



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

**R 500** РОКІВ  
РЕФОРМАЦІЇ

## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ВИТАМИНЫ: что необходимо знать?

2



### КОФЕИН: СТИМУЛЯТОР ИЛИ ЯД?

Много ли вы знаете людей, которые не выпивают хотя бы одну чашку кофе, чая или колы в день? Содержащийся в них кофеин не только стимулирует, но и наносит вред организму. Чем же он опасен?

7



### ИСТИННЕ ПРОЩЕННЯ В СІМ'І

Чому прощення таке необхідне в сім'ї? Найчастіше нас ображають саме ті люди, яких ми найбільше любимо. Наше завдання – навчитися прощати. Адже любов – це передусім прощення.

12



### СПЕЦИИ, ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Специи, пряности, приправы – это ароматические или островкусовые добавки к пище, которые придают ей определенный вкус. Некоторые из них полезны, а некоторые вредят. Как определить?

14

# ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ВИТАМИНЫ:

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ?

Все витамины и минералы, которые так необходимы нашему организму для роста и нормального функционирования, рекомендуется получать из продуктов питания. Однако в некоторых случаях люди прибегают к пищевым добавкам, содержащим поливитамины. Какие же витамины принимать безопасно и в каком количестве? Что говорят последние исследования?



Например, суточную потребность в витамине С можно покрыть, приняв не-большую капсулу либо же съев апельсин. Что лучше? В большинстве случаев, без-условно, апельсин. Целые продукты, такие как фрукты, овощи, зерновые и молочные, содержат все необходимые вещества, и даже больше.

### Преимущества продуктов перед препаратами:

**1 Более питательны.** Целые продукты содержат разнообразные питательные вещества, а не один витамин в чистом виде. В апельсине, например, кроме витамина С содержится бета-каротин.

**2 Богаты клетчаткой.** Как известно, клетчатка способствует лучшему пищеварению и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), диабета и запоров. Растворимая клетчатка содержится в бобовых, орехах, некоторых зерновых (овес, рожь, ячмень), некоторых фруктах (сливы, спелые бананы, мякоть яблок и груш, цитрусовые, ягоды) и овощах (брокколи, перец, тыква, баклажаны, морковь, свекла); нерастворимая – в зерновых, некоторых фруктах и овощах (шпинат, зеленая фасоль, белокочанная и цветная капуста, кабачки, сельдерей, помидор, киви, авокадо, незрелые бананы), орехах и семенах. Причем количество растворимых пищевых волокон должно в три раза превышать количество нерастворимых.

**3 Фитохимические вещества.** Многие фрукты, овощи, целые зерновые, бобовые и орехи содержат особые фитохимические вещества. Они предотвращают развитие рака, ССЗ, остеопороза и диабета.

### КОГДА ДОБАВКИ НЕОБХОДИМЫ?

Бывают такие ситуации, когда прием добавок необходим, даже несмотря на то что они проигрывают по составу цельным

продуктам питания. К примеру, если вы по каким-либо причинам не употребляете достаточное количество фруктов, овощей и других продуктов здорового питания или эти продукты не перевариваются и не усваиваются вашим организмом. Пожилой возраст и некоторые нездоровые привычки, такие как курение, употребление алкоголя, также затрудняют усвоение питательных веществ из пищи. Беременные женщины или готовящиеся к беременности зачастую нуждаются в дополнительном приеме кальция, фолиевой кислоты и железа. Женщины в климактерическом периоде часто нуждаются в дополнительном употреблении кальция и витамина D для профилактики остеопороза.



«Если вы хотите снизить риск развития ССЗ, рака и других заболеваний, вам следует придерживаться сбалансированной диеты, богатой фруктами и овощами. Добавки не являются заменой здоровой пищи».

Однако прием избыточного количества некоторых нутриентов в больших дозах из добавок может быть опасным. Это бывает в случае приема жирорастворимых витаминов, которые, всасываясь, накапливаются в жировой ткани организма. Конечно же, может быть небезопасно принимать и высокие дозы водорастворимых витаминов. Хотя они не способны к накоплению в организме, однако в больших дозах могут быть токсичны. Что-

бы помочь человеку определить, какое количество и каких именно веществ ему необходимо, существуют **показатели дневной потребности (DV)**.

Питательные вещества могут поступать из продуктов растительного и животного происхождения. Некоторые из них (например, витамины B<sub>12</sub>, D) находятся исключительно или преимущественно в продуктах животного происхождения. Поэтому людям, по каким-либо причинам не употребляющим данные продукты, необходимо дополнительное поступление этих питательных веществ из добавок.

В таблице «Содержание витаминов в продуктах» приведены источники основных нутриентов, и вы можете выбрать приемлемые для вас. Сегодня все больше и больше ученых высказываются в пользу снижения потребления продуктов животного происхождения (особенно красного мяса, рыбы, промышленно переработанного мяса и жирных мясных и молочных продуктов) с адекватной заменой их растительными источниками питательных веществ. Это связано с опасностью попадания в организм тяжелых металлов, ртути (из рыбы), антибиотиков, гормонов, стимуляторов роста; с обилием в этих продуктах компонентов, повышающих риск развития атеросклероза, рака, диабета и т. д.; а также с болезнями животных, передающихся людям (прионная болезнь, гельминтозы, туберкулез, лейкоз).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

При приеме витаминных добавок следует учитывать некоторые нюансы. В ходе недавних исследований было обнаружено, что добавки витаминов и минералов не защищают нас от развития рака и ССЗ.

Например, в исследовании *Women's Health Study*, результаты которого опубликованы в журнале *Archives of Internal Medicine*, было задействовано более 161 тысячи женщин старшего возраста, 40% которых принимали поливитаминовые добавки. Однако после 8 лет наблюдения не было обнаружено уменьшения

риска развития рака, ССЗ или снижения уровня смертности.

Другое исследование, опубликованное в *Journal of the National Cancer Institute*, показало практически такие же результаты. В нем принимали участие около 8 тысяч женщин старше 40 лет, часть из которых принимали плацебо, а часть – витаминные добавки, содержащие бета-каротин, витамин С, витамин Е или их комбинацию. Ученые обнаружили, что у женщин, принимавших добавки (одно- или многокомпонентные), риск развития рака был таким же, как и у принимавших плацебо.

Это исследование показало практически одинаковые результаты с другим исследованием, в котором было выявлено, что антиоксидантные витамины (А, С, Е, бета-каротин) в виде добавок оказывают незначительный (если вообще оказывают) защитный эффект в отношении хронических заболеваний. Однако, попадая в организм с пищей, эти витамины обеспечивают защиту от сезонного гиповитаминоза и от свободных радикалов – частиц, повреждающих клетки, ткани и органы. Следует также учитывать, что в случае превышения рекомендованной дозы организму может быть нанесен вред. Означает ли это, что нужно прекратить принимать добавки? Необязательно.

Эксперты утверждают, что если вы хотите снизить риск развития ССЗ, рака и других заболеваний, вам следует придерживаться сбалансированного рациона питания, богатого фруктами и овощами. Если же ваше питание несбалансированно, или у вас отмечаются проблемы с пищеварительной системой, не позволяющие полноценно усваивать питательные вещества, или ваш возраст превышает 60-70 лет, тогда вам может понадобиться прием мультивитаминных. Другие добавки, такие как кальций, витамин D, также могут быть рекомендованы, особенно пациентам старшего возраста. В любом случае перед началом приема витаминов или добавок проконсультируйтесь со своим врачом и следуйте его рекомендациям в выборе препарата и дозировки.

ВЫБОР И УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Добавки не являются заменой здоровой пищи. Однако если вы приняли решение принимать витамины и минералы в виде добавок, вам необходимо учитывать следующее:

1 Избегайте больших доз. Высокодозные добавки могут быть токсичны. Лучше выбирать те добавки, которые обеспечивают суточную потребность (DV) в витаминах и минералах. Единственным исключением может быть

содержатся еще травы, ферменты, аминокислоты и «особенные, специальные, уникальные» ингредиенты. Такие добавки никакой пользы, как правило, не приносят, а в некоторых случаях их компоненты еще и конкурируют с полезными компонентами препарата или могут напрямую навредить вашему здоровью.

4 Обратите внимание на срок годности.

Добавки могут утрачивать свой эффект с течением времени: при повышенной температуре воздуха или во влажной среде активные компоненты просто исчезают. Если на продукте не указан срок годности, не покупайте его.

5 Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем купить даже стандартные мультивитаминные или минеральные комплексы. Это особенно важно, если у вас есть проблемы со здоровьем или вы принимаете какие-либо препараты. Посоветуйтесь с ним также относительно дозы и длительности приема того или иного средства.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Читая состав и рекомендации по приему на этикетке любой добавки, обращайте внимание на некоторые моменты, которые могут помочь вам разобраться в том, насколько данный продукт качествен и безопасен. Обещания быстро решить серьезные проблемы со здоровьем обычно действуют на покупателя магически. Но заявления о том, что добавка способствует уменьшению размера опухоли, лечению бессонницы, импотенции, болезни Альцгеймера или предотвращению потери памяти и т. д., не являются правдивыми. Кроме того что вы потратите деньги, вы также можете навредить своему здоровью. Добавки – не лекарственные препараты, они ничего вылечить не могут.

Добавки для нормализации избыточной массы тела также вызывают подозрения. Заявления о том, что вы можете употреблять все, что хотите, и при этом на фоне приема добавки терять лишний вес, по меньшей мере, неправдивы. Доказано, что для снижения избыточной массы тела и поддержания нормального веса необходимо регулировать поступление калорий и их расход.

Использование термина «экологически чистый продукт» в названии и при нанесении информации на этикетку, а также иных терминов, не имеющих законодательного и научного обоснования, не допускается. Такие слова, как «научный

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПРОДУКТАХ	
Витамины и минералы	Пищевой источник
Витамин А, бета-каротин	Морковь, сладкий картофель, брокколи, шпинат, абрикос, дыня, желток яйца
Витамин В3 (ниацин)	Нежирное мясо, курица, рыба, пивные дрожжи, арахис и арахисовое масло
Витамин В6	Цельные зерновые, рыба, курица, соя, орехи, груша и банан
Витамин В9 (фолаты/фолиевая кислота)	Цитрусовые, бобовые, орехи, семена, зеленые листовые овощи и промышленно обогащенные зерновые каши
Витамин В12	Мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты и промышленно обогащенные зерновые каши
Витамин С	Цитрусовые, ягоды, помидоры, картофель, зеленый и красный сладкий перец, брокколи, шиповник и шпинат
Витамин D	Жирная океаническая рыба, промышленно обогащенные молочные продукты и каши
Витамин Е	Растительные масла, зародыши пшеницы, цельнозерновые продукты, авокадо и орехи (особенно миндаль)
Кальций	Молочные продукты, промышленно обогащенные каши и соки, зелень (шпинат, турнепс и др.), брокколи, зеленая соя, рыба
Йод	Мясо, морепродукты, курица, цельные зерновые, бобовые, зеленые листовые овощи
Магний	Орехи, бобовые, цельные зерновые и зеленые листовые овощи
Калий	Цитрусовые, яблоки, бананы, абрикос, дыня, картофель (особенно с кожурой), помидоры, шпинат, брюссельская капуста, грибы, бобовые, миндаль
Селен	Молоко, курица, рыба, морепродукты, бразильский орех, цельнозерновые продукты
Цинк	Мясо, рыба, курица, молоко, зародыши пшеницы, цельные зерновые и промышленно обогащенные каши

кальций, поскольку в одной таблетке содержится половина суточной потребности – кальций лучше усваивается при дробном приеме.

2 Выбирайте стандартизированные добавки. Например, на добавках, произведенных в США, должна быть надпись «USP Verified». Это означает, что данная добавка прошла стандартизацию по дозе, качеству и чистоте в соответствующей организации (U.S. Pharmacopeia). На такой добавке может стоять одобрение Food and Drug Administration (FDA), что также подтверждает ее безопасность, хотя не гарантирует эффективность в каждом конкретном случае.

3 Не поддавайтесь искушению выбрать добавку, в которой кроме витаминов и минералов

► прорыв, чудесное решение, эксклюзивный продукт, секретный ингредиент, древнее лекарство, революционная инновация» и т. п., уже указывают на сомнительную безопасность и пользу данного средства. Необоснованное применение медицинских терминов также является настораживающим фактом. К примеру, «мультимолекулярный», «метаболизм глюкозы», «термогенез» и др. абсолютно ничего не говорят о доказательной базе или пользе данного продукта.

Официально не задокументированные свидетельства пациентов или врачей, говорящие о чудесных результатах, ограниченная доступность продукта или необходимость предоплаты, обещания отсутствия риска и возврата денег в случае неудачи также должны вас насторожить.

### ЧТО МОЖНО СЧИТАТЬ ДОСТОВЕРНЫМ ЗАЯВЛЕНИЕМ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ?

Согласно гигиеническим требованиям к диетическим добавкам, утвержденным Минздравом Украины, указанные на этикетке данные о содержании питательных веществ и их положительном воздействии на организм должны основываться на результатах лабораторных исследований, проведенных изготовителем. Эти доказательства должны подтверждать четкую взаимосвязь между веществом и заболеванием или состоянием здоровья и быть доступными для проверки потребителем в научных медицинских изданиях. Могут быть приемлемы заявления об уменьшении риска развития того или иного заболевания, но не о лечении. Например: «Кальций может снизить риск развития остеопороза».

Можно верить заявлениям о том, что вещество способно поддерживать нормальное функционирование организма. Однако обязательно должно быть добавлено, что этот продукт не может быть использован для диагностики, лечения или предотвращения развития заболеваний. Принимать его или нет – это уже ваше решение.

За последние несколько лет были обнаружены сотни «пищевых добавок», или, как их еще называют, БАДов (биологически активных добавок), в которых выявили различные вещества, зачастую небезопасные. В основном это касалось средств для бодибилдинга, снижения массы тела и увеличения потенции.

Эти «дополнительные» вещества не были указаны в составе препарата, но могли вызывать серьезные побочные эффекты, особенно если человек параллельно с ними принимал лекарства или другие добавки. Как следствие, возникали инсульты, острый токсический гепатит, почечная недостаточность, эмболия легочных артерий, у некоторых даже наступал летальный исход.

Недоброкачественные добавки часто продаются под грифом «100% натуральный продукт», «без ГМО» или «абсолютно безопасно».



«Пищевые добавки не могут применяться для лечения заболеваний, поскольку нет доказательств их безопасности и эффективности».

### КАКОМУ ПРОИЗВОДИТЕЛЮ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?

Практически ни одна официальная государственная организация не тестирует и не рекомендует какие-либо конкретные бренды. Вы можете задать этот вопрос своему лечащему врачу. Если у вас есть вопрос по конкретному бренду, вы можете связаться с производителем и получить более детальную информацию о продукте.

#### Приводим перечень вопросов, которые вам необходимо выяснить:

● Какую информацию может предоставить фирма-производитель, чтобы подтвердить заявления, сделанные относительно продукта? Помните, что часто недобросовестные фирмы предоставляют в качестве «доказательства» благодарные отзывы потребителей или какие-либо данные, которые ничего

общего не имеют с достоверными научными исследованиями. К примеру, под заявлением «исследование показало» вы можете выявить, что в этом «исследовании» принимали участие 10 человек и длилось оно 7 дней, контрольной группы не было и т. д. Это псевдонаучное исследование абсолютно не доказывает пользу продукта, а скорее ее опровергает.

● Может ли фирма предоставить результаты тестирования компонентов продукта на безопасность и эффективность?

● В каких условиях, на каком оборудовании производится продукт и существует ли система контроля качества на месте производства, чтобы проверять содержание заявленных компонентов и небезопасных веществ, а также выявлять возможные отклонения от нормы?

● Получает ли фирма сообщения от потребителей о побочных действиях данного продукта?

Есть ряд независимых организаций, которые предоставляют добавкам «печать одобрения». Это означает, что продукт прошел тестирование в данной организации на предмет наличия заявленных компонентов и отсутствия опасных веществ. Эта «печать» не означает, что продукт эффективен или безопасен, она лишь доказывает, что продукт был произведен с соблюдением необходимых норм, содержит заявленные компоненты и не содержит опасных веществ. Но даже это уже неплохо.

Пищевые добавки доступны в аптечной сети без рецепта, также вы можете найти их в некоторых продуктовых магазинах, на рынках или заказать в Интернет-магазине. Тот факт, что добавку продают в аптеке, никоим образом не подтверждает ее безопасность или эффективность. Читайте этикетку и проверяйте, используя вышеприведенную информацию.

### ВЫВОДЫ

Для того чтобы обеспечить свой организм питательными веществами, употребляйте разнообразную пищу. Если вы по каким-либо причинам не можете этого делать или ваш организм не переваривает либо не усваивает ее в полной мере, проконсультируйтесь с врачом по поводу приема моно- или мультивитаминных препаратов.

#### Использованные источники:

1. Vitamins and Minerals What You Should Know About Essential Nutrients // [www.mayoclinic.org/documents/mc5129-0709-sp-rpt-pdf/doc-20079085](http://www.mayoclinic.org/documents/mc5129-0709-sp-rpt-pdf/doc-20079085).
2. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування // [moz.gov.ua/docfiles/dod16\\_2013.pdf](http://moz.gov.ua/docfiles/dod16_2013.pdf).
3. [www.fda.gov/Food/](http://www.fda.gov/Food/)
4. [ods.od.nih.gov](http://ods.od.nih.gov)

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики – семейной медицины





# КЭРОБ

## ВМЕСТО ШОКОЛАДА

**Шоколад может стать причиной различных нездоровых процессов в нашем организме. Употребляя кэроб вместо шоколада, вы сможете избежать неблагоприятного воздействия последнего.**

В Американском журнале по гастроэнтерологии врачи Райт и Кастелл сообщили, что напряжение мышц желудка, предотвращающее заброс желудочной кислоты в пищевод, снизилось почти на 50 %, после того как участники исследования выпили всего лишь 120 г шоколадного сиропа.

В одном из исследований доктор Минтон и его коллеги обнаружили, что 83 % женщин с болезненными уплотнениями в груди, указывающими на мастопатию, полностью избавились от этих образований, исключив на период от 1 до 6 месяцев из своего рациона кофе, чай, колу и шоколад. Эти напитки содержат кофеин и/или теобромин, способные чрезмерно повышать активность клеток.

В журнале «Гормональные и метаболические исследования» доктор Нгуен и его коллеги сообщили, что у людей, съевших одну стограммовую плитку черного шоколада, потеря кальция с мочой увеличилась на 147 % и оксалата (соли щавелевой кислоты, выделяемые почками) – на 213 % по сравнению с показателями тех, кто съел такое же количество сахара. Чаще всего камни в почках образуются именно из оксалата

кальция. Таким образом, шоколад может повысить риск образования камней в почках и увеличить потерю кальция в костях.

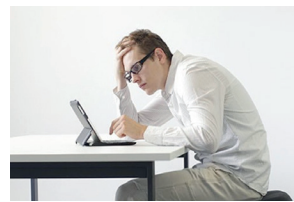
**Вот еще несколько причин, по которым шоколад следует заменить кэробом:**

- для того чтобы подавить горький вкус шоколада, используется огромное количество сахара;
- энергетическая ценность шоколада превышает 250 калорий в 100 г;
- шоколад может содержать кофеин, который со временем при частом его употреблении вызывает зависимость;
- нарушает контроль аппетита и характеризуется высоким содержанием жира, из которого поступает более 50 % калорий;
- содержит триптами, который, как известно, нарушает метаболизм серотонина.

Переход от шоколада к кэробу или свежим фруктам, таким как яблоки, груши, персики, сливы, вишни, абрикосы, а также ягодам поможет вам улучшить состояние здоровья и сохранить ясность ума.

Автор: Тим Арнотт, доктор медицинских наук

### СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ по степени вреда приравняли к курению табака



По словам экспертов, офисные работники должны заниматься физической активностью не менее часа ежедневно, чтобы справиться с негативным влиянием сидячего образа жизни, пишет *The Sydney Morning Herald*. Было установлено: если человек проводит сидя по восемь часов ежедневно, то риск преждевременной смерти повышается на 60 %.

Таким образом, каждый час следует делать пятиминутный перерыв и вставать. К тому же рекомендуется делать зарядку в обед и вечером. Час быстрой пешей прогулки или езды на велосипеде в течение дня поможет снизить этот риск.

Как правило, данная ситуация усугубляется тем, что многие люди после долгих часов, проведенных за компьютером в офисе, потом сидят в машине, добираясь до дома. А там они опять садятся за обеденный стол или на диван перед телевизором. Притом почти у половины женщин и трети мужчин уровень физической активности является недостаточным. А движение помогает обмену веществ. Сидячий образ жизни влияет на гормональный фон, включая лептин – гормон, регулирующий энергетический баланс.

Так, люди, проводившие сидя минимум восемь часов в день и тренировавшиеся менее пяти минут, имели показатели смертности на уровне 9,9 %. В свою очередь, если человек проводил в сидячем положении восемь часов, но тренировался как минимум час, показатели смертности снижались до 6,2 %. Чаще всего люди страдали от рака и болезней сердца.

Источник: meddaily.ru

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕЛАЕТ РЕБЕНКА МЕНЕЕ ПРИВЕРЕДЛИВЫМ В ЕДЕ

В новом исследовании, проведенном учеными Франции, приняли участие 53 ребенка. Исследователи наблюдали за детьми с момента рождения. Матери кормили детей грудью либо из бутылочки. В течение 10 дней после прекращения вскармливания некоторые женщины давали детям только морковное пюре, а остальные – различные пюре (из моркови, артишоков, зеленой фасоли и тыквы), передает *The Daily Mail*.

Исследование показало, что дети, которых кормили грудью, как правило, употребляли больше овощей после изменения питания по сравнению с теми, кого кормили из бутылочки. В возрасте 6 лет у детей, которых кормили грудью, а затем разными пюре, рацион оказался более разнообразным. Кроме того, им чаще хотелось попробовать новые овощи.



Дети, которые находились на искусственном вскармливании, а потом в течение 10 дней получали морковное пюре, оказались самыми привередливыми. В целом участниками, в мла-

денчестве находившимся на грудном вскармливании, в возрасте 6 лет больше нравились овощи, которые они до этого не употребляли, и они съедали их в два раза больше, чем те, кого кормили из бутылочки.

Также ученые обнаружили: если ребенку после изменения питания продукт сначала не нравится, нужно давать ему его в течение 8 последующих кормлений. Это повысит вероятность того, что ребенок будет употреблять этот продукт в будущем. По словам специалистов, в грудном молоке сохраняются следы рациона матери. Благодаря этому ребенок с младенчества привыкает к своеобразному вкусу таких продуктов, как брокколи и брюссельская капуста.

Источник: health.unian.net

# БЕЗОПАСНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

По имеющимся данным, некоторые люди употребляют в 15 раз больше соли, чем это необходимо, вследствие чего страдают высоким артериальным давлением, сердечно-сосудистой недостаточностью и другими проблемами, связанными с задержкой жидкости в организме. Действительно ли соль повышает артериальное давление? Каким образом это происходит?

Избыток соли может оставаться в тканях организма и удерживать лишнюю воду. Это способствует повышению артериального давления, что, в свою очередь, увеличивает нагрузку на работу сердца.

## ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СОЛИ

Не все люди являются чувствительными к соли. Некоторые могут употреблять все, что пожелают, без серьезных последствий. Однако большинство в той или иной степени уязвимо, но для того чтобы идентифицировать проблему, не существует ни одного приемлемого теста.

В организме человека натрий удерживает воду и таким образом вызывает отек. Многие люди имеют 2-3 лишних литра воды из-за избытка соли в организме. Сокращение потребления соли позволит организму избавиться от излишка воды. Большинство людей с мягкой гипертензией могли бы нормализовать артериальное давление, сократив потребление соли до одной чайной ложки (5 г) в день.

Кроме того что рацион с низким содержанием соли помогает контролировать массу тела и артериальное давление, он облегчает симптомы предменструального синдрома и некоторые типы головных болей, а также способствует увеличению плотности костей и противодействию-ет депрессии.

## МОЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА

Мочегонные средства успешно снижают артериальное давление, выводя излишки воды из организма. Однако исследования

показали, что некоторые из этих препаратов способствуют развитию болезней сердца, повышая уровень холестерина на 5-10%. Со временем эти лекарства могут также нарушить работу почек, вызвать подагру и ускорить развитие диабета. Устранение излишков воды естественным путем более безопасно.

врожденной. Это приобретенная привычка. Употребление пересоленной пищи только разжигает аппетит. Соль искажает естественный вкус продуктов.

Избавьтесь от этой привычки, снизив количество потребляемой соли, и начните приправлять пищу травами и

не обозначено «без добавления соли». В одной чайной ложке консервированного горошка содержится столько же натрия, сколько в 2,3 кг свежего гороха!

## КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗОПАСНЫМ?

Многие люди искренне удивляются тому, как мало соли на самом деле требуется организму в день – в среднем приблизительно 0,5 г в чистом виде, или 1/10 чайной ложки, поскольку определенное количество соли уже содержится в пище. Однако большинство из нас не готовы к таким радикальным переменам.

Сокращайте потребление соли постепенно. Вместо 10-15 г (именно столько употребляет среднестатистический украинец!) ограничьте себя 1 чайной ложкой (5 г) соли в день. Это относительно безопасная доза для большинства людей.

**Вот некоторые советы, которые помогут вам сократить количество соли в вашем рационе:**

- Употребляйте много свежей, сырой пищи, фруктов и овощей. Они не требуют дополнительной соли. Также они способствуют повышению запасов калия, который помогает снизить артериальное давление.

- Выбирайте несоленые закуски (если они вам необходимы).

- Старайтесь не доваривать овощи, употребляйте их немного хрустящими, используя небольшое количество соли.

- Подрумянивайте хлеб и каши для дополнительного аромата.

- Приправляйте продукты лимонным соком, свежими травами, петрушкой, чесноком и луком вместо соли.

Авторы: Ханс Диель, магистр общественного здравоохранения, Эйлин Ладингтон, доктор медицины

## Содержание соли в переработанной пище

Продукты натуральные	Соль (мг)	Продукты переработанные	Соль (мг)
Яблоко (1 свежее)	5	Яблочный пирог (1 кусок)	800
Белая фасоль (1 стакан)	12	Фасоль с чили (1 стакан)	4100
Коричневый рис (1 стакан)	12	Рис быстрого приготовления (1 стакан)	120
Пшеничные хлопья (57 г)	20	Обработанные хлопья (57 г)	1100
Картофель (1 варенная, 142 г)	20	Чипсы (142 г)	2125
Помидор (1 свежий)	35	Томатный соус (1 стакан)	950
Молоко (1 стакан)	300	Сыр (2 кусочка)	1800
Мясо курицы (227 г)	300	Жареная курица (3 куса)	5600

Некоторые утверждают, что вынуждены принимать мочегонные средства по причине высокого артериального давления, чтобы сохранить себе жизнь. Но это устаревшие факты. Сегодня мы знаем, что до 85 % гипертоников могут прекратить прием мочегонных таблеток благодаря диете с низким содержанием соли и жира, снижению массы тела и ежедневной ходьбе.

## ПРИБОРЕТЕННАЯ ПРИБЫЧКА

Склонность к избыточному потреблению соли не является

неострыми специями. Поэкспериментируйте в течение трех недель. После этого нормальная пища будет казаться вам достаточно соленой на вкус. Можно также использовать заменители соли.

## КАКИХ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ?

Старайтесь избегать соды для выпечки, разрыхлителя, моноглутамата натрия, соленых закусок и маринованных продуктов.

Употребляйте меньше обработанной пищи (в шоколадном пудинге содержится больше натрия, чем в картофельных чипсах), хлебобулочных изделий, мяса и подслащенных каш. Особенно избегайте консервированных овощей, если на упаковке

## Солевые «бомбы»

Приправа	Количество	Соль (мг)
Кетчуп	3 ч. л.	1100
Итальянский соус	3 ч. л.	2500
Соевый соус	1 ч. л.	2500
Маринованный огурец	1 большой	3000
Чесночная соль	1 ч. л.	4500
Соль	1 ч. л.	5000

# КОФЕИН:

## СТИМУЛЯТОР ИЛИ ЯД?

**Много ли вы знаете людей, которые не выпивают хотя бы одну чашку кофе, чая или колы в день? Содержащийся в этих напитках кофеин не только стимулирует, но и наносит вред организму, оказывая негативное физическое и психическое воздействие. Чем же он опасен?**

### ДЕЙСТВИЕ КОФЕИНА

На первый взгляд кажется, что кофеин повышает настроение, снимает усталость, уменьшает головную боль, раздражительность и нервозность. Но эти эффекты по большей части иллюзорны. Он не решает проблему утомляемости.

Кофеин стимулирует центральную нервную систему. Прежде всего, он запускает стрессовый механизм, повышая содержание сахара в крови, частоту сердечбиений, силу сердечного выброса и артериальное давление. Он заставляет почки вырабатывать больше мочи, учащает дыхание.

Все это происходит вследствие наркотического воздействия, напоминающего подхлестывание загнанной лошади. Лошадь, испытывая боль, может двигаться быстрее, но на самом деле усталость у нее не уменьшается. Мы заставляем организм расходовать резервную энергию, а возместить эти резервы непросто, некоторые – вообще невозможно.

### ВОЗБУЖДАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Несмотря на то что кофеин улучшает производительность при решении простых задач, требующих внимания, он ухудшает такую, связанную с функционированием краткосрочной памяти. Также кофеин вызывает ухудшение тонкой моторной координации вследствие увеличения дрожания кистей рук. Неестественное возбуждение, связанное с высоким потреблением кофеина, обычно сопровождается депрессией или упадком духа.

Наши дети выпивают чрезмерное количество напитков типа колы. Педиатры весьма озабочены этим фактом, поскольку примерно у трети детей, потребляющих большое количество кофеина, отмечается гиперактивное поведение, типичное для кофеинофазии. Из-за небольшого объема тела дети, выпивая одну банку колы, получают количество кофеина, эквивалентное тому, которое

потребляет взрослый, выпивая 4 чашки кофе.

Кофеин – наркотическое вещество, вызывающее привыкание, и его регулярное употребление может привести к зависимости. Хороший способ проверить себя – прекратить его употребление в любом виде на несколько дней. Самый распространенный физический симптом после отказа от кофеина – головная боль, от умеренной до сильной. Иногда появляется мигрень. Среди других физических проявлений наблюдаются чувство истощения, отсутствие аппетита, тошнота и рвота, повышенное беспокойство, раздражительность, упадок сил. Симптомы присутствуют от одного до пяти дней.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ КОФЕИНА

**Сердечно-сосудистые заболевания.** Исследования показывают: чем больше человек пьет кофе, тем вероятнее возможность возникновения у него инфаркта миокарда. У людей, выпивающих ежедневно 5 чашек кофе, риск инфаркта в 2 раза выше, чем у людей, не употребляющих его. Кофеин увеличивает содержание жирных кислот в крови. А если к этому добавить стресс и высокое артериальное давление, то мы получим все предпосылки для инфаркта миокарда.

**Артериальное давление.** С двумя чашками кофе (200 мг кофеина) в кровь выбрасываются адреналин и мощные «стрессовые» гормоны, которые сужают кровеносные сосуды, повышают артериальное давление и уровень сахара в крови.

**Проблемы пищеварения.** Кофеин – только одно из многих «зловредных» веществ, содержащихся в зернах кофе. Там имеется также целый набор масел, называемых кофеолами. Они раздражают клетки желудка, вызывая выделение значительного количества кислоты. Впоследствии это может привести к язве желудка.

**Легкие.** Кофеин отрицательно влияет на легкие, учащает при-

ступы астмы, снижает газообмен и может вызвать аллергические реакции, поскольку уменьшает способность организма противостоять действию раздражителей.

**Наследственность.** Кофеин поражает ДНК клетки, ее хромосомы, изменяет ее протоплазму, может накапливаться и сохраняться в клетке в течение определенного времени. Поэтому он вреден для развивающегося в организме матери плода и может привести к преждевременным родам, рождению детей с отклонениями и пониженной массой тела.



Чашка кофе содержит от 80 до 150 мг кофеина. Чашка чая, в зависимости от сорта, способа приготовления и крепости, – 35-60 мг. Кола обычно содержит 30-55 мг кофеина в одной банке (360 мл).

### Детские заболевания.

Кофеин особенно опасен для детей, поскольку у них масса тела меньше по сравнению со взрослыми, и он остается в организме ребенка дольше, чем у взрослого. Если период полувыведения кофеина у взрослых составляет 5–6 часов, то у детей в возрасте 6–13 лет – 14 часов, у новорожденных – 82 часа, а у развивающегося плода – от 32 до 149 часов!

**Рак груди.** Длительное употребление кофеина и других азотистых соединений, например, теобромина, содержащегося в шоколаде и какао, а также теofilлина в чае, могут вызвать избыточный рост клеток в железистых тканях груди. Эти соединения действуют как клеточный яд, что может привести к фиброзно-кистозным изменениям и увеличить риск развития рака груди и яичников у женщин.

**Другие виды рака.** Кофеин вызывает усиление мочеотделения, раздражает почки и повышает риск развития рака почек, мочевого пузыря, а также поджелудочной железы, желчного пузыря и кишечника. Клетки, ослабленные кофеином, становятся более восприимчивыми к раку.

### Проблемы всасывания питательных веществ.

Кофеин нарушает всасывание питательных веществ: кальция, витаминов группы В, биотина и железа. Так, выпитая чашка чая снижает усвояемость железа на 64 %, чашка растворимого кофе – на 84 %, а чашка кофе двойной крепости – на 91 %. Если маленьким детям кроме молока давать не чистую воду, а заваренный чай или кофе, у них развивается анемия.

**Заболевания нервной системы.** Люди, употребляющие кофеин, подвержены возбуждению и угнетению. Этот маятниковый эффект нарушает функцию центральной нервной системы, в результате чего появляется бессонница (или сонливость), раздражительность, учащенное сердцебиение, потеря голоса, тремор мышц (мелкие судорожные подергивания рук), депрессия.

**Многие думают, что полностью отказаться от кофе, чая или кока-колы невозможно. Но как только вы начнете применять принципы здорового образа жизни – вегетарианское питание, физические упражнения, свежий воздух, вода – вы поймете, что никакие стимуляторы, якобы помогающие поддерживать хорошее самочувствие, вам не нужны. Вы почувствуете свободу от постоянных «подхлестываний» и удивитесь, почему не покончили с этим раньше.**

Источники:  
Вернон Фостер. Новый старт. – Заокский: Источники жизни, 2002. – С. 149–157.  
Уинстон Дж. Крейг. Пища и ваше будущее. – К.: Джерело життя, 2011. – С. 65–69.

## ДИТИНА І КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ: ЗАОХОЧУЙТЕ «ЧОМУЧКУ»

Як розвинути критичне мислення в дітей і навіщо це потрібно? Кого ми хочемо виростити — допитливу людину з власною точкою зору чи слухняного виконавця? Замислитися над цим слід уже в дошкільному віці.

### ВІД ПРЕДМЕТІВ ДО ОБРАЗІВ

У півторарічному віці в дітей починає розвиватися наочно-образне мислення, завдяки чому малюк вчиться вирішувати завдання з реальними предметами. Інакше кажучи, щоб відповісти на те чи інше запитання, дитині потрібно тримати в руках сам предмет, бачити його й відчувати.

До 4-5 років, коли наочно-образне мислення вже сформоване, дітям достатньо лише уявити собі потрібний предмет, тобто згадати його образ. Така здатність вирішувати задачі в уяві виникає завдяки тому, що образи, якими користується дитина, набувають узагальненого характеру. У її свідомості виникають схеми, моделі, вона стає здатною узагальнювати й аналізувати інформацію, яку отримує із зовнішнього світу. А отже, час допомогти дитині розвинути критичне мислення.

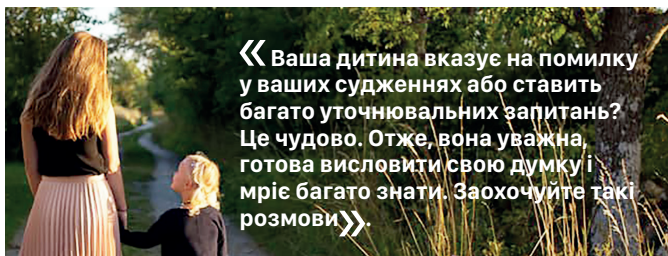
### ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

Чому так важливо розвивати в дітей не просто «мислення», а саме «критичне мислення»? У чому різниця? Критичне мислення — це складний розумовий процес, який починається з отримання дитиною інформації й закінчується прийняттям обдуманого рішення й формуванням власного ставлення. Дитина починає ставити нові запитання, наводити аргументи на захист своєї точки зору, робить висновки. Вона спроможна вже не лише інтерпретувати, але й аналізувати інформацію. Дитина з критичним мисленням, спираючись на логіку й думку співрозмовника, завжди може пояснити, чому вона з ним згодна чи незгодна.

Не думайте, що все це надто складно для дошкільняти. Так

може здаватися лише в теорії, на практиці ж батьки можуть щодня бачити прояви критичного мислення в дитини. Одвічне дитяче питання «Чому?» — найяскравіший приклад критичного мислення дитини в процесі розвитку.

Малюки завжди хочуть знати причини людських вчинків, природних явищ, подій, свідками яких вони є. А якщо дитиною керує допитливість, у жодному разі не можна ігнорувати її запитання. Так ви відіб'єте в неї інтерес до пізнання. Важливо уважно поставитися до прагнення дитини дізнатися все і про все. Саме дорослі можуть допомогти їй об'єктивно оцінити факти, зробити висновки з отриманої інформації й лише після цього сформулювати своє ставлення до неї.



«Ваша дитина вказує на помилку у ваших судженнях або ставить багато уточнювальних запитань? Це чудово. Отже, вона уважна, готова висловити свою думку і мріє багато знати. ЗАОХОЧУЙТЕ ТАКІ РОЗМОВИ».

Тут потрібно пам'ятати ще про те, що іноді гра в «чомучку» — це спосіб привернути до себе увагу батьків. У такий спосіб дитина «подає сигнал»: «Мені вас не вистачає!» — необхідно замислитися. У жодному разі не можна пропускати такі «сигнали» поза увагою, потрібно відповідати на всі запитання вчасно.

Наведемо ще один приклад з повсякденного життя. Діти часто бувають не згодні з батьками чи з іншими дітьми. У такій ситуації батькам слід поцікавитися в дитини: «Чому ти не погоджуєшся?». Якщо вона зможе обґрунтувати свою позицію, значить, вона й сама ставить собі запитання: «Чому я так вважаю?». І це

свідчить про високий рівень розвитку критичного мислення. Якщо ж дитина не розуміє, чому вона дійшла до того чи іншого висновку, і не знає, як довести свою правоту, батьки повинні допомогти їй. Саме найближчі люди зможуть налагодити спілкування з дитиною так, щоб вона навчилася мислити критично на різні теми.

### МИСЛЯЧИЙ ЧИ СЛУХНЯНИЙ?

Раніше існував такий стереотип: «Слухняна дитина не сперечається з дорослими». У багатьох сім'ях і освітніх системах цей стереотип існує й донині. Дітям часто доводиться чути: «Не сперечайся! Не хизуйся! Не став зайвих запитань! Просто роби те, що тобі кажуть». Ці принципи

### ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

**Ось деякі поради, які допоможуть розвинути критичне мислення в дітей:**

**У висловлюваннях дитини має простежуватися логіка.** З ранніх років потрібно навчати малюка мислити логічно. Намагайтеся самі частіше розмірковувати вголос у присутності дитини, обґрунтовуйте свою думку, наводьте її будувати фрази за схемою: «Якщо..., то...».

Нехай дитина порівнює предмети, знаходить спільні риси, робить висновки після прочитаних чи почутих історій.

**Не приймайте відповідь: «Тому що я так хочу!» або «Тому що мені так подобається!»**, якщо йдеться про аргументацію своєї думки. Попросіть дитину подумати й назвати справжню причину. Зрозуміло, не варто змушувати малюка відразу озвучувати аргументи. Нехай спочатку він навчиться замислюватися над ними. Допоможіть йому, ставлячи навідріз запитання.

**Дозвольте дитині сумніватися.** Цим вона виражає недовіру до певних фактів. А отже, намагайтеся довести, що має рацію, і захоче дізнатися все про об'єкт обговорення. Так вона довідається й запам'ятає багато нового та цікавого.

Ваша дитина вказує на помилку у ваших судженнях або ставить багато уточнювальних запитань? Це чудово. Отже, вона уважна, готова висловити свою думку і мріє багато знати. ЗАОХОЧУЙТЕ ТАКІ РОЗМОВИ.

Намагайтеся на власному прикладі й на прикладі з життя показувати дитині, що спочатку завжди потрібно отримати про подію повну інформацію, а вже потім робити висновки. Покажіть, що нерозумно критикувати те, про що нічого не знаєш, потрібно завжди намагатися судити об'єктивно.

Підготувала Марта Рудко

# КОЛИКИ У МЛАДЕНЦЕВ

Для диагностики кишечной колики у младенцев используют так называемое правило трех: плач в течение трех и более часов в сутки, не менее трех дней в неделю, на протяжении трех недель подряд. Каковы причины, симптомы и методы успокоения ребенка в этот период?

**К**олики наблюдаются у 10-40% всех новорожденных в первые 4 месяца жизни. Начальные симптомы могут проявиться, прежде чем ребенку исполнится 1 неделя. **Симптомы бывают следующими:** раздражительность, вздутие живота, плач или нервное возбуждение. Также могут наблюдаться метеоризм и отрыжка, урчание в животе. Ребенок может покраснеть, крепко стиснуть кулачки и дергать ногами. Его ноги зачастую холодные. Облегчение часто приносят испражнения или выход газов. Обычно симптомы проявляются в вечернее время (с 18.00 до полуночи). Некоторые дети плачут по 12 часов в сутки.

**Причины возникновения кишечных колик** у детей первого года жизни до конца не выяснены. Среди причин нельзя исключить аллергические и псевдоаллергические реакции, переход от естественного вскармливания к искусственному, включение в рацион пищевых добавок, курение родителей, лекарственные средства. Родителям необходимо убедиться в том, что ребенок плачет не от боли в ухе или других проблем со здоровьем.

Матерям часто кажется, что они плохо заботятся о своих детях, поскольку не могут их успокоить. Мать бывает доведена до полного отчаяния тем, что ситуация полностью выходит из-под ее контроля. В таких случаях следует помнить: колики обычно проходят к четырем месяцам, и это не имеет никакого отношения к материнским способностям. Если кто-либо из близких может присмотреть за ребенком хотя бы в течение часа в день, пока мать выйдет из дома и отдохнет, это поможет ей выдержать такую нагрузку.

## ЛЕЧЕНИЕ

Новорожденные на грудном вскармливании менее подвержены возникновению колик, хотя в организм детей, чувствительных к коровьему молоку, аллергические вещества могут поступать с грудным молоком, если мать употребляет коровье молоко. Первым шагом в лечении колик будет исключение из питания матери и ребенка коровьего молока и любых других молочных продуктов. Вероятность аллергической реакции на эти продукты снижается, если ребенок питается исключительно грудным молоком как минимум 6 месяцев, хотя он может получать антигены вместе с молоком матери, если она употребляет их.

Коровье молоко является основным фактором риска, однако шоколад, кола, чай, кофе, жирная, жареная и приправленная специями пища, кочанная капуста, брокколи, ветчина, бекон, колбаса, свинина, морепродукты, бобы, бананы, яблоки, апельсины, яйца, цитрусовые, орехи, земляника, кукуруза, помидоры, лук, фасоль и сладкий картофель также могут вызвать симптомы. Риск появления у новорожденного колик повышается по мере того, как рацион питания матери становится более разнообразным. Питание кормящих матерей должно быть простым и состоять из нерафинированных продуктов, свежих овощей и фруктов.

**Часто для успокоения ребенка эффективны укачивающие движения.** Некоторые берут ребенка на прогулку в автомобиле, другие укачивают его в кресле-качалке или колыбели. Дети, которых часто носят на руках, меньше плачут. Родители могут попробовать носить ребенка в слинге. Иногда полезен контакт кожи к коже.

## ▼ Ношение ребенка 3-4 часа в день может значительно уменьшить плач.

Ребенка, который младше 3 или 4 месяцев, нельзя баловать долгим ношением на руках. Однако дети, чьи матери быстро реагируют на их плач, по мере взросления становятся менее беспокойными и возбужденными. Можно попробовать разговаривать с ребенком успокаивающим тоном, избегая энергичного укачивания, пеленать ребенка в теплое одеяло.

**Кормление должно происходить в тихой, спокойной обстановке.** Изменения положения тела часто помогают облегчить боль от колик. Ребенку может быть удобно лежать на животе или на правом боку. Грелка-подушка или бутылочка с горячей водой, обернутая в ткань (будьте осторожны, не обожгите ребенка!), оказывают успокаивающее воздействие.

Детям, страдающим от болей в животе при метеоризме, можно облегчить боль, введя в прямую кишку газоотводную трубку, смазанную вазелином, для более быстрого отхождения газов. Хороший эффект оказывает клизма с 30–60 мл теплой воды. Движение ногами ребенка (как на велосипеде) помогает ему освободиться от газов.

Успокаивающее воздействие оказывает 15-20-минутная теплая ванна (теплая вода должна покрывать живот).

**Иногда младенцам помогает массаж живота.** Его следует производить по часовой стрелке. Некоторые специалисты рекомендуют одновременное стимулирование другой рукой прямой кишки.

Колики может вызывать переедание. Некоторые матери пытаются накормить ребенка каждый раз, когда он начинает нервничать. Но иногда

ребенку необходимо просто немного родительского внимания. Нужно проверить, не пора ли поменять подгузник, поиграть с ребенком, поменять положение его тела или отвлечь каким-либо другим способом, прежде чем снова кормить. Младенцев на грудном вскармливании следует кормить не чаще чем каждые два часа, а на искусственном – не чаще чем каждые два с половиной часа, если они нормально растут и набирают массу тела.

**Ноги ребенка все время должны находиться в тепле.** Доктор Джон Харви Келлогг заметил, что боль в животе может быть связана с холодными ногами. Ребенок, страдающий коликами, должен быть одет в ползунки 24 часа в сутки, снимать их нужно только перед приемом ванны. Три четверти младенцев, которых лечили от колик таким простым способом, выздоровели.

**Детей успокаивают прогулки на свежем воздухе,** возможно, потому что они отвлекаются на новые ощущения. Также рекомендуют использовать передвижные детские кроватки.

Если родители в доме курят, риск появления колик у детей увеличивается. 91% детей в семьях, где отец выкуривал 20 или более сигарет в день, страдали коликами. Частота колик возрастает прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет.

Кормящая мать не должна прекращать кормления грудью из-за колик. Колики не являются основанием для того, чтобы переходить на смеси, наоборот, это только повысит вероятность подвергнуться воздействию аллергенов.

Авторы: Агата Трэш, доктор медицины, Кальвин Трэш, доктор медицины

# ЧЕМ МЕДИЦИНА ХХІ ВЕКА обязана Реформации?

В 2017 г. весь мир отмечает 500-летие Реформации, которая в корне изменила ход европейской истории, поскольку реформы коснулись не только духовной, но и культурной, экономической и политической жизни общества. Благодаря Реформации медицина также совершила большой рывок в развитии и становлении как наука.



**Средние века обычно рассматривают как мрачную эпоху полного невежества или совершенного варварства, как период истории, который характеризуется двумя словами – невежество и суеверие.**

Период Возрождения, начавшийся в XIV в. и продолжавшийся почти 200 лет, был одним из самых революционных и плодотворных в истории человечества, новые влияния способствовали освобождению науки, в том числе и медицины, от догматических оков средневековой схоластики.

Средневековые философы и врачи имели искаженное понятие о роли природы, причем исследователи указывают на преобладающее в это время господство астрологии, алхимии, магии, колдовства, веры в чудеса, схоластики и легковверного невежества.

В качестве доказательства ничтожности средневековой медицины приводят совершенное отсутствие гигиены – как в частных жилищах, так и в городах в целом. В те времена это нередко становилось причиной эпидемий чумы, оспы, проказы, различного рода кожных заболеваний и т. д.

Медицина, как и сама наука, находилась в жестких рамках, продиктованных Римской церковью, поэтому любое свободомыслие или иная точка зрения рассматривались как ересь и без промедления беспощадно наказывались «святой» инквизицией. Многие века анатомию практически не изучали: хирургические операции были запрещены, анатомирование человеческих трупов признавалось смертным грехом. Болезнь объясняли как результат одержимости бесовскими духами, а такая «диагностика» диктовала и методологию лечения – изгнание бесов. Кроме того, болезни воспринимали как Божественное наказание, а церковь учила, как умиротворить этого «разгневанного» Бога: покупкой индульгенций, приобщением к монашеству, совершенным паломничеством, прикладыванием к мощам, иконам и т. д.

Астрология и кабалистика – наследие Древнего Вавилона и Халдеи – обрели в средневековой Европе вторую родину. Во многих европейских университетах были созданы кафедры астрологии. В лечении любых болезней ориентировались на гороскопы и мистические поверья, использовали талисманы и магические заклинания.

Так, убитая ровно в полночь и высушенная летучая мышь считалась лучшим противозачаточным средством. Люди безоговорочно верили, что корень мандрагоры кричит по ночам человеческим голосом и помогает от всех болезней,

каждая из них. Не существовало никаких указаний и относительно безопасной их дозировки. В эпоху Средневековья определенную комбинацию слов в молитве наделяли особыми магическими свойствами и использовали в качестве заклинания, а святые мощи считали более эффективными средствами лечения, чем лекарства.

Все это свидетельствовало о том, что любые новые эффективные методы лечения отвергались. Можно только догадываться, сколько погубленных жизней и сломанных судеб стали следствием такого невежества в области медицины.

С XVI в. эпоха Возрождения начала медленно приподнимать завесу мрака над землей. Чем больше истины открывалось о Боге, тем более заметными становились перемены в расширении знаний о здоровье человека.

Старые медицинские теории и методы лечения не сразу уступили место научной медицине, врачи не усматривали в исследовании тела большой пользы для практического лечения. Первыми анатомами стали художники, которые интересовались строением тела человека и животного. Есть достаточно оснований считать, что их рисунки становились подспорьем для врачебной деятельности (не случайно в итальянских городах в XV—XVI вв. врачи и художники объединялись). В анатомии и физиологии как родственных сферах знаний, составляющих основу научной медицины, произошли поистине грандиозные изменения.



Первым современным анатомом можно по праву назвать **Леонардо да Винчи (1452-1519)**. Он произвел вскрытия человеческих тел и благодаря этому расширял познания о строении тела: он открыл

гайморову пазуху, проводящую систему сердца, желудочки головного мозга. Его мастерски выполненные анатомические рисунки очень точны.

В 1543 г. **Андреас Везалий (1514-1564)**, профессор хирургии и анатомии, родом из Брюсселя, издал трактат «О строении чело-



«**Медики осознали, что истинное исцеление тела возможно только при условии, что человек изучит законы природы и человеческого организма и будет жить по Божественным принципам**».

что судьба человека, его здоровье и возможность излечения в случае болезни зависят от расположения светил на небесном своде. Распространено было лечение кровопусканием. Больному выпускали от 0,5 до 1 литра крови, иногда процедуру повторяли в тот же день. Жар у больного лечили так: слабого помещали в темное, жаркое, непрветриваемое помещение и не давали ему пить.

Для лечения пациентов врачи имели при себе набор ядовитых веществ, таких как ртуть, мышьяк, сурьма, никотин, стрихнин, опий, наперстянка и др. Врач назначал больным множество трав, хоть и не имел понятия, как именно действует на организм

веческого тела» (*De humani corpore fabrica*, 1543), созданный на основе наблюдений и вскрытий. Этот труд проиллюстрирован замечательными анатомическими рисунками. Книга опровергла многие ошибочные представления Галена и стала основой современной анатомии.



Самым известным целителем эпохи Возрождения был швейцарский врач **Парацельс (ок. 1493-1541)**. И хотя он был личностью переходной эпохи и не смог, как и многие его современ-

ники, полностью освободиться от средневековых взглядов, но в ряде аспектов его учение носило чрезвычайно прогрессивный характер. Ученый настаивал на преодолении пропасти между медицинскими знаниями и хирургией. Не признавая идеи о необходимости нагноения ран, он требовал содержать их в чистоте, а также упростил форму рецептов. Мистическим и иррациональным подходам в медицине он противопоставлял наблюдение и опыт.

В эпоху Возрождения естествознание оказало огромное влияние на философию, поскольку новая картина мира, родившаяся в результате получения новых знаний, требовала философского осмысления. Для многих ученых достижения науки являлись подтверждением безграничных возможностей человека при условии его сотрудничества с Богом.



Французский математик и физик **Рене Декарт (1596-1650)** создал новую картину мироздания и открыл законы, по которым функционирует мир. При этом он основывался на данных естественных наук,

подвергая их философскому осмыслению. Декарт представлял мир огромным механизмом, движение которого определено Богом – «великим Геометром», как называл его ученый.

Божественное присутствие признали во всем Его творении. Медики осознали, что истинное исцеление тела возможно только при условии, что человек изучит законы природы и человеческого организма и будет жить по Божественным принципам. Это осознание стало толчком к реформированию медицины и совершенению многих открытий, которые подняли ее на высший уровень и сделали благословением для человечества.

Одним из основных лозунгов Реформации стала фраза «Solo Scripture» – «Только Писание». Это означало, что Библия, и только Библия, является основным критерием и мерилом истины. Главное достижение Реформации состояло в том, что люди получили возможность читать Библию на родном языке. А это за короткое время произвело такое влияние на общество, что все остальные открытия, включая и область здравоохранения, были лишь следствием того, что свет Евангелия коснулся сердец, открытых для Божественного руководства.

Оказалось, что Божьи принципы здоровья были четко изложены в истории творения, записанной в первых двух главах книги Бытие. Там мы находим описание всех современных принципов здорового

образа жизни: здоровое питание, физический труд, отдых, важность чистого воздуха и солнечного света, употребление воды, воздержание и доверительные отношения с Богом-Творцом. К примеру, чтобы знать, какой рацион питания является наилучшим, мы должны понять первоначальный Божий план, данный человеку. Тот, Кто сотворил человека и знает его потребности, указал Адаму, что ему употреблять в пищу.

Исследуя Писание, люди смогли обнаружить, что важность гигиены подчеркивалась в Библии еще три тысячи лет назад (гигиена одежды – Лев. 13:59, гигиена дома – Лев. 14:37, чистота территории – Втор. 23:12-14). А в книге Лев. 13:2-6 мы находим даже идею карантина.

Очень важно, что в противовес средневековому пониманию тела как темницы души пришло новозаветное утверждение апостола Павла: **«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?» (1 Кор. 6:19).**

Позже эта мысль нашла свое отражение в крылатой фразе: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Таким образом, под влиянием идей Реформации пришло понимание того, что тело – это храм Духа Святого, Его жилище, за которым нужно ухаживать и которое необходимо беречь. Появился интерес к тому, как можно сохранить этот храм подольше прекрасным и здоровым, чтобы он прославлял своего Творца.

Эта идея целостности человеческого существа, т. е. неразрывной связи между духом, душой и телом, сегодня нашла свое воплощение в таком направлении медицины, как психосоматика (др.-греч. ψυχή – душа и σῶμα – тело). Даже определение понятия «здоровье», согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), основано на этой мысли: «Здоровье является



состоянием полного физического, душевного и социального благополучия», а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Это определение приводится в Преамбуле к Уставу ВОЗ.

Апостол Павел эту связь выразил одним предложением: **«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествии Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23).** Это значит: когда мы принимаем Иисуса Христа в свое сердце (переживаем обращение), наше тело становится храмом Святого Духа, и, как следствие, духовное возрастание (освящение) обязательно должно произойти в трех сферах – дух, душа и тело.

Конечная цель христианства – восстановление в человеке утраченного при грехопадении образа Божьего. Об этой цели Библия говорит так: **«До тех пор, пока мы все не достигнем единства в вере и в познании Сына Божьего, не достигнем зрелости и не сравняемся с Христом своим духовным ростом» (Еф. 4:13, совр. перевод).**

В Священном Писании очень четко прослеживается мысль о тесной связи между образом жизни человека и его болезнями. Библия неоднократно подчеркивает, что существуют законы, от исполнения которых зависит здоровье и благополучие человека.

**«И сказал: если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исх. 15:26).**

Под влиянием Реформации, постигая глубины Священного Писания, люди уже поняли, что в случае болезни необходимо четко определить ее причину, изменить принципы жизни, отказаться от вредных привычек. Сегодня медицинская статистика подтверждает это, поскольку здоровье – не случайность, а результат соблюдения законов здоровья, установленных Творцом.

Итак, чем же медицина XXI в. обязана Реформации, которая принесла в Европу совершенно новые принципы, основанные на Евангелии? Время показало, что современное развитие медицины в европейских странах только подтверждает мысль, высказанную апостолом Павлом две тысячи лет назад: Евангелие есть сила Божья ко спасению всякому верующему (см. Римл. 1:16).

«Божьи принципы здоровья были четко изложены в истории творения, записанной в первых двух главах книги Бытие».

Когда было сброшено бремя религиозной диктатуры и запрета свободы мысли в религиозной сфере, открылась дорога для развития в других сферах жизни человечества, в том числе и в медицине. На смену слепой, суеверной вере пришла вера разумная, открытая для исследования установленных Богом законов жизни и здоровья. Вместо пренебрежения телом за счет возвеличивания души было восстановлено библейское понимание природы человека, в котором душа и дух развиваются в теле, которое одновременно является храмом Святого Духа.

Автор: Сергей Луцкий, магистр общественного здоровья

# ІСТИННЕ ПРОЩЕННЯ ♦ В СІМ'І

**Чому прощення таке необхідне в сім'ї?**  
Найчастіше нас ображають саме ті люди, яких ми найбільше любимо. Але вони роблять це не зі злості. Річ у тім, що в нас різне виховання, різні погляди на життя. Наше завдання — навчитися прощати. Адже любов — це передусім прощення. Розглянемо, що ж означає істинне прощення і як справді навчитися прощати та звільнитися від руйнівної дії образи в сімейному житті.



Істинне прощення не ставить умов і не заробляється, воно дарується з любов'ю та звільняє винного від сплати боргу

**ПРОЩЕННЯ** — це дар, який не можна заслужити. Жінка, котра пробачає своєму чоловікові, не може говорити: «Я тебе пробачу, якщо ти припиниш ходити на футбол». Чоловік, котрий пробачає своїй дружині, не ставить їй умов: «Зміни свій горячкуватий характер, і тоді я пробачу тобі». Прощення дається без усіляких умов і походить із глибини люблячого серця, у якому любов усе покриває. Прощення за умови «якщо» є не прощенням, а вигідною угодою. Взірцем безумовного прощення є Боже прощення грішників.

Слово Боже закликає нас бути поблажливими та прощати одне одному, коли хто проти кого має якусь скаргу, «як Христос простив вам, так само й ви робіть» (Кол. 3:13). Бог не ставив нам жодних умов і «виявляє Свою любов до нас тим, що Христос за нас помер, коли ми були ще грішниками» (Римл. 5:8).

Простити без умов — означає зняти з іншого всю провину, відмовитися від права відповісти тими ж діями й бажати кривднику добра. Це робиться, незважаючи на його дії й заслуги, щоб встановити правильні стосунки між винним і Богом, а також між винним і ображеним. Простити так, як простив Христос, означає, що:

♦ я не буду ставити умов, а з любов'ю подарую прощення, зосередивши погляд на Христі;

♦ я не буду шукати приводу для докорів, помсти, радості за невдачі, але ставитимусь до кривдника як до того, хто нічого мені не винен;

♦ я не розповідатиму всім про своє прощення та великодушність, але дякуватиму Богові за подаровану силу для прощення;

♦ я не залишатиму у своєму серці болу та відчаю, а буду добрим і співчутливим у прощенні іншого, допомагаючи йому звільнитися від гріхів.

Безумовність прощення не передбачає, що ваш чоловік чи дружина відразу зміняться, а також не гарантує вам захисту від майбутніх образ, однак це дає можливість краще зрозуміти, що саме ображає іншого й намагатися більше цього не робити.

**Істинне прощення щире і йде з глибини душі, воно торкається і духу, і волі, і розуму, і почуттів**

Прощення передусім є вольовою дією. Часто нам не хочеться прощати, але це необхідно зробити від усього серця, застосувавши зусилля волі, знаючи, що при цьому порушується канал дії сил зла й дається простір для дій Бога. Не потрібно чекати певного стану і почуттів, а прощати тут і тепер, щоб після правильних духовних дій встановилися добрі почуття і у вас, і в прощеного, щоб він не відчував провини.

**Істинне прощення бере ініціативу примирення на себе і не чекає перших кроків від кривдника (див. Луки 12:58, Матв. 5:23-25)**

Перебори себе, зроби перші кроки, вони зазвичай найтяжчі, а наступні спільні кроки будуть більш радісними. При цьому

необхідно пам'ятати, що в ситуації, коли тобі завдали образи, завжди є доля й твоєї провини. Не чекай, доки прийде кривдник, іди першим, навіть якщо тобі здається, що ти зовсім невинний.

**Істинне прощення має на меті піднести іншого й допомогти йому (див. Луки 14:11, 1 Івана 3:18, Гал. 6:2, 1 Сол. 5:14)**

Таке прощення ніколи не спрямоване на те, щоб дати урок або повчати кривдника («Бачиш, ти не правий, а я ж попереджував!»), але бере труднощі іншого, підставляє плече й несе його тягар, допомагаючи як словом, так і ділом, молитися за іншого.

**Істинне прощення не веде підрахунків**

Чоловік, котрий говорить дружині: «Я тобі вже пробачав двічі, досить. Коли ти мені пробачиш хоча б один раз, тоді і я пробачу тобі ще», — не має бажання прощати. Крім того, після прощення (навіть після 20-го разу) я маю дивитися на свою обраницю життя так, ніби мені ніколи не було завдано цих 20 образ. На запитання Петра: «Господи, як згрішить мій брат проти мене, чи маю йому прощати до семи разів?» — Ісус відповідає: «Не кажу тобі до семи разів, але до сімдесяти разів по сім» (Матв. 18:21, 22).

Прощення має бути повним. Істинне прощення витікає з того,

що, скільки б добра я не робив іншому, все одно це надто мізерна частка порівняно з тим, що зробив для мене Христос. Прощення протилежне до вчинку раба, якому пробачили 10000 талентів, а він не простив 100 динарів (Матв. 18:23-35). Я пробачаю своїй дружині (своєму чоловікові), тому що люблю, тому що Бог пробачив мене, а не тому, що вона (він) мало або дуже рідко грішить.

**Істинне прощення є проявом сили, а не слабкості; благородства, а не безпринципності**

Пробачати завжди складніше, ніж ображати й ображатися. Для прощення потрібно багато любові й зусиль, віри й благородства, чистоти серця й поблажливості. Особливо важко пробачати тоді, коли рани завдані в найболючіше місце. Кант писав: «Для чоловіка немає нічого образливішого, ніж обізвати його недолугим, а для жінки — сказати, що вона некрасива». Не допускайте цього! Не потрібно боятися, що прощення чи прохання про прощення є показником слабкості. Прощення — це перевага сильних духом.

**Істинне прощення дає, а не забирає; жертвує, а не просить**

Будь-який прояв справжньої любові пов'язаний із тим, що чимось потрібно пожертвувати. Прощення жертвує часом, коштами, турботою, увагою, зусиллям, людською думкою заради Божої істини. Господь заради нашого прощення пожертвував Своїм життям. Часто наш егоїзм і марнославство не дозволяє нам чимось жертвувати заради миру та прощення. Багато наших втрат мають значно меншу цінність, ніж здобути мир з Богом, мир у сім'ї, розуміння суті Божого прощення,

**Пробачити без умов — означає зняти з іншого всю провину, відмовитися від права відповісти тими ж діями й бажати кривднику добра.**



Божих благословень, які збагачують і приносять радість.

### Істинне прощення проявляється в усій повноті

Той, хто пробачає, не повинен лишати в потайних куточках свого серця залишки образ. Прощення має бути повним і остаточним. Саме так протиставив нас Христос: раз і назавжди.

### Істинне прощення не відкидає своїх кривдників, а приймає їх такими, які вони є, здобуваючи дорогоцінне з нікчемного й наближаючись до пізнання глибин Божого прощення

Не завжди після прощення кривдники змінюють своє життя та свою поведінку. Однак ми маємо пам'ятати, що змінити іншу людину може тільки Господь, а ми можемо бути лише інструментами в Його руках. Але для того щоб був відкритий простір для дій Божих через нас, ми повинні прощати й звільняти своє серце від тиску й негативної дії духу непростення. Але при цьому не має бути такої позиції, що моя хата скраю, я тебе пробачив, але тепер вирішуй проблему сама, тому що мені це неприємно.

Не відкидайте своїх кривдників, наблизьтесь у спілкуванні до них, оточіть своєю турботою. Намагайтеся всі ці ситуації приймати із вдячністю, вчитися через них любові Божої й ближче пізнавати Господа й силу Його прощення. Через такі випробування Господь навчає нас і дає можливість кожному поглибити свою віру (див. Якова 1:2-4, 12).

### Істинне прощення характеризується цілковитим примиренням, позитивними емоціями, миром у серці й любов'ю до кривдника

Це дія, яку невидимо звершує в нас Господь. Прощення приносить мир з Богом і одне з одним; радість у взаєминах; сприяє більшому прояву уваги, співчуття, розуміння супутника життя; усунення негативних емоцій та заміну їх позитивними – замість неприязні та обурення з'являється єдність і бажання добра; сім'я зближується духовно, це може виражатися в щирих спільних молитвах, у роздумах над Писанням, у вдячності Богові та одне одному.

Суть будь-якого прощення полягає в тому, що через любов видаляються образи, прощаються духовні, душевні й фізичні борги, досягається мир з Богом та одне з одним, міцніє єдність і взаєморозуміння, здобувається емоційна гармонія.

Прощення – це реальна присутність небесного, Божого в кожній людині, це нагадування про прощення Бога і про те, що людина створена для любові, святості, до-сконалого та вічного життя у вічному царстві любові та єдності з Господом.

В. Н.

# МОЛИТОВНА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ПОДРУЗЖЯ

«Наша поміч – в Імені Господа,  
що вчинив небо й землю!»  
(Псал. 124:8)



Чи вносить молитва якісь зміни у ваше сімейне життя? Опитування подружніх пар, проведене Центром дослідження громадської думки Геллапа, підтвердило це: коли люди моляться разом, у них з'являється значно більше шансів подолати проблеми, які загрожують їхньому сімейному щастю. Молитва не так усуває саму проблему, як дає подружжю засоби для її вирішення.

Опитування довело й ще один факт: 75% сімейних пар, які постійно моляться разом, визначили свій шлюб як «дуже щасливий» на противагу 58% сімей, у яких подружжя ніколи не практикувало спільної молитви.

Чому ж ми не молимося разом? Молитва – дуже потужний «терапевтичний» засіб, і він обов'язково діятиме, коли сімейна пара погодиться схилити коліна разом хоча б один раз на день, взятися за руки і помолитися щиро, своїми словами, звертаючись до Бога, вірячи в те, що Він поруч і чує все, що вони хочуть сказати Йому.

**Чим же молитва допомагає подружжю і в чому її потужна терапевтична сила?**

### МОЛИТВА СТАВІТЬ НАС НА ОДИН РІВЕНЬ

Однею з найчастіших причин сварок у сім'ї можна назвати проблему керівництва, першості та управління: хто

тут головніший? Проте коли ви молитесь, ви рівні, перед Богом усі рівні. У цьому є відчуття смирення, оскільки молитва змушує нас визнати, що Бог – Верховний Правитель, а ми лише люди.

### МОЛИТВА ПРИВОДИТЬ ІЗ СОБОЮ АРБІТРА

Молитва може значно понизити «високу температуру» в сімейних стосунках. Усі суперечності поступово розсіюються, коли ви скажете: «Господи, ми дивимося на цю проблему по-різному. Але ми хочемо дізнатися, як Ти хочеш, щоб ми вчинили?»

Молитва – дуже потужний «терапевтичний» засіб, і він обов'язково діятиме, коли сімейна пара погодиться схилити коліна разом хоча б один раз на день, взятися за руки і помолитися щиро, своїми словами, звертаючись до Бога, вірячи в те, що Він поруч і чує все, що вони хочуть сказати Йому.

### МОЛИТВА – ЦЕ КЛЮЧ ДО СПІЛКУВАННЯ

Коли ви молитесь зі своїм чоловіком чи дружиною, я пропоную вам взятися за руки. Зробивши це, ви підкреслите єдність і спільність одне з одним. Ви не зможете

злитися, відкрившись перед Богом і виплеснувши всі свої емоції. Молитва змие всю гіркоту, яка нагромадилася у вашому серці, а це дозволить вам врешті спокійно спілкуватися й говорити про те, що справді бентежить вас.

### МОЛИТОВНА ТЕРАПІЯ ЗМІНІТЬ ВАШЕ СЕРЦЕ І ПОМ'ЯКШИТЬ ВАШ ДУХ

Переваги, які дає молитва, полягають не в тому, щоб говорити слова без змісту, а реально обдумувати все, що ви хочете сказати. Це поступово допоможе вам змінити свою позицію й навіть життя.

### МОЛИТВА ПРИВЕДЕ ВАС ДО БЛИЗЬКОСТІ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ НЕ ІНАКШЕ, ЯК ЧЕРЕЗ ДУХОВНЕ ЄДНАННЯ

Спробуйте провести тридцятиденний експеримент. Домовтеся з чоловіком чи дружиною про те, що щодня протягом місяця ви молитиметесь разом, узявшись за руки, і вголос висловлюватимете свої думки, говорячи простими фразами та короткими реченнями. Якщо у вас на ранок заплановані якісь справи й ви один раз не змогли помолитися разом, зробіть це в інший час, але не припиняйте експерименту. Я впевнений, що ви ніколи вже не зможете відмовитися від цієї звички.

Автор: Харольд Дж. Сейла





Еллен Уайт

## ХРИСТІАНСЬКА РОДИНА

Книга «Християнська родина» є посібником для чоловіків та дружин, який навчає, як будувати стосунки, формувати свій характер за небесними принципами, виховувати дітей з мудрістю та любов'ю. Книга змальовує портрет справжньої християнської родини. У ній ви знайдете відповіді на багато своїх запитань, підкріплені мудрими настановами Небесного Отця.

З питань придбання книги звертайтеся за телефоном: (044) 425-69-06

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



## СПЕЦИИ, ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ: польза и вред

Специи, пряности, приправы – это ароматические или островкусовые добавки к пище, а также съедобные части растений (кора, почки, цветы, плоды, семена, корни и корневища), которые придают ей определенный вкус. Некоторые из них полезны и даже помогают в борьбе с заболеваниями, а некоторые вредят. Попытаемся определить преимущества и недостатки самых распространенных из них.

### Полезные свойства:

- стимуляция аппетита;
- усиление пищеварительной секреции, при этом полезные пряности – лимон и чеснок – не раздражают и не воспаляют слизистую оболочку желудка, в отличие от некоторых специй и приправ;
- уменьшают вздутие, обладая ветрогонным действием;
- уменьшают потребность в соли;
- улучшают хранение продуктов благодаря противогрибковым свойствам (тимьян, гвоздика, корица, чили).

### Вредное воздействие:

- раздражают желудок (подобно аспирину), при этом возникает покраснение слизистой оболочки, повышение секреции желудочного сока, кровоизлияния в слизистую;
- способствуют развитию рака пищевода;
- часто вызывают аллергическую реакцию (зуд в носу, чихание, кашель, боль в животе, дискомфорт в области заднего прохода);
- требуют употребления воды во время еды, что ухудшает пищеварение;
- маскируют запах испорченных продуктов.

**УКСУС.** С древности известно, что вино скисает, если остается открытым для доступа воздуха. Уксусно-кислые бактерии сбрасывают алкоголь вина до уксусной кислоты. Уксус можно получить из любого алкогольного напитка, но чаще всего используются вино и сидр.

**Состав уксуса:** минералы (К, Fe, Mg в малых количествах), уксусная кислота (4–12%). Последняя может вызывать серьезные изменения в свертывании крови (рассеянная внутрисосудистая коагулопатия), анемию и почечную недостаточность. Уксус не содержит сахара или витаминов в отличие от виноградного и яблочного соков, богатых ими.

**Использование уксуса.** Консервация продуктов с уксусом делает их более жесткими за счет коагуляции белков, что затрудняет их переваривание. Уксус не улучшает пищеварение и абсорбцию питательных веществ по сравнению с его заменителем – лимоном. Уксус разъедает зубную эмаль; разрушает слизистый барьер желудка, провоцируя развитие гастрита; вызывает анемию, разрушая эритроциты. Наука не доказала лечебных свойств яблочного уксуса. Напротив,

яблочный и виноградный сок теряют лечебные свойства после ферментации.

**СОЛЬ** – универсальная приправа, но употреблять ее можно только в умеренных количествах. Нерафинированная морская или травяная соль лучше, поскольку содержит калий, противодействующий негативному эффекту натрия.

**КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ** содержит капсаицин и другие капсаициноиды, вызывающие сильное жжение. В больших количествах раздражает слизистые оболочки. В 5,5–17 раз повышает риск развития рака желудка. Может вызвать язву двенадцатиперстной кишки.

**КОРИЦА** имеет сладкий вкус и приятный запах, обладает вяжущими свойствами. Улучшает аппетит и пищеварение, снижает уровень сахара в крови. Противопоказана больным с гастродуоденальной язвой. Корицу советуют использовать редко и в небольших количествах.

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ** содержит токсичный алкалоид миристицин, обладающий наркотическими свойствами, подавляет функцию центральной нервной системы.

**ГВОЗДИКА** является стимулирующим средством, улучшает аппетит, уменьшает метеоризм. Может раздражать пищеварительный тракт.

**ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ** содержит алкалоид пиперидин, повышающий выработку желудочного сока. Раздражает и воспаляет слизистые оболочки, вызывает гастриты.

**ПРЯНЫЕ ТРАВЫ С ДЕЛИКАТНЫМ ВКУСОМ** – прекрасная замена для многих специй. Они не подавляют вкус продукта, обладают лечебными свойствами, улучшают переваривание, особенно бобовых, уменьшают метеоризм, обладают антисептическими свойствами (например, тимьян подавляет развитие сальмонелл).

### ПОЛЕЗНЫЕ ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

К полезным пряностям и приправам относят лимон, базилик, кориандр, орегано, имбирь (в небольших количествах), куркуму, шалфей, тимьян, тмин, кумин, чеснок, лук, укроп, петрушку, фенхель, кардамон, анис, пажитник, майоран, розмарин, мяту.

**ЛИМОН** является прекрасным заменителем уксуса и антисептиком, поскольку уничтожает холерный вибрион и другие бактерии, загрязняющие свежие овощи в

салатах. Он увеличивает секрецию желудочного сока, способствует лучшему пищеварению, улучшает всасывание негемового железа из овощей.

**ИМБИРЬ** – противорвотное средство, используется при головокружениях, спазмах кишечника, плохом аппетите. Улучшает пищеварение, снижает риск тромбообразования, обладает анальгетическим и жаропонижающим свойствами, содержит сильные антиоксиданты. Масло имбиря облегчает кашель.

**ПАЖИТНИК** – отличный средство для ослабленных после болезни и выздоравливающих людей, особенно при заболеваниях нервной, дыхательной и репродуктивной систем. Нормализует уровень сахара в крови при диабете, снижает уровень «плохого» холестерина и триглицеридов в крови.

**РОЗМАРИН** известен своими противовоспалительными свойствами, стимулирует ферменты печени, ответственные за разрушение токсинов, защищает ДНК, препятствует повреждению ДНК канцерогенами. Исследования на животных показали, что наружное применение уменьшает риск возникновения рака кожи на 50–65%.

**КОРИАНДР** в сочетании с другими зонтичными (фенхель, анис, тмин, кардамон) применяют при расстройстве желудка, метеоризме, спастических болях в животе, для улучшения аппетита. Встречается как в составе слабительных сборов, так и сборов от диареи. Ароматические масла кориандра, содержащие линалоол и другие терпеноиды, являются стимуляторами пищеварения. Додеканаль – натуральный антибиотик, присутствующий в кинзе и кориандре, обладает антибактериальной активностью в отношении сальмонелл. Фталиды и полиацетилены кориандра защищают от онкозаболеваний.

**КУМИН** содержит вещества, обладающие кровоостанавливающими свойствами и противораковой и противовоспалительной активностью. Кумин оказывает спазмолитическое действие. Его применяют при легких пищеварительных расстройствах, метеоризме, для улучшения аппетита. Эфирное масло обладает антибактериальными свойствами в отношении Gr<sup>+</sup> и Gr<sup>-</sup> бактерий и грибов. Семена кумина активируют защитный фермент, способствующий устранению канцерогенов, и помогают снизить уровень сахара и жиров в крови. Кумин также может повышать чувствительность клеток к инсулину.

Путь возникновения различных воспалительных процессов и заболеваний, таких как рак, атеросклероз, диабет, аллергия, астма, артрит, псориаз, может быть заблокирован фитохимическими веществами таких растений, как кумин, куркума и чеснок.

**ПЕТРУШКА** – хороший освежитель полости рта. Листья и сушеные корни употребляются при лечении расстройств пищеварительного тракта и инфекций мочевыводящих путей. Является легким диуретиком, наибольшим мочегонным эффектом обладают семена, проваренные в молоке (1 ст. л. на 1 стакан молока).

**Предостережение.** Семена петрушки содержат масло, вызывающее сокращение матки, что опасно при беременности. Также нужно избегать обильного употребления петрушки тем, кто страдает почечной недостаточностью и воспалением почек. Некоторые вещества, содержащиеся в семенах петрушки, могут вызвать дисфункцию почек и печени.

**КУРКУМА** содержит мощные антиоксиданты, снижает уровень «плохого» холестерина и триглицеридов в крови, улучшает состояние при диабетической нефропатии. Предотвращает риск тромбообразования, разрушает мелкие тромбы, увеличивает уровень простагличина, улучшающего кровоток, и снижает уровень тромбосанов, уменьшающих спазм кровеносных сосудов. Защищает ДНК от мутаций и клеточные мембраны – от повреждающего действия свободных радикалов. Подавляет все три стадии развития рака (инициация, активация и развитие). Ускоряет заживление ран у животных, больных диабетом.

Куркумин, благодаря ярко выраженным противовоспалительным и антиоксидантным свойствам, может подавлять повреждающее действие окислительных и воспалительных процессов. Известно, что глюкоза соединяется с аминокислотами, снижая качество белка в тканях, ускоряя процесс старения. Куркумин помогает предотвратить подобную деградацию.

Подготовила Людмила Кармелюк, биолог

# ФИНИКИ

облегчают кашель и смягчают дыхательные пути



Финики – одни из самых богатых калориями фруктов: 100 г (примерно 10 фиников) содержат 275 калорий. Это 11% от суточной потребности в калориях взрослого мужчины, занятого обычным физическим трудом.

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В СОСТАВЕ ФИНИКОВ

● **САХАРА** (66%), состоящие в основном из глюкозы и фруктозы. Финики – один из самых богатых сахаром фруктов.

● **ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В**, особенно В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, ниацин и В<sub>6</sub>. Эти витамины помимо выполнения прочих функций облегчают утилизацию сахаров клетками организма. Финики содержат существенное количество этих витаминов, что способствует их стимулирующему эффекту.

● **МИНЕРАЛЫ.** Финики – одни из наиболее богатых минералами фруктов, среди которых особо выделяются калий, железо, магний, фосфор и кальций, перечисленные в порядке убывания их количества в составе. Микроэлементы медь, марганец и цинк также присутствуют в существенных дозах.

● **КЛЕТЧАТКА.** Сто граммов фиников обеспечивают почти треть рекомендуемой суточной нормы клетчатки. Это преимущественно растворимые волокна в форме пектина и камеди, хотя они содержат также нерастворимые волокна, или целлюлозную клетчатку. Оба вида волокон оказывают благоприятное воздействие на кишечник.

Помимо этого, финики – высокопитательный и калорийный фрукт. Содержание в них белков достаточно низкое (редко достигает 2%), но оно выше, чем у большинства свежих фруктов, за исключением авокадо. Эти относительно полноценные белки хорошо усваиваются организмом. Содержание жиров – приблизительно 0,5%.

## ДИЕТИЧЕСКОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ФИНИКОВ

● **Респираторные заболевания.** Финики традиционно используются для облегчения сухого кашля и борьбы с бронхиальной простудой. Доказано их смягчающее действие на дыхательные пути, а также то, что они лечат кашель благодаря богатому содержанию

сахаров и некоторых других компонентов, которые не до конца изучены.

● **Низкобелковые диеты.** Финики содержат очень малое количество белка по сравнению с их калорийностью. Рекомендуется употреблять их, если необходимо ограничить количество белка, например, в случае почечной недостаточности.

● **Высококалорийные диеты.** Финики оказывают укрепляющее действие. Они полезны в случае усталости или слабости в любом возрасте. Благодаря богатому содержанию сахаров, витаминов и минералов (включая железо), они особенно полезны подросткам, молодым спортсменам, беременным и кормящим женщинам.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ

**СВЕЖИЕ.** Свежие финики мягче и приятнее на вкус, чем сушеные. Часто финики замораживают сразу после сбора в стране произрастания и затем размораживают непосредственно перед отправкой на рынок. Хотя процесс замораживания воздействует на финики очень слабо по причине относительно малого содержания в них воды, свежие финики лучше, пусть и дороже.

**СУШЕНЫЕ.** Сушка – традиционный способ хранения фиников. Чтобы сделать их мягче, сушеные финики можно замочить в воде или молоке перед едой.

**СВАРЕННЫЕ В МОЛОКЕ** (желательно использовать молоко неживотного происхождения). Сто граммов фиников поместить в пол-литра коровьего или соевого молока, довести до кипения и варить несколько минут. Употреблять финики лучше с молоком, чтобы ваша дыхательная система получила максимальную пользу от этого продукта. Можно добавить столовую ложку меда.

Автор: Джордж Памплон-Роджер, магистр общественного здоровья, доктор медицины и хирургии

## Приготовление

Грибы очистить, помыть. Отобрать 6 или более одинаковых и отварить в кисло-сладко-соленом рассоле 10 минут. Откинуть на дуршлаг и немного смазать растительным маслом, чтобы они блеснули. Остальные грибы мелко нарезать и протушить на сковороде, в конце добавить 1-2 ст. л. растительного масла.

На блюдо выкладывайте все слоями: 1-й – тушеные грибы; 2-й – тертый на крупной терке картофель, смазать майонезом; 3-й – мелко нарезанные огурцы; 4-й – мелко нарезанный лук; 5-й – тертая на крупной терке морковь, смазать майонезом; 6-й – консервированная кукуруза; 7-й – мелко нарезанная зелень; украсить маринованными грибочками.

## ТРЮФЕЛИ

### Ингредиенты:

- 1 стакан грецких орехов
- 2 стакана фиников
- 1 банан
- 2 ст. л. кэроба
- 2 ст. л. лимонного сока

### Приготовление

Перемолоть все ингредиенты. Сформировать шарики и сделать из них трюфель. Можно обкатать в кокосовой стружке или измельченных орехах.



## САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

### Ингредиенты:

- 300 г шампиньонов
- 2 шт. картофеля
- 1 морковь
- 2-3 соленых огурца
- 1 луковица
- 1/3 консервной банки кукурузы
- Зелень укропа
- 1 стакан соевого майонеза



**Издатель – издательство  
«Джерело життя»**

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

**Главный редактор  
издательства**  
Лариса Качмар

**Ответственный редактор**  
Анна Борисовская

**Редколлегия**  
Сергей Луцкий – директор отдела  
здоровья УУК, глава редколлегии  
Алексей Остапенко – директор  
«Благотворительного фонда  
здоровой жизни»  
Петр Сироткин – директор отдела  
семейного служения УУК  
Татьяна Остапенко – семейный  
врач пансионата «Наш Дом»  
Рита Заморская – магистр  
общественного здравоохранения  
Ирина Исакова – семейный  
консультант  
Мирослава Луцкая – провизор

**Медико-биологическая  
экспертиза**  
Владимир Малюк – доктор  
медицинских наук, профессор  
Орест Паламар – кандидат  
медицинских наук

**Корректоры**  
Елена Белоконь  
Инна Джердж

**Дизайн и верстка**  
Юлия Смаль

**Ответственная за печать**  
Тамара Грицок

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

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

Редакция оставляет за собой  
право печатать материалы  
в дискуссионном порядке,  
не разделяя взглядов авто-  
ра, а также редактировать  
и сокращать тексты.  
Авторские оригиналы  
не рецензируются и не воз-  
вращаются. Объявления,  
реклама и письма читателей  
печатаются на языке  
оригинала. Ответственность  
за содержание статей несет  
автор.

**Узнай больше на:**

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

**Контактные данные  
распространителя:**

# ЧЕСТНОСТЬ: ЕДИНСТВО ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Честность является одним из важнейших компонентов энергичной, полнокровной и здоровой жизни. Честный человек привержен принципам, которые считает правильными. Каждое его действие характеризуется прозрачностью и надежностью. Когда слова не расходятся с поступками, в характере присутствует честность.

Еще будучи молодым южноафриканским адвокатом, Махатма Ганди посвятил себя совершению правосудия и посредством личного примера учил других силе и влиянию честности. Рассказывают такую историю.

Однажды мать привела к нему своего ребенка, попросив авторитетного человека сказать мальчику, чтобы тот не ел сахар, потому что сахар вреден для растущих зубов. Ганди ответил: «Я не могу сказать ему это. Но вы можете снова привести его через месяц».

Мать рассердилась: она проехала немалое расстояние и надеялась, что могущественный лидер поддержит ее методы воспитания. Но делать нечего, пришлось уехать ни с чем. Месяц спустя она все же вернулась, не зная, чего ожидать в этот раз.

Великий Ганди взял маленькие руки ребенка в свои руки, опустил перед ним на колени и нежно произнес: «Не ешь сахар, дитя мое. Тебе это вредно». Затем он обнял мальчика и вернул его матери. Мать, благодарная, но недоумевающая, спросила: «А почему вы не сказали ему это месяц назад?» На это Ганди ответил ей: «Месяц назад я сам еще ел сахар». Какой пример истинной честности!

Когда мы обращаемся к вопросам здоровья, то обнаруживаем, что мы нечестны чаще всего по отношению к самим себе. Если мы будем по-настоящему честны

с самими собой, то все, что причиняет вред нашему организму, просто перестанет привлекать нас. Честность помогает нам мыслить объективно, основываясь на доказательствах, а не на собственных фантазиях и предубеждениях. По сути, честность избавляет нас от лицемерия.

Честность также требует от нас проявления терпимости к людям, даже если мы не согласны с их мнением. Это может показаться проявлением элементарной вежливости, но иногда в вопросах здоровья наши личные убеждения ощущаются настолько остро, что мы выражаем нетерпимость к мнению и убеждениям других людей. Сколько психических заболеваний можно было бы избежать, если бы мы обладали достаточной честностью, чтобы не навязывать свою волю другим и не позволять чужому мнению занижать собственную самооценку.

Нам, как христианам, следует в каждом деле быть такими, какими бы мы хотели быть в глазах других. Вся наша жизнь должна строиться на твердых христианских принципах. Если человек живет честно, ему нечего скрывать или приукрашивать. Его могут критиковать, проверять, но его непоколебимая верность будет сиять подобно чистому золоту.

Такой человек приносит благословения всем, с кем общается, потому что его слово достойно доверия. Он не превозносится

над своими ближними, со всеми дружелюбен и благожелателен, и его друзья прислушиваются к его советам. По-настоящему честный человек никогда не воспользуется слабостью или незнанием других для достижения своих корыстных целей.

Во всех жизненных обстоятельствах необходимо быть честным. Малейшее отклонение от честности в деловых взаимоотношениях кому-то кажется не таким уж и важным, но Бог по-другому относится к этому. Человек может не обладать приятной внешностью, иметь много недостатков, но если он честен, то к нему будут относиться с уважением. Человек, который остается непоколебимо верным истине, будет пользоваться доверием всех.

**«Самый большой недостаток в современном мире – это недостаток людей, которых нельзя ни купить, ни продать, людей честных и искренних, которые не боятся называть грех его именем, людей, чья совесть верна долгу настолько, насколько стрелка компаса – полюсу, которые будут стоять за справедливость, даже если упадут небеса».**

(Э. Уайт. Воспитание, с. 57)

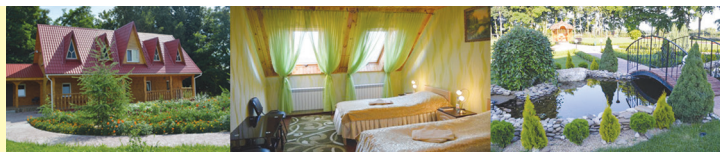
Подготовила Марта Рудко

## Пансионат «ДЕСНА»

Черниговская обл.,  
с. Радичев,  
ул. Осовковка, 40

**+38 (067) 197-78-07**  
**+38 (066) 786-62-94**

**E-mail: info@desna.info**  
**www.desna.cn.ua**



Оздоровительный комплекс предлагает отдых в живописной местности возле реки Десна среди лугов, озер и лесистых холмов. В течение 11 дней оздоровительной программы простые, но эффективные средства лечения, соблюдение принципов здоровья, красивая природа и уютные условия проживания будут способствовать не только хорошему отдыху, но и результативному лечению и восстановлению здоровья.

**Если вы желаете поддержать и восстановить свое здоровье, не бойтесь перемен в образе жизни, мечтаете отдохнуть от рутины суетной жизни, тогда пансионат «Десна» – ваш верный выбор!**

**Заезды: 06.03-16.03, 20.03-30.03, 03.04-13.04, 24.04-04.05**