого препарата. Будет ли он лучше натурального сульфорафана, покажет время.

К сожалению, мы в недостаточных количествах употребляем овощи, обладающие противораковыми свойствами, такие как морковь, столовая свекла, капуста, зеленый салат (предупреждают опухоль легких). Фитовещества, содер-

жающиеся в моркови, цветной капусте, зеленом салате и огурцах, предупреждают развитие рака груди.

Еще одно интересное открытие относится к семенам сои. В клинике Гейдельберга из этого растения выделили вещество, называемое генистином. Оно является преградой для снабжения

кислородом и питательными веществами клеток раковых опухолей, что препятствует возникновению новообразований. Существует вероятность применения этого вещества в качестве лекарства, останавливающего разрастание опухоли. У жителей Японии, потребляющих достаточное количество генистина в семенах сои, крайне редко обнаруживают рак молочной железы (у женщин) или простаты (у мужчин).

Научные исследования еще раз подтвердили пользу не только трав, но также овощей и фруктов, которые всегда под рукой. Используйте их оздоровительные и питательные свойства!

«В овощах и фруктах находится несколько соединений, которые могут задержать или предотвратить процесс развивающейся опухоли, и способны сделать это почти на любом этапе», – подтверждает и американский эпидемиолог из Университета штата Миннесота, профессор Джон Поттер.

Более того, употребление большого количества овощей и фруктов способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса организма, а следовательно – и здоровья. Но хорошее здоровье останется мечтой, если мы не откажемся от вредных привычек, если продолжим зашлаковывать организм вредными продуктами и не будем придерживаться диетического питания. Помните: только правильный образ жизни, поддерживающий гармонию тела и духа, может способствовать укреплению нашего здоровья.

По материалам Эдиты Уберхубер «Витамины: да или нет?»

С каждым годом количество людей, страдающих аллергией, неизбежно возрастает, а сама болезнь стремительно «молодеет». Например, аллергией на пыльцу в разных странах страдают от 1,6 до 24 % населения, и каждые 10 лет количество пациентов с поллинозом во всем мире удваивается. Бытует мнение, что аллергия – это проклятие XXI века и полному излечению не подлежит. Но так ли это?

На интересующие нас вопросы отвечает аллерголог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры фтизиатрии с курсом клинической иммунологии и аллергологии Винницкого национального медицинского университета им. Н. И. Пирогова Ирина Корицкая.

– Каковы симптомы пыльцевой аллергии?

– Поллиноз – это группа аллергических заболеваний, вызываемых пыльцой растений. Кроме того, немаловажную роль в возникновении поллиноза играют и плесневые грибы (кладоспориум, альтернария, пенициллиум и др.).

Симптоматика поллиноза самая разнообразная. Это определяется механизмом развития заболевания. Наиболее типичное проявление болезни – риноконъюнктивальный синдром, который проявляется зудом в области носа, носоглотки, приступами мучительного чихания с отделением жидкого носового секрета, слезотечением, светобоязнью, покраснением глаз, отеком век. Также в процесс могут вовлекаться слизистые оболочки носоглотки, евстахиевых труб, нижних дыхательных путей.

Так как симптомы поллиноза неспецифичны, люди нередко принимают его за ОРВИ и самостоятельно, длительно и бесконтрольно используют сосудосуживающие капли, противовирусные препараты, что приводит к прогрессирующему ухудшению течения заболевания.

Реже могут возникать крапивница, отек Квинке. Клинические проявления пыльцевой аллергии могут возникать изолированно или в сочетании друг с другом.

– Каковы причины возникновения аллергических реакций?

– Во-первых, у больных поллинозом «дефекты защиты» обусловлены наследственной предрасположенностью. Если аллергическими заболеваниями страдают оба родителя, вероятность развития аллергии у ребенка составляет около 50%, если один из родителей – около 25%, если аллергических заболеваний у родителей нет – около 10%.

Во-вторых, на уровень заболеваемости влияют экологические, климатические и географические факторы. Например, у сельских жителей поллиноз наблюдается в 6 раз реже по сравнению с жителями промышленных городов (что подтверждает влияние загрязнения внешней среды поллютантами на частоту и распространение этой патологии).

К факторам, способствующим сенсибилизации, также относятся: месяц рождения ребенка (у детей, рожденных в сезон пылевания, вероятность заболеть более высокая), низкая масса тела при рождении, искусственное вскармливание, а также употребление алкоголя и табакокурение. Чаще поллиноз развивается у женщин.

– Можно ли вылечить аллергию? Некоторые считают, что никакое лечение не помогает в достаточной степени.

– В современном понимании термин «излечить болезнь» приемлем только в случае острых инфекционных заболеваний. При всех остальных хронических заболеваниях (к кото-

ПОЛЛИНОЗ – НЕ ПРИГОВОР

КАК БОРОТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ НА ПЫЛЬЦУ

Основные аллергены:



Симптомы поллиноза:



Методы диагностики:

кожные пробы на аллергены, анализ крови на иммуноглобулины класса Е

Группа риска:



Беременные



Дети



Работники сельского хозяйства



Садоводы

Профилактика



рым относятся и аллергические) задача терапии – достижение максимально полной, длительной ремиссии (стабилизации процесса).

При этом цель врача-аллерголога – уменьшить клинические проявления заболевания, предотвратить расширение спектра «виновных» аллергенов

и прогрессирование болезни, ее переход в более тяжелые формы, например, в бронхиальную астму.

– То есть аллергический насморк при поллинозе может перерости в бронхиальную астму?

– В современной аллергологии существует понятие «единые дыхательные пути», «одна болезнь», согласно чему воспаление верхних и нижних дыхательных путей следует рассматривать как единый патологический процесс. У пациентов после нескольких сезонов все более тяжелого насморка могут вовлекаться нижние дыхательные пути – формируется пыльцевая бронхиальная астма. Однако она может появляться и сразу, одновременно с ринитом (у около 35 % пациентов с поллинозом). К группе риска относительно возникновения бронхиальной астмы относятся пациенты, которые не лечат поллиноз.

– Иммунная система играет роль в развитии любого заболевания, в том числе и аллергии? Есть ли методы, которые помогают улучшить ее работу?

– Поллиноз – это классическое аллергическое заболевание, при котором иммунная система чрезмерно реагирует на пыльцу различных растений (пыльцевые аллергены), попадающую вместе с воздухом в полость носа, на слизистые оболочки глаз и вызывающую развитие так называемой сенсибилизации организма. При повторном попадании на слизистую оболочку пыльцы запускается иммунная реакция, вследствие которой происходит активация тучных клеток и дегрануляция (высвобождение), выделяется огромное количество медиаторов воспаления, что приводит к развитию клинической картины.

Новый контакт с аллергеном только «раздувает пламя», и аллергическое воспаление может приобрести затяжной характер.

С позиции практической аллергологии, единственный метод, который влияет на работу иммунной системы, – это специфическая иммунотерапия причинными аллергенами (аллерговакцинация, аллерген-специфическая иммунотерапия). Метод состоит в постепенном введении в организм пациента все возрастающих доз «виновного» аллергена. Специфическая иммунотерапия является единственным методом, который видоизменяет реакцию организма на аллерген, приостанавливает прогрессирование поллиноза и его трансформацию в более тяжелые формы, предупреждает расширение спектра аллергенов, к которым формируется повышенная чувствительность. Стабильный клинический эффект достигается при завершении 3-5 курсов.

– Связаны ли проявления пыльцевой аллергии с питанием?

– Существует антигенная общность между пыльцой родственных растений и рядом пищевых продуктов. Антигены присутствуют не только в пыльцевых зернах, но и в других частях растений (семена, листья, стебли, плоды). Это является причиной появления у больных поллинозом перекрестной пищевой аллергии. При употреблении в пищу продуктов растительного происхождения, фитопрепаратов, имеющих общие антигенные свойства с пыльцой растений, а также меда могут возникать, например, крапивница, отек Квинке, симптомы гастроэнтерита. Такие реакции возможны и вне пыльцевого сезона.

Нередко аллергия к коровьему молоку сочетается с аллергией на культурные злаки (пшеница, гречиха, рожь и пр.). Поэтому пациенты, страдающие данным поллинозом, должны воздержаться от употребления парного молока в это время года. При аллер-

гии на пищевые злаки (муку) течение поллиноза теряет четкую сезонность – могут отмечаться круглогодичные симптомы: кашель, насморк, зуд глаз и другие проявления.

– Что бы вы могли по-рекомендовать больным поллинозом?

– С появлением первых признаков поллиноза необходимо незамедлительно обратиться к врачу-аллергологу.

Очень важно избегать контакта с пыльцой, к которой появилась повышенная чувствительность (выезд в другие климатические зоны в период цветения). Если нет возможности ежегодно на период цветения аллергенных растений выезжать из зоны цветения, то желательно ограничить пребывание на улице в солнечную, ветреную погоду, особенно по утрам, когда масса пыльцы отделяется и движением воздуха поднимается в атмосферу. При дожде пыльца почти полностью исчезает из воздуха. Лучше ходить в солнцезащитных очках, для того чтобы пыльца меньше попадала на слизистую оболочку глаз. Следует принимать душ после возвращения с улицы. Необходимо чаще проводить влажную уборку квартиры, особенно после ее проветривания. Лучше отказаться от фитотерапии и соблюдать гипоаллергенную диету: например, пациенты с аллергией на пыльцу бересклета не должны употреблять в пищу фрукты (яблоки, груши, вишни, персики, орехи), ягоды и продукты их переработки, мед; при повышенной чувствительности к полыни – цитрусовые, подсолнечное масло, халву; при аллергии на амброзию – дыню, бананы, подсолнечное масло.

Страшное слово «поллиноз» не является приговором, однако следует серьезно относиться к данной проблеме.

Пищевые продукты, которые могут вызывать перекрестные аллергические реакции при пыльцевой аллергии

Аллергия на пыльцу:

деревьев	злаковых трав	сорных трав
• орехи	хлеб, хлебобулочные и мучные изделия	подсолнечное масло
• фрукты и ягоды, растущие на деревьях и кустарниках		
морковь	хлебный квас	семечки
петрушка	овсянка	халва
сельдерей	колбаса, сосиски	майонез
	кофе, какао	дыня
		арбуз
		кабачки
		баклажаны
		горчица

ЭМИЛЬ РАДУЛЕСКУ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ СЕРДЦЕ

Атеросклероз, ишемия, инфаркт миокарда и инсульт постоянно атакуют человека. Почему же это происходит? Разгадка и ответ на этот вопрос кроется в нас самих. Как часто в своей жизни мы думаем о правильном питании, физической активности? Почему, зная о том, что стрессы в нашей жизни были, есть и будут, мы употребляем так много таблеток? Добавьте к этому пристрастие к спиртному, курение, кофеманию, гиподинамию.

Материал этой книги, советы и предостережения помогут вам улучшить и укрепить свое здоровье. Не бойтесь перемен, даже если придется от многоного отказаться.

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



ЯКЩО ДИТИНА ПОГАНО НАВЧАЄТЬСЯ



Зазвичай у початковій школі у дітей спостерігається доволі жвавий інтерес до навчання: малюки із цікавістю пізнають нове, розповідають батькам про свої успіхи та відкриття. Проте і стикаються з труднощами. Звичайно, звикнути до нового режиму дня, чималих обсягів інформації та навчальної дисципліни зазвичай вимагає часу, терпіння та сил.

Значно простіше дастися гризти граніт науки переважно тим школярам, які все ж пройшли належну підготовку. Адже в дитячому садку діти грають у пізнавальні рольові ігри; вивчають пісні та вірші, розвиваючи слухову пам'ять; малюють, ліплять фігурки з пластиліну, покращуючи дрібну моторику та образне мислення. Такі малюки вже легко орієнтуються в навчальному процесі і можуть застосовувати свої перші знання в навчанні. А ось «домашній» дитині знадобиться час, аби звикнути до правил, вимог, колективу нових дорослих та дітей. Тому батькам слід систематично приділяти увагу своєму малюку, щоб своєчасно помітити проблеми сина чи доньки та допомогти.

Гнів і роздратування з приводу чергової незадовільної оцінки неприпустимі. Адже емоції у процесі виховання грають чи не найвпливовішу роль у формуванні характеру та розвитку здібностей малюка. Криками, покараннями і примусом бажаного результату досягти не вдається – це тільки посилить агресію. Розважливість та позитивне ставлення батьків навчить дитину з мудрістю долати труднощі. «Бо мудрість увійде до серця твоєго, і буде приемне знання для твоєї душі! Розважливість тоді тебе пильнуватиме, розум тебе стерегтиме, щоб тебе врятувати від злого дорого...» (Прип. 2:10-12).

Деякі батьки, заспокоївшись гарними успіхами дитини в школі, іноді пускають усе самопливом. Однак малюк не завжди готовий до повної самоорганізації. Татові й мамі необхідно регулярно спілкуватися з дитиною, щоб знати її інтереси та схильності, підтримати в її починаннях. Часто діти не витримують комплексу освітньо-розвивальних навантажень, особливо в разі сумісного навчання в ліцеї з математичним чи гуманітарним профілем, музичній чи художній школі. Тому в разі виникнення труднощів краще повністю або частково відмовитися від додаткових занять на користь школи.

«Пам'ятайте, що крашими засобами боротьби з поганою успішністю є любов, терпіння і розуміння.»

Важливе значення має ставлення дитини до вчительки. Діти дуже тонко відчувають людей. З одним педагогом дитина може навчатися на «відмінно», виконуючи задачі підвищеної складності, а з іншим – не засвоєє навіть найпростішого матеріалу.

Викореніть можливу неприязнь і прищепіть повагу до старших. Не критикуйте вчителів у присутності дитини. Врахуйте також стосунки малюка з ровесниками. Адже в класі може бути нездорова атмосфера для тих, хто навчається добре, пряміром, їх дразнять чи ображают, внаслідок чого мотивами зниження успішності може бути прагнення не виділятися із сірої маси, не бути винятком.

Низька успішність дитини може бути пов'язана з відсутністю уваги батьків, образами чи несприятливими обставинами в сім'ї. Коли мама намагається влаштовувати особисте

Гарні оцінки – привід для батьків пишатися своєю дитиною, дати їй можливість вступити до гідного вишу і забезпечити вдалий старт у доросле життя. На жаль, далеко не всі діти показують близкі результати у навчанні: одні отримують двійки ще в молодших класах, інші – з настанням перехідного віку. Чому дитина погано навчається і як їй допомогти?



ми можемо знайти вихід. Не потрібно змушувати дитину навчатися, варто мотивувати її до навчання, всіляко допомагаючи в навчальному процесі. Намагайтесь давати оцінку не особистості, а діям. Наприклад, поясніть дитині, що вас засмутила не сама вона, а її оцінки в щоденнику. Ніколи не ображайте малюка на словах і не докоряйте за його слабкі інтелектуальні здібності.

Деякі батьки створюють усі умови для навчання, виконуючи будь-яку забаганку при перших же приміхах чи вимогах, а хороші оцінки в щоденнику так і не з'являються. Але так можна виховати тільки споживацьке ставлення. Дитина має навчитися сама досягати результату власними зусиллями, зокрема в навчанні. Похваліть свого малюка за хороші оцінки. Невеличким сюрпризом чи подарунком заохочте його перші перемоги. Оцінуйте більше результати старань, аніж саму дитину.

Виховуйте в неї позитивне ставлення до навчання. Не-приязнь до школи та шкільної атмосфери певною мірою закладена в людській природі. Це може серйозно відобразитися на успішності дитини. Якщо дитині подобається те, що вона робить, і вона робить те, що їй подобається, тоді навчання, по суті, перестає бути навчанням, а стає улюбленим заняттям, яке приносить задоволення. Ніколи не говоріть, що отримати освіту – це дуже складно, намагайтесь зробити процес навчання сповненим приемних емоцій.

Встановіть правила для належного навчання. Хоч рекомендується поводитися з дитиною якомога м'якше, все одно необхідно встановити окремі правила з вимогою чіткого їх дотримання, зокрема щодо часу, відведеного для домашніх завдань. Складіть розпорядок дня, де рівномір-

но розподіліть час між навчанням, фізичною активністю, активними іграми, спільними прогулянками та позакласними заняттями. Батькам обов'язково слід пам'ятати про режим сну і відпочинку, повноцінне харчування школяра, комфортне та тихе місце для занять. Адже гарне самопочуття дитини – запорука кращого засвоєння нового шкільного матеріалу.

Ставте перед дитиною невеликі цілі, наприклад, виконання домашнього завдання за визначений час, і придумайте нагороду за досягнення цієї цілі. Якщо дитина дотримується розпорядку і з успіхом виконує всі дрібні завдання, це допоможе їй розвинути почуття дисципліни та цілеспрямованості в досягненні будь-якої цілі в майбутньому.

Пам'ятайте: щоб допомогти дитині, вам не потрібно виконувати всі домашні завдання за неї, достатньо детально обговорити всі моменти, перед тим як вона самостійно зафіксує все це на папері. Це буде своєрідним повторенням пройденої і допоможе їй краще засвоїти новий матеріал. Ще одним корисним прийомом є читання для дитини. Окрім читання книг на задану тему, важливо читати для розвитку загального світогляду та ерудиції дитини, що допоможе їй з легкістю орієнтуватися в будь-якій ситуації.

Мотивуйте та орієнтуйте дитину на постійний розвиток інтелекту. У спробах зацікавити її навчатися знадобляться систематичні зусилля обох сторін: і батьків, і дитини. Для початку мамі й татові слід поговорити з дитиною відверто, пояснити їй, навіщо саме необхідні хороши оцінки та глибокі знання. Обґрунтуйте, для чого потрібні окремі, на перший погляд, непотрібні предмети, де майбутньому фінансисту знадобиться правопис дієслів, а майбутній журналістці – формула молекули води. Дуже важливо, щоб дитина досягала успіху, відчувала інтерес до занять у цілому – неважливо, чи то шкільні предмети, спорт, мистецтво, чи то робота з комп'ютером, чи то духовний розвиток.

Будьте чесні із сином та доночкою. Скажіть, що любите свого хлопчика чи дівчинку, вірте в них і їхні успіхи. Помічайте кожне досягнення, хваліть за кожне добре виконане завдання, намагайтесь уникати покарань та негативних емоцій. Пам'ятайте, що кращими засобами боротьби з поганою успішністю є любов, терпіння і розуміння. У Біблії сказано: «Не будь справедливим занадто, і не роби себе мудрим над міру: пошо нищити маєш себе?» (Екл. 7:16).

Любіть своїх дітей та допомагайте їм стати гідними людьми. А навчання у середній школі – це лише одна зі сходинок у житті. Значно важливіше стати порядною людиною, ніж відмінником освіти.

Автор: Ганна Євчук



Дехто поспішає віддати малюка до школи в шестирічному віці й уже починає шукати підручники. Інші, навпаки, чекають до останнього, щоб у такий спосіб ніби продовжити малюку дитинство, і віддають аж у вісім. А взагалі питання не у віці, а в тім, наскільки ваша дитина готова до нового етапу та змін у житті.

ЯК ВИЗНАЧИТИ СТУПІНЬ ГОТОВНОСТІ ДО ШКОЛИ

Нерідко ми використовуємо тести, щоб визначити рівень готовності до різноманітних предметів. Дізнатися, наскільки ваш малюк готовий до відівдання школи, можна як шляхом проходження численних тестів, так і в результаті самостійного аналізу. Зверніть увагу на такі складові.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

Дитина повинна відповісти своїм віковим нормам і досягнути зрілості, яка вимагається для навчального процесу. Одним із тестів на фізичний розвиток може бути прохання перекинути руку через голову і доторкнутися до вуха. Також важливим є стан здоров'я. Якщо малюк часто хворіє, краще посидіти вдома і почекати, доки організм зміцніє.

КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК

Ідеться про прості навики загальної обізнаності (наявність певних знань про навколошній світ), розмовну мову, узагальнення та ін. Визначити, наскільки ваш малюк готовий до школи, можна шляхом

перевірки, чи вміє дитина зв'язно будувати розповідь (наприклад, описати картинку), виконати прості інструкції (зробити бутерброд чи виконати роботу по господарству), узагальнено назвати групу предметів (помідори та огірки – це овочі).

ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК

Ваша дитина повинна вміти регулювати свої бажання та поведінку. Наприклад, спробуйте зайняти малюка чимнебудь на 20-30 хв. Попспостерігайте, чи сидить він спокійно, чи може зосередитися. А якщо заняття яому не подобається, то як він реагує? Якщо відповіді на питання вас не задовольняють, можливо, варто відвідати дитячого психолога і запитати поради.

Дехто поспішає віддати малюка до школи в шестирічному віці. Та питання в тім, наскільки ваша дитина готова до нового етапу та змін у житті.

СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИЙ РОЗВИТОК

Дитина готова до школи, якщо не соромиться виконувати завдання в присутності інших дітей, знаходить спільну мову з дорослими та з іншими дітьми, вміє шукати компроміс та домовлятися. Розвиток цих навичок неможливий без по-

стійного спілкування з іншими дітьми, тому, якщо ви не видали дитину до дитсадка, відвідуйте хоча б секції для маленьких дітей.

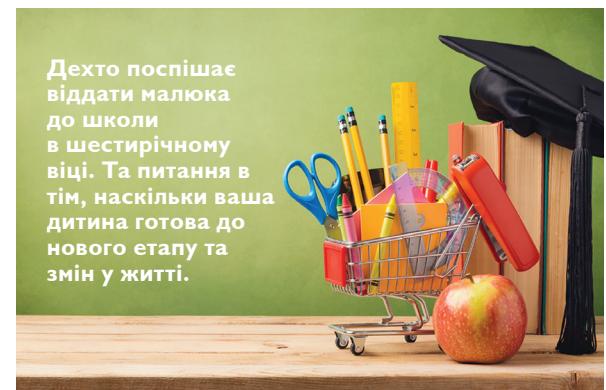
ВНУТРІШНЯ ТА ЗОВНІШНЯ МОТИВАЦІЯ

Іноді дитина за всіма показниками готова сісти за підручники, проте насправді це лише відмість. Найголовніше в цьому випадку – внутрішня мотивація малюка. Вона є, якщо ваш малюк:

• щиро цікавиться школою, просить піти туди, подивитися, познайомитися з учителями;

• розпитує вас про те, як ви ходили до школи, що ви робили на заняттях, що чекає на заняттях його;

• з радістю отримує нові знання, готовий працювати для цього.



Якщо ви не помічаєте таких ознак, а натомість зауважуєте, приміром, радість від нових речей та вихвала на перед іншими дітьми, мотивація відвідування школи, найімовірніше, зовнішня. Необхідно пробудити інтерес до заняття. Якщо його немає, з навчанням можуть виникнути труднощі.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

ПРОФИЛАКТИКА

1 Исключите, насколько это возможно, или ограничьте контакт кожи с различными химическими веществами, включая мыло, гели, лосьоны, косметику, лак для ногтей, медикаменты, краски, ювелирные украшения, содержащие сульфат никеля, и т. д.

2 Исключите вдыхание любых искусственных запахов (бензин, аэрозоли, косметика, духи и др.), кроме свежих натуральных растительных ароматов.

3 Все медикаменты, вакцины, ядовитые вещества, плесень, грибы, бактерии и насекомые могут вызывать аллергию – старайтесь отгородить себя от их воздействия, если это возможно.

4 Одежда из синтетических материалов, таких как эластан, нейлон и др., может быть причиной аллергии. Предпочтительнее пользоваться одеждой из натуральных тканей.

5 Переохлаждение конечностей, особенно лодыжек и задней поверхности рук, ослабляет иммунную систему. Страйтесь не допускать этого.

6 Переедание, обильный ужин, недостаточное переваривание пищи вызывают процессы брожения в пищеварительном тракте и таким образом нарушают работу иммунной системы. Употребляйте не более троих блюд за один прием пищи, включая хлеб.

7 Пищевые группы, наиболее часто вызывающие аллергию:

- молочные продукты (60 % всех пищевых аллергий);
- шоколад, кола, кофе, чай;
- яйца, свинина, говядина, рыба;
- бобовые;
- цитрусовые;
- семейство пасленовых, включая томаты и картофель;
- зерновые;
- мед, различные специи, искусственные пищевые красители;
- алкогольные напитки;
- клубника, яблоки, лук, чеснок, бананы;



● синтетические витамины, лекарственные препараты, искусственные гормоны и другие химические токсические вещества.

ЛЕЧЕНИЕ

1 Исключите из своего рациона все известные вам пищевые аллергены, а также «подозрительные» для вас продукты из пункта № 7 в разделе «Профилактика» на срок от 6 недель до 6 месяцев (до тех пор, пока симптомы аллергии не исчезнут или их выраженность значительно не снизится).

Для того чтобы ускорить этот процесс, практикуйте «монодиету» в течение 5-10 дней. Она предполагает употребление за один прием пищи только одного вида продуктов и в небольшом количестве, чтобы лишь утолить голод.

После улучшения самочувствия начните возвращать по одному из «подозрительных» продуктов в свой рацион. Делайте это один раз в четыре дня. Например: в воскресенье вы добавили в меню рис; если симптомы аллергии не появились и не усилились в течение 4 дней, то в четверг можете ввести в свой рацион еще один из «подозрительных» продуктов. Если же после употребления риса проявления аллергии усилились, то следует ис-

ключить этот продукт и не добавлять никакого нового до уменьшения выраженности симптомов.

Избегайте употребления продуктов, раздражающих слизистую оболочку пищеварительной системы: красный или черный перец, имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех, пищевая сода, кофеин, никотин, теобромин (шоколад), продукты, содержащие синтетические компоненты.

Постарайтесь исключить факторы, вызывающие брожение в желудочно-кишечном тракте: переедание, смешение овощей со сладостями, комбинации молока и яиц, молока и сахара, яиц и сахара, недостаточное пережевывание пищи, поздний обильный ужин, употребление жидкости во время еды, перекусы между приемами пищи (раньше, чем через 5 часов после предыдущего приема), а также употребление более троих блюд за один прием пищи.

Один или два дня в неделю воздерживайтесь от пищи полностью, при этом выпивайте не менее 2 л воды в сутки. Голодание значительно облегчает симптомы аллергии в большинстве случаев, но противопоказано при сахарном диабете 1 типа и нестабильном течении диабета 2 типа.

2 По возможности исключите воздействие аллергенов, содержащихся

в воздухе: пыль, плесень, пыльца растений (избегайте пребывания в местах, где произрастает много растений), дым, пух или шерсть домашних животных (котов, собак, птиц).

3 Для адекватной дезинтоксикации организма необходимо выпивать не менее 1,5 л воды в день, лучше – 2-2,5 л. Этому же способствуют ежедневные общие водные процедуры (теплая ванна или душ).

4 Для улучшения очищения организма через легкие и печень практикуйте глубокое диафрагмальное дыхание (основной его признак – движение передней брюшной стенки во время вдоха и выдоха).

5 Для облегчения симптомов аллергии принимайте таблетки активированного угля (по 1 таблетке на 10 кг массы тела) перед сном, но не раньше чем через 2 часа после еды, запив небольшим количеством воды. Также можете использовать энтеросгель либо другой сорбент. В случае склонности к запорам уменьшите дозу.

6 Чтобы улучшить работу печени, принимайте молотые семена расторопши по 1 ч. л. 3-5 раз в день в течение 1,5 месяцев, повторяя такие курсы 2 раза в год.

7 Если у вас отмечаются проявления дисбактериоза кишечника (вздутие живота, избыточное газообразование, периодические колющие боли в животе, нестабильность стула), сделайте анализ кала на дисбактериоз и по необходимости пройдите соответствующее лечение.

Возможно, для того чтобы облегчить течение аллергии, вам придется от многого отказаться, и это покажется слишком трудным. Пусть в таком случае ободрением для вас будут слова человека, победившего себя: «*Все могут в укрепляющем меня Иисусе Христе*» (Фил. 4:13).

Агата Трэш, доктор профилактической медицины, Ючи Пайнс, Алабама, США

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СОСУДОВ

ШАГ 1: ЛАБОРАТОРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КРОВИ

Обратитесь к своему врачу, чтобы он направил вас на анализ крови с целью определения уровня общего холестерина и других липидов крови (липидный спектр крови).

Сопоставив показатели «плохого» и «хорошего» холестерина, оценив факторы риска, врач определит ваш целевой уровень холестерина и порекомендует диету, физические нагрузки, а возможно, и лекарственные средства.

ШАГ 2: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Важная роль в профилактике и лечении атеросклероза принадлежит питанию, которое должно основываться на следующих принципах: ограничение общего количества и калорийности пищи, позволяющее сохранять оптимальную массу тела; значительное ограничение жиров животного происхождения (мясо, сыры, сливочное масло, яйца) и легкоусвояемых углеводов (сахар, белый хлеб, макаронные и кондитерские изделия), исключение алкогольных напитков.

Обогатите свой пищевой рацион растительными продуктами, богатыми волокнами и пектинами, которые могут связывать и выводить излишки холестерина из организма:

- цветная капуста, брокколи, морковь, свекла, чеснок;
- бобовые: горох, чечевица, фасоль, соя;
- овес и рисовые отруби: клетчатка, содержащаяся в них, помогает снизить уровень холестерина на 25 %;
- фрукты: груши, яблоки, апельсины, персики, сливы, абрикосы;

● ягоды: малина, клубника, черника, черная смородина.

В многочисленных научных исследованиях доказано, что омега-3 жирные кислоты плавно и без побочных эффектов снижают уровень «плохого» холестерина, увеличивая долю «хорошего», а также эффективно уменьшают содержание триглицеридов в крови. Омега-3 содержится также в продуктах растительного происхождения: грецких орехах, семенах тыквы и, соответственно, в полученном из них масле, а также в рапсовом, оливковом, соевом маслах (и продуктах из сои).

Рекордсменом среди растений по содержанию омега-3 является лен, наибольшее ее количество – в его семенах и масле. Масло должно быть холодного отжима, и использовать его стоит только для заправки блюд (например, салатов), а не для жарки. То же касается других растений и масел, содержащих омега-3. В порошке из семян льна помимо омега-3 присутствует еще клетчатка. Употреблять льняное семя лучше в молотом виде, добавляя в еду 1–2 ст. л. в день.

Кроме того, при приготовлении пищи старайтесь не использовать жир. Отдавайте предпочтение запеченым, отварным, тушенным и приготовленным на пару продуктам.

ШАГ 3: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Рациональное питание может принести нам больше пользы, если будет сочетаться с достаточной физической активностью. Регулярные упражнения оказывают значительное влияние на наше самочувствие. Например, простые прогулки и подъем по лестнице пешком, а не на лифте, помогут снизить уровень «плохого» холестерина и повысить – «хорошего».

Людям без клинических проявлений ишемической болезни сердца специалисты рекомендуют такие аэробные упражнения: ходьбу, езду на велосипеде, плавание, лыжи, бег трусцой. Заниматься следует не менее 3 раз в неделю по 30–40 минут.

Если вы готовы к большему, то посещайте спортзал. Занимайтесь тем видом спорта, который вам нравится, и получайте удовольствие.

Людям с ишемической болезнью сердца и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями режим тренировок следует подбирать индивидуально под контролем врача и тренера.

ШАГ 4: КОНТРОЛЬ ДРУГИХ ФАКТОРОВ РИСКА

● Регулярно контролируйте свое артериальное давление и поддерживайте его на уровне ниже 140/90 мм рт. ст.

● Следите за массой тела. Лишние килограммы – весомая причина повышения уровня общего холестерина, триглицеридов и снижения «хорошего» холестерина ЛПВП. Оптимальная окружность талии у мужчин – не более 102 см, у женщин – не более 88 см.

● Если вы курите – откажитесь от этой вредной привычки. Курильщики теряют за неделю 1 день своей жизни. Если при нормализации холестерина риск возникновения инфаркта (инсульта) снижается на четверть, то отказ от курения уменьшает данный риск почти наполовину!

● Здоровый образ жизни особенно влияет на состояние сосудов. Доказано, что снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний связано не только с качеством медицинской помощи, сколько с образом жизни и особенностями питания.

● Если уровень холестерина находится в пределах нормы, то осложнения со стороны сердца отмечаются на 30–40 % реже, со стороны сосудов – на 20–30 % реже, количество случаев смерти по любым причинам – на 20 % меньше.

ШАГ 5: ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ДОСТАТОЧНЫЙ ОТДЫХ

Сократ некогда сказал: «Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу».

У людей с постоянными проблемами и депрессиями риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза выше. В ходе исследования, которое проводилось в округе Аламеда, Калифорния (США), ученые обнаружили, что у людей, впадающих в уныние, риск преждевременной смерти увеличивается на 57 %. Мудрый Соломон в свое время сказал: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушил кости» (Пр. 17:22).

Горе, заботы, недовольство, чувство вины и недоверие ослабляют наше физическое состояние. С другой стороны, доверие, надежда, любовь, довольство и мужество оказывают положительное влияние на здоровье и способствуют увеличению продолжительности жизни. Наше самочувствие значительно улучшится, если мы будем развивать в себе дух благодарности, воздавать хвалу нашему Создателю. Мы будем здоровее и телом, и духом, если настроимся на лучшее!

Подготовила Нигина Муратова, врач-терапевт, магистр общественного здравоохранения

ПОМОГИТЕ СВОЕЙ СЕМЬЕ «СОЗРЕТЬ»

Жизнь семьи во многом зависит от того, насколько муж и женщина понимают, осознают и учитывают чувства, потребности, намерения и побуждения друг друга, они нередко заслонены от нас повседневными событиями, грубыми словами, действиями поступками. Вирджиния Сатир в своей книге «Как строить себя и свою семью» описывает два типа семей: зрелые и проблемные. Как же определить и улучшить состояние своей семьи?

Живя вместе, если в семье нет явного конфликта, люди полагают само собой разумеющимся, что все довольны. Они мириются с жизнью, которая кажется им более или менее удачной, и не предполагают, что ситуацию можно вообще как-то изменить.

Как определить, счастлива ли ваша семья? Задайте себе три проверочных вопроса. Хорошо ли вам живется сейчас в вашей семье? Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, с людьми, которые вам нравятся, которых вы уважаете, с людьми, которые уважают и любят вас? Быть членом вашей семьи – это интересно и приятно?

Если вы ответили «да» на все три вопроса, то вашу семью можно назвать зрелой и гармоничной. Если вы ответили «нет» или «не всегда», вы скорее всего живете в семье, в которой есть определенные трудности и проблемы. Это не означает, что ваша семья плохая. Это говорит лишь о том, что члены вашей семьи не очень счастливы и не научились по-настоящему любить и ценить друг друга.

Если проанализировать жизнь сотен семей, можно условно разделить их на два типа: проблемные и зрелые.

ПРОБЛЕМНЫЕ СЕМЬИ

Атмосферу проблемной семьи чувствуешь очень быстро. Появляется ощущение неудобства и дискомфорта. Члены семьи могут быть чрезвычайно вежливыми друг с другом, но каждому очень тоскливо из-за ощущения тяжести и напряжения. Это происходит оттого, что все источники жизни перекрыты. Лица их кажутся мрачными, угрюмыми, печальными. Глаза смотрят в пол, часто не видя других. Голоса их звучат резко или почти не слышны.

Кажется, что эти люди живут друг с другом исключительно по обязанности. Даже если у одного из членов семьи появляются в глазах проблески света, все попытки разрядить обстановку натыкаются на глухое сопротивление. Юмор в таких семьях чаще превращается в иронию, сарказм или даже насмешку. Взрослые настолько заняты, без конца диктуя детям и друг другу, что должно и не должно делать, что у них просто не остается возможности для радостного общения. Нередко члены проблемных семей искренне поражаются тому, что можно наслаждаться обществом друг друга.



В некоторых семьях люди просто избегают друг друга: они настолько погружаются в свою работу или в какие-то дела вне дома, что все реже и реже общаются со своими близкими. Это же очень просто – жить с кем-то под одной крышей и не видеться целыми днями!

В таких семьях царит безнадежность, беспомощность и одиночество. В некоторых семьях людицепляются за малейшую надежду, могут всплыть, прииться друг к другу, изводить своих близких. В других – люди утратили надежду что-нибудь изменить и годами несут свой крест, страдая или принося страдание своим родным.

Но такие семьи могут измениться, и многие из них действительно меняются. Семья может стать тем местом, где каждый найдет любовь, понимание и поддержку, даже если жизнь за пределами дома складывается не очень удачно. В семье можно отдохнуть и набраться сил, чтобы чувствовать себя увереннее в окружающем мире.

ЗРЕЛЫЕ СЕМЬИ

Для зрелых семей характерны такие качества: здоровая самооценка; непосредственное, прямое, четкое и честное общение; правила в этих семьях подвижны, гуманны, ориентированы на принятие, а члены семей способны к изменениям; социальные связи открыты и полны позитивных установок и надежд. Подобные изменения в семье происходят в результате кропотливой работы и обояндой заинтересованности всех ее членов.

Попадая в зрелую семью, ощущаешь естественность, честность и любовь. Каждый чувствует себя полноценным человеком: любимым, высоко ценимым, нужным в окружении людей, которые также ждут от него любви, признания и уважения. В такой семье легко с юмором относиться к жизни, смеяться и шутить, когда это уместно.

В зрелых семьях легко увидеть и услышать проявления особой жизненной силы. Люди, счастливо живущие друг с другом, даже выглядят по-особому. Их лица умиротворенные. Они искренни и естественны. Дети, даже младенцы, в таких семьях непосредственные и дружелюбные, а все другие члены се-

мьи относятся к ним с уважением как к полноценным личностям.

Когда в семье спокойствие, это мирное спокойствие, а не тревожное молчание или молчание от страха, это и не предостерегающее молчание. Когда в доме буря – это знак какой-то очень важной, значительной активности, а не попытка перекричать всех остальных. Каждый член семьи уверен в том, что дома он может быть услышанным. Если же сейчас в семье почему-либо не до него, он прекрасно понимает, что дело именно в недостатке времени, а не в недостатке любви.

Члены зрелой семьи чувствуют себя настолько свободно друг с другом, что не стесняются говорить о своих чувствах. Все, что они чувствуют, может быть высказано: разочарование, страх, боль, гнев, критика, равно как шутка и похвала.

Зрелая семья способна к продуктивному и согласованному планированию своей жизни, однако, если что-то в плане нарушается, она может спокойно принять и оценить эти изменения. Члены зрелой семьи способны без паники реагировать на различные жизненные ситуации. Например, представим себе, что ребенок разбил чашку. В проблемной семье этот эпизод может окончиться получасовой лекцией и наказанием. В зрелой семье, вероятнее всего, кто-то из родителей заметит: «Дорогой, ты разбил свою чашку. Ты не порезался? Собери осколки. А я дам тебе стакан». В дополнение один из родителей может рассказать, как правильно держать чашку, если причина была в незнании. Таким образом, этот инцидент будет использован как возможность обучения ребенка, что повысит его самооценку, а не обернется наказанием, которое поставит самоценность ребенка под вопрос. В зрелой семье хорошо видно, что жизнь и чувства людей – гораздо важнее, чем что-либо еще.

Родители ощущают себя лидерами-вдохновителями, а не авторитарными руководителями. Свою задачу они видят в том, чтобы научить детей оставаться людьми в любой жизненной ситуации. Они готовы сообщать своим детям негативные оценки так же, как и позитивные, они готовы огорчаться, гневаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться. Их поведение не расходится со словами.

Родители из зрелых семей понимают, что проблемы обязательно будут возникать, хотя бы потому, что сама жизнь будет их ставить, но они будут всякий раз искать творческие решения. В отличие от них, проблемные семьи стараются направить всю свою энергию на безнадежную попытку жить так, чтобы вообще не иметь проблем. Когда же проблемы возникают, а они не могут не возникать, оказывается, что возможности для их решения уже исчерпаны.

В зрелых семьях родители верят: изменения неизбежны – дети переходят от одной стадии развития к другой, взрослые также никогда не останавливаются в своем развитии и постоянно переходят от одного состояния к другому. Ведь мир вокруг нас постоянно меняется. Взрослые принимают изменения как неотъемлемую часть бытия, стараются творчески использовать их в своей жизни, чтобы сделать семью более зрелой.

НЕБЕСНЫЕ ПРИНЦИПЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

● **Проявляйте любовь в словах и делах.** Многие считают проявление любви слабостью, и они сохраняют позицию, которая отталкивает других. Этот дух подавляет расположение. Когда дружественные благородные побуждения сдерживаются, то они могут совсем исчезнуть, и сердце становится опустошенным и холодным. Мы должны остерегаться этой ошибки. Любовь не может долго существовать, если она не проявляется. Пусть же сердце того, кто связан с вами, не страдает от недостатка доброты и сочувствия.

● **Пусть каждый отдает любви больше, чем требует.** Развивайте в себе самое благородное, что в вас есть, и спешите признавать добрые качества друг в друге. Сознание того, что тебя по достоинству оценивают, является чудесным стимулом и приносит удовлетворение. Сочувствие и уважение поощряют стремление к совершенству, и любовь возрастает, побуждаемая к более высоким целям.

● **Взаимная любовь и терпение вознаграждаются.** Без взаимной выдержки и любви ни одна земная сила не может удержать вас с супругом в узах христианского единства. Ваши отношения в браке должны быть близкими и нежными, святыми и возвышенными, наполняющими вашу жизнь духовной силой, чтобы вы могли быть всем друг для друга, как требует того Слово Божье.

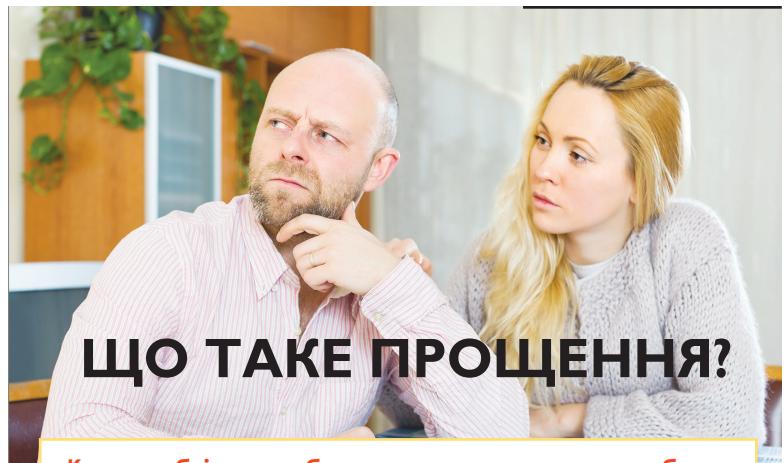
● **Не стесняйтесь чувства привязанности и любви.** Причина того, что в нашем мире существует столько бессердечных людей, кроется в том, что истинная привязанность расценивается как слабость, и человек испытывает растерянность и подавленность. Если мы будем иметь чуткие сердца, как у Иисуса, когда Он был на земле, мы будем развивать в себе сострадание, что само по себе есть простота. Тогда небесные принципы очистят, возвысят нас и будут управлять нами.

● **Меньше думайте о том, чем занят внешний мир, и больше заботьтесь о членах семейного круга.** Члены семьи должны проявлять меньше показной, притворной мирской вежливости и гораздо больше – нежности и любви, бодрости и христианской любезности. Многим необходимо учиться тому, как сделать дом привлекательным, радостным местом. Благодарное сердце и ласковый взгляд более дороги, чем богатство и роскошь, и удовлетворенность простым сделает дом счастливым, если в нем царит любовь.

Если мы приложим все усилия, чтобы семья стала местом, где человек может получить настоящее христианское воспитание, мы обеспечим себе более безопасный и человечный мир вокруг. Семья может стать местом формирования истинных людей.

● **Помните: каждая проблемная семья может стать зрелой.**

По материалам статьи Л. Жигаловой «Зрелые и проблемные семьи» и книги Э. Уайт «Христианский дом»



ЩО ТАКЕ ПРОЩЕННЯ?

Коли необхідно пробачити ворога чи кривдника, багато людей губиться, оскільки має неправильне уявлення, що таке прощення, або взагалі цього не розуміє. У чому ж полягає зміст прощення?

Прощення – це не виправдання того, хто нас образив, не пошук причин, через які він заслуговує на прощення. Істинне прощення не залежить від поведінки кривдника, яка загладжує (або не загладжує) його провину. Прощення визначається виключно вашим внутрішнім рішенням пробачити з любові, пробачити заради самого прощення.

Якщо людина скоїла зло умисно, вона ніколи не зможе повністю виправдатися і цілком загладити свою провину. Проте все одно необхідно пробачати тих, хто завдав вам болю. Це потрібно передусім вам самим – щоб жити у свободі і з легким серцем, не згинаючись під важким тягarem непрощення.

Прощення зовсім не вимагає применення болю і страждань. Пробачити – не означає сказати: «Мої переживання – дрібниці, вони нічого не варти», або: «Не так дуже я і постраждав». Прощення виражається словами: «Я приймаю рішення не триматися за завдані мені біль та образу, я відмовляюся від бажання помститися кривднику, я відпускаю його з миром».

Прощення не означає, що кривдник не повинен прийняти справедливе покарання за заподіяне. Припустимо, я пробачаю людину, але якщо її переступ вимагає покарання або відшкодування збитків, то закон залишається в силі. Прощаючи, ви передаєте людину в руки Бога, щоб суд звершував Він. Прощення – це акт довіри Богові, віра в те, що Він Сам встановить справедливість, як вважатиме за потрібне. Суд Божий – це Вищий Суд, який звершується під егідою милосердя та любові. І не забувайте, що Боже розуміння справедливості часто не збігається з людським, земним розумінням.

Багато хто вважає, що час лікує душевні рани. Мені такі випадки

не траплялися. Звичайно, спогади з часом втрачають гостроту. Люди ростуть і змінюються. Але потік часу не здатний стерти тяжкі почуття та переживання. І через десятки років болісні події дитинства раптом відгукнуться тим же болем.

Можна легко забути дрібні образи, які ледве зачіпають душу. Але для того, щоб пробачити завдані глибокі душевні рани чи умисне зло, треба пройти нелегкий шлях. Щоб пройти його до кінця, необхідні час і бажання. Ніколи не варто забувати, що прощення є вольовою дією.

«На те, щоб пробачити, потрібен час. І прощення – не кінцева точка вашої подорожі. Але воно дає вам більше свободи, контролю і варіантів вибору. Навіть найважчі ситуації можна перетворити на можливість для росту, якщо ви реально подівитеся на ситуацію, упораєтесь з емоціями, які не дають вам рухатися далі, і почнете планувати більш щасливе майбутнє», – говорить американський психолог Емі Беллоуз.

Варто також пам'ятати, що прощення – це прояв сили. Деякі вважають, що прощати – це справа слабких. Це не так. Чи багато зуслів потрібно, аби затаїти в собі гнів, ненависть чи образу? Зовсім ні: ці непрохані гости поселяються в душі самі собою. А ось щоб прогнати їх і жити з миром у серці, необхідна чимала сила духу. Є люди, стійкість і сила яких відома багатьом, і вони залишають прощати. Махатма Ганді одного разу сказав:

«Слабкі люди не прощають. Прощення – перевага сильних».

Автор: Дон Колберт

КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В СЛАДКОМ?

От рождения все мы имеем природную слабость к пище со сладким вкусом, поэтому множество натуральных продуктов наделены сладостью – чтобы доставлять нам удовольствие. Большинство фруктов и некоторые овощи (например, морковь, зеленый горошек, кукуруза, тыква, батат и свекла) содержат достаточно большой запас натуральных сахаров – глюкозы, фруктозы и сахарозы – наряду с витаминами, минералами и клетчаткой. Эти продукты радуют глаз разнообразием цветов, текстур и ароматов.



К сожалению, большинство людей не удовлетворяются сладостью натуральной пищи, такой как фрукты и соки, но употребляют дополнительно рафинированные продукты, содержащие много сахаристых веществ.

САХАР ЛЮБЯТ ВСЕ

Зачастую изюминкой всех наших праздников является именно сладкий стол. Ни одно праздничное событие не обходится без торты, пирогов, мороженого, печенья и сладких напитков. Когда же эти блюда входят в ежедневный рацион – это уже проблема.

Помимо сладости сахар обладает еще многими полезными для пищевой промышленности свойствами: придает выпечке и кондитерским изделиям объем и текстуру, особый аромат, образует коричневую аппетитную корочку, выступает в роли консерванта, сдерживающая рост микроорганизмов, а в закваске является основным компонентом, необходимым для роста теста.

Сахар, несомненно, обладает многими хорошими свойствами, однако так ли уж необходимо добавлять его во все продукты питания, начиная от арахисового масла и заканчивая консервированными овощами? Эти продукты имеют свои уникальные текстуру и аромат, ими можно насладиться в полной мере и без добавления сахара. Натуральные соки намного питательнее и полезнее концентратов и газированной воды, которые производятся в основном на основе подслащенной воды с добавками искусственных ароматизаторов и красителей (таблица 1).

СКОЛЬКО САХАРА МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ?

Продукты с высоким содержанием сахара легко продаются. Полки в супермаркетах заставлены огромным количеством разных видов глазированных кукурузных хлопьев, сухих завтраков, рисовых и пшеничных подушечек. В этих продуктах

содержится около 3-4 чайных ложек сахара на 30 г. Производители очень хитро умудрились представить пшеницу, рис и кукурузу как сладости! Такие завтраки обеспечивают нам 45–70 % калорий – далеко не лучший выбор, особенно для растущего организма.

Избыточное количество сахара содержится не только в глазированных хлопьях, но и во множестве других любимых взрослыми и детьми продуктах. В жестяной банке газированной сладкой воды емкостью 0,33 л содержится около 7-8 чайных ложек сахара, шоколадном батончике – 5, молочном коктейле – до 15, глазированном пончике – 6, а в одном шарике мороженого – 5 ложек. Выбирая такую пищу, человек употребляет больше пустых калорий, в результате чего развивается ожирение, разрушается эмаль зубов и возникают другие проблемы со здоровьем (таблица 2).

Таблица 1 **Добавленный сахар в некоторых продуктах питания**

Сдобы и каши	Количество чайных ложек (1 ч. л. = 4 г)
Маффин среднего размера	1-3
Пончик среднего размера	2
Овсянка быстрого приготовления с сахаром, 1 пакетик	4
Сдобный пирог	4-5
Глазированный торт, 1/16	6
Фруктовый пирог, 1/6	6
Фрукты	
Консервированные фрукты в легком сиропе, ½ стакана	2
Консервированные фрукты в концентрированном сиропе, ½ стакана	4
Молочные продукты	
Шоколадное молоко, 1 стакан	3
Мороженое, 1 шарик	5
Нежирный фруктовый йогурт, 180 г	5
Шоколадный шейк, маленький стакан	9
Другие продукты	
Джем или желе, 1 ч. л.	1
Соус к спагетти, 1 упаковка	2
Десерт с желатином, ½ стакана	4
Шоколадный батончик, 60 г	5
Кола, 0,33л	9
Охлажденный фруктовый напиток, 0,33л	12

САХАР – БЕЛАЯ СМЕРТЬ

Употребление в пищу большого количества сахара стимулирует выработку инсулина, что, в свою очередь, вызывает увеличение синтеза жиров и холестерина. Избыток пустых калорий приводит к развитию ожирения, а такие люди более подвержены риску развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Сахар также значительно снижает эффективность лейкоцитов в борьбе с бактериями.

Бактерии, живущие в ротовой полости человека, начинают активно размножаться, питаясь остатками сладкой пищи, при этом они выделяют кислоту, которая разрушает эмаль зубов. Перекусывание сладостями, которые приклеиваются к зубам и остаются во рту, очень часто является основной причиной разрушения эмали. Частые приемы пищи снижают уровень pH на поверхности зубов, что

ослабляет эмаль и приводит к потере кальция. Процесс разрушения зубов ускорится, если их не чистить и не пользоваться зубной нитью, а замедлить его помогают гигиена ротовой полости и полоскания водой с фтором.

ИСКУССТВЕННЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА

Искусственные заменители сахара в последнее время пользуются большой популярностью, однако их не используют при выпечке, так как они не придают объем изделиям, как сахар. В основном сахарозаменители добавляют в сладкие напитки. Особого эффекта употребление заменителей сахара не оказывает, поскольку люди с избыточной массой тела употребляют другие калорийные продукты.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ САХАРА

В пирамиде питания сладкие продукты находятся на самом верху, так как они очень калорийны, в них мало витаминов, минералов, протеинов и клетчатки, поэтому употреблять их в пищу следует нечасто. Заметьте, что между сахаром и медом нет существенной разницы, разве что мед немного сладче, и в нем содержится много свободной фруктозы. Меласса, или черная патока, содержит много железа и кальция.

Для поддержания оптимальной массы тела очень важно следить за количеством потребляемого сахара. Людям, страдающим различными заболеваниями, следует ограничить его употребление.

КАК СНИЗИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ?

Если вы сладкоежка, помните: себя можно перевоспитать. Каким образом? Например, фрукты тоже сладкие, приятные на вкус и содержат фруктозу, поэтому старайтесь употреблять их в больших количествах, и со временем ваши вкусы изменятся.

Вместо высококалорийного торта или мороженого лучше

предложите своему внутреннему сладкоежке сочный апельсин, свежее яблоко, горсть инжира или фиников, банан, свежую клубнику или виноград. Так вы сможете насладиться не только вкусом, но и получить множество полезных микроэлементов, таких как калий, витамин С, каротиноиды, немного жиров и никакого холестерина. Фруктовый сахар медленнее усваивается, поскольку поступает вместе с большим количеством клетчатки, что дает чувство насыщения и весьма полезно для диабетиков, так как потребность в инсулине снижается.

Таблица 2
Содержание сахара в продуктах (% от массы)

Желе	83
Мороженое	21
Взбитые сливки	15
Фруктовый йогурт	14
Шоколадный батончик	51
Шоколадный торт	36
Крекеры	12
Арахисовое масло (подслащенное)	9
Салатная заправка	30
Кетчуп	29

Однако все вышеперечисленное не означает, что вы должны сразу отказаться от всех любимых десертов. Еще один важный принцип – это умеренность.

Сократите частоту употребления сладостей. Употребляйте их не ежедневно по несколько раз в день, а 2-3 раза в неделю. Когда десерты реже появляются в вашем меню, вы будете получать от них большее удовольствие.

Еще один аспект умеренности: научитесь довольствоваться меньшими порциями. Большие порции и добавки – это просто плохие привычки. Вы можете научиться получать такое же удовольствие от одной шоколадной конфеты, как от целой коробки, и будете чувствовать себя лучше! Половина обычного кусочка пирога или торта, съеденная не спеша, может показаться вам вкуснее, чем жадно поглощенный большой кусок.

Сокращение количества рафинированного и концентрированного сахара в рационе и употребление пищи с высоким содержанием клетчатки (овощей, фруктов, зерновых и бобовых) способствуют нормализации уровня сахара в крови, что поможет вам чувствовать себя энергичными и бодрыми в течение целого дня.

В Эдемском саду фрукты были одним из основных компонентов рациона наших прародителей. На новой земле древо жизни снова будет давать свои плоды каждый месяц, чтобы дарить людям счастье и здоровье.

По материалам Уинстона Дж. Крейга, профессора диетологии, Ханса Диеля, магистра общественного здравоохранения, Элиана Ладингтона, доктора медицины

ДОПОЛНИТЕ СВОЙ РАЦИОН ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

Рацион питания с включением достаточного количества овощей и фруктов оказывает благотворное воздействие на наш организм. Однако на практике многие сталкиваются с проблемой, поскольку не могут употреблять пять или более порций овощей и фруктов в день.

Старые привычки также мешают нам включать в рацион больше фруктов и овощей. Ниже приведены некоторые рекомендации, как преодолеть эти барьеры и наслаждаться вкусной и питательной пищей.

1 Знайте свои потребности. Рекомендованная норма составляет минимум 2 порции фруктов и 2,5 порции овощей в день. Лучше употреблять большее количество.

2 Ставьте цели. Если фрукты и овощи составляют меньшую часть вашего рациона, начните с употребления одного дополнительного фрукта или овоща в день. Когда вы привыкнете к этому, добавьте еще один, и так далее.

3 Будьте изобретательны. Добавляя терпкую морковь или кабачок в подливу для макарон, мясного рулета, в соус или блюдо из тушеного мяса, вы употребляете дополнительную порцию овощей. Осваивайте новые рецепты блюд, в которые можно добавлять фрукты и овощи.

4 Пробуйте что-то новое. Если вы постоянно употребляете только яблоки, бананы и виноград, это может вам надоест. Включайте в рацион более экзотические фрукты, такие как киви, манго, ананас и др.

5 Смешивайте. Фруктовые смуси – замечательный способ начать хорошо день или подкрепиться вечером.

6 Не бойтесь экспериментировать. Попробуйте добавить овощи в пасту из хумуса или другой бобовой паштет, в йогурт, приправленный специями, или же в салат со сметаной. Так же вы можете намазать арахисовое масло на кусочек банана или яблока.

7 Делайте соус из овощей. Добавьте в нарезанные помидоры и лук заправку из авокадо. Измельченный шпинат также

РЕЦЕПТ

ПАРФЕ



является вкусной заправкой. Обе заправки можно намазывать на хлеб.

8 Начинайте день правильно.

Вместе с утренним пончиком съешьте омлет с луком, сладким перцем и грибами, добавьте соус сальса. Или же добавьте в кашу клубнику, чернику, сухофрукты.

9 Употребляйте напитки. Выпивая

стакан несоленого овощного сока вместо сладкого напитка, вы обеспечиваете поступление в организм одной порции овощей и воздерживаетесь от употребления 10 ч. л. (или даже более) сахара.

10 Запекайте овощи. Нарежьте лук,

морковь, кабачки, спаржу, репу и другие овощи, которые найдете у себя дома, залейте оливковым маслом, добавьте лимонный соус и запеките. Можно также использовать гриль. Используйте запеченные или жареные овощи в качестве гарнира, делайте с ними бутерброды, добавляйте в салат.

11 Позвольте другим выполнять их работу.

Магазины предлагают большое разнообразие приготовленных продуктов – от салатов до замороженных ассортиментов из овощей и фруктов.

12 Приправляйте овощи. Используйте специи, измельченные орехи,

лимонный соус, оливковое, кунжутное или масло из грецкого ореха, для того чтобы приправить овощи. Например, щепотка сыра пармезан может придать новые вкусовые качества блюду из стручковой фасоли.

13 Проявляйте творческий подход.

Иногда можно разнообразить свой рацион фруктами в шоколаде. Помимо вкусного десерта вы получите полезные для здоровья сердца антиоксиданты, немного клетчатки, а также витамины, минералы и другие фитонутриенты.

(3 порции)

Тесто «Швейцарское»:

● 1 стакан нерафинированного масла

● 1 стакан воды (очень холодной)

● 1 ч. л. соли

● 4-5 стаканов белой муки

Взбить в блендере первые три ингредиента до пышной белой пены. Влить в емкость с мукой и замесить тесто.



Ванильный крем:

● 1 стакан рисовой молочной каши

● 1 стакан воды

● 1/8 ч. л. соли

● 2 ст. л. меда или сахара

● 0,5 ст. л. натуральной ванили с сахаром



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (91) 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 здоровой УК, глава редакции
Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни»
Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УК

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 Белононъ
Елена Мехонюшина
Инна Джердик

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственный за печать
Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяненская, 9/10-А
E-mail: zdroruji@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:

здоров'я
виховання та
розвиток дитини

НД 20:30

**МОЗАЇКА
БАТЬКІВСТВА**

практичні поради
з приготування їжі,
рукоділля, гідротерапії

Рассказывают историю об ораторе, который начал свою речь, держа чек на 20 долларов. Обратившись к 200 слушателям, он спросил:

– Кто хочет получить этот 20-долларовый чек?

Начали поднимать руки.

– Я отдаю его кому-нибудь из вас, но вначале позвольте мне сделать вот это.

Он скомкал чек и продолжил:

– А теперь кто хочет получить чек?

Руки поднялись вновь.

– Хорошо, – сказал оратор, – а что, если я сделаю вот это?

Он развернул скомканную бумажку, бросил на пол и стал топтать ее ногой. Потом поднял грязный чек и спросил:

– Может, кому-нибудь нужен этот чек сейчас?

Опять были подняты руки.

– Друзья мои, – продолжил свою речь оратор, – вы все усвоили ценный урок. Неважно, что я делаю с деньгами, – они все равно не потеряли свою ценность.

Много раз в нашей жизни нас роняют, комкают и опускают в грязь либо наши решения, либо обстоятельства, с которыми нам приходится сталкиваться. Мы чувствуем себя ничтожными. Но что бы ни случилось в прошлом или будущем, мы никогда не потеряем ценность в глазах Бога. Грязные или чистые, скомканные или выглаженные, мы все равно бесценны для Него. Видите ли, ценность нашей жизни зависит не от того, что мы делаем или кем являемся, но Кому принадлежим!

В глубине души большинство из нас скрывают чувство заниженной самооценки. Исследования показывают, что современные люди сегодня менее удовлетворены жизнью, чем раньше. «Если бы я мог выписывать рецепт для женщин нашего мира, – говорит Джеймс Добсон, – я бы обесчелкнул каждую из них хорошей порцией самооценки и чувства собственного достоинства. Нет сомнения в том, что это их самая большая нужда».

Чувства ничтожности и низкой самооценки беспристрастны. Они пересекают черту возраста, пола и этнической принадлеж-

ности. Сегодня люди пресыщены обильными обещаниями, грандиозными надеждами и нереалистичными картинками жизни. Когда их мечты и надежды рушатся, когда накапливается множество разочарований, люди утрачивают веру и впадают в уныние. Иногда только кажется, что у некоторых все хорошо, на самом деле это далеко не так. Они что-то упустили. Жизнь проходит мимо них. Но Бог говорит: «Любовью вечно Я возлюбил тебя и потому простишь к тебе благоволение» (Иер. 31:3). «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петр. 5:7).

Здоровая самооценка основывается на осознании того, кто мы, почему мы здесь и куда мы идем. Библия отвечает на все эти вопросы.

Кто мы? Мы являемся уникальным Божиим творением. «Ибо Ты устроил внутренности мои и сократил меня во чреве матери моей» (Пс. 138:13). Бог знает, когда мы садимся и когда встаем. Он понимает наши мысли. Бог также заверяет нас, что Он нелицеприятен (см. Гал. 3:28). Бог продолжает любить нас сегодня безусловной любовью. «Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Лк. 12:6, 7).

Почему мы здесь? Наша цель – проявлять заботу о земле и людях, а также распространять весть о Божьей любви к каждому человеку (см. Быт. 1:26; Мк. 12:31; 16:15).

Куда мы идем? «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал

Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Иисус говорил Своим ученикам, что в доме Его Отца обитает много. Он пойдет туда, чтобы приготовить место для них, а потом вернется и заберет их к Себе (см. Ин. 14:1-3).

Мы приобретаем здоровую самооценку только тогда, когда осознаем, насколько мы ценные для нашего Создателя. Когда мы учимся ценить жизнь, данную нам Богом, тогда мы можем достичь сердца других людей и научиться любить их.

Для того чтобы жизнь обрела смысл, необходимо намного больше, чем правильное питание и регулярные упражнения. Люди должны иметь чувство собственного достоинства. Потребность в том, чтобы любить и быть любимыми, необходима для здоровья и хорошего самочувствия так же, как свежий воздух и чистая вода.

Многие люди созидают свою самооценку на мнении других людей о них. Однако мнения людей бывают ненадежными, непостоянными, на них не стоит полагаться.

Христос никогда не проходил мимо человека, считая его недостойным. Мы должны поступать так же. При восстановлении чувства собственного достоинства у нас появляется желание рисковать. В этом и состоит суть жизни – чтобы рисковать любить других. «Возлюбленные! будем любить друг друга, потому что любовь от Бога... если так возлюбил нас Бог, то и мы должны любить друг друга» (1 Ин. 4:7-11).

Эйлин Ладингтон, доктор медицины, Ганс Дейль, магистр психологии

