



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.



## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН: СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ 2



### «ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ»: ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

На земле есть «голубые зоны», жители которых отличаются долголетием. Ученые посетили эти регионы, попытались раскрыть секреты здоровья и высокой продолжительности жизни. Что они выяснили?

6



### ГАЛИТОЗ – НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

Около половины населения нашей планеты имеют плохой запах изо рта, или, по-научному, галитоз. Каковы же причины появления этого состояния и как с ним бороться?

10



### КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ?

Сегодня на прилавках магазинов появилось большое разнообразие растительных масел. Об их вкусовых, кулинарных и полезных свойствах, а также о некоторых уловках производителей читайте в статье.

14

# ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН: СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Варикозная болезнь — достаточно распространенная проблема, от которой страдают 15-20 % жителей земли, причем, в основном женщины. В странах Западной Европы и США этот процент выше — 25 %. Данное заболевание значительно ухудшает качество жизни, а иногда приводит к инвалидности. Чтобы понимать, что происходит с венами, рассмотрим их строение, причины поражения и тактику поведения при данном заболевании.

Варикозное расширение вен (ВРВ) — хроническое заболевание, при котором происходит неравномерное увеличение просвета вен с образованием выпуклостей разного размера, вены при этом удлиняются.

## АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ВЕН

Венозная сеть на ногах состоит из двух разветвленных сетей: поверхностной и глубокой. По наружным венам кровь оттекает от кожи, подкожной клетчатки, а по глубоким — от мышц и костей. Между этими двумя сетями есть мелкие соединяющие (коммуникантные) вены, за счет которых выравнивается давление между этими двумя сетями.

В отличие от артерий, по которым кровь движется за счет давления, создаваемого сердцем, по венам она движется в основном за счет движения мышц, окружающих вены. Так как кровь по венам ног должна двигаться против действия силы тяжести и склонна возвращаться вниз, в венах есть клапаны, препятствующие обратному току крови. Они напоминают карманы, которые соприкасаются своими краями при наполнении кровью. Таких клапанов практически нет только в венах стоп, так как кровь от них оттекает в основном по поверхностным венам.

В случае несостоятельности клапанов и повышенной растяжимости венозной стенки это приводит к застою крови в венах, что еще больше перерастягивает стенку вен и отдаляет клапаны друг от друга. Круг замыкается. Из-за перерастяжения и перенапряжения мышечных волокон внутри венозной стенки на фоне застоя в венах они истончаются и атрофируются, а также гибнут нервные окончания, обеспечивающие поддержание оптимального тонуса вен.

## ФАКТОРЫ РИСКА

● **Наследственный.** В случае наличия варикоза у обоих родителей риск развития болезни у детей увеличивается до

60 %. Виною этому врожденный дефект развития коллагена (его недостаточное количество) в средней оболочке венозной стенки. Практически всегда у больных можно проследить генетическую предрасположенность.

● **Пол.** Беременность и гормональные колебания у женщин делают их более склонными к развитию варикоза. При этом беременные женщины в возрасте старше 35 лет почти в 4 раза чаще страдают ВРВ по сравнению с женщинами, рожающими в возрасте до 30 лет.

● **Избыточная масса тела.** Если вес тела превышает оптимальный на 20 %, то риск развития варикоза увеличивается в 4-5 раз.

● **Ношение тяжестей и запоры** приводят к повышению внутрибрюшного давления, затрудняется отток крови по венам ног в вены брюшной полости и выше.

● **Длительное пребывание в одной образной позе и малоподвижность** способствуют застою в венах ног, так как основная для венозной крови движущая сила мышц практически отсутствует.

«Если вес тела превышает оптимальный на 20 %, то риск развития варикоза увеличивается в 4-5 раз».

## Симптомы

Первыми признаками развивающейся болезни является тяжесть в ногах к концу дня, особенно в статическом положении (стоя, сидя). Отечность и тяжесть проходят после кратковременного отдыха или на фоне ходьбы или других движений в голеностопном суставе. Человек начинает замечать на коже проступающие сосудистые сеточки и звездочки. По ночам могут беспокоить судороги в ногах.

По мере прогрессирования болезни через кожу становятся видны крупные вены. К концу дня появляются отеки стоп, лодыжек, голеней, которые не сходят после кратковременного отдыха, а только после ночного отдыха в горизонтальном положении. По причине нарушения кровообращения в коже и подлежащих тканях на ее поверхности появляются

темные, коричнево-фиолетовые пятна, она твердеет и зудит.

Следующий этап в развитии болезни — это образование эрозий и трофических язв, которые очень плохо заживают.

## Диагностика

Диагноз ВРВ устанавливается на основании жалоб пациента, результатов осмотра врачом-флебологом или сосудистым хирургом, а также дополнительных методов исследования. К последним относится ультразвуковая доплерография, которая дает возможность оценить проходимость сосудов и состояние венозных клапанов. Однако более полную информацию о состоянии вен можно получить с помощью ультразвукового ангиосканирования (ду-плексное или триплексное сканирование). По результатам исследования врач сможет увидеть, нет ли в венах тромбов и/или воспаления — угрожающих жизни осложнений. Кроме этого, всем больным проводят исследование свертываемости крови.

Одним из наиболее грозных осложнений является образование тромбов — сгустков крови в просвете сосудов, которые закупоривают их. Явлениями, предшествующими тромбозу, могут быть покраснение кожи над веной и болезненность по ее ходу. В случае появления таких жалоб пациента необходимо немедленно госпитализировать.

## Беременность и варикоз

Практически 90 % страдающих варикозом женщин связывают его появление с беременностью. Это обусловлено гормональным фоном беременной женщины, в котором в основном превалирует прогестерон, уменьшающий тонус мышечных волокон в сосудистой стенке. Кроме того, у беременной женщины увеличивается объем крови, ее вязкость, повышается общее венозное давление и замедляется кровоток в ногах. В последнем триместре женщина еще и мало двигается, а сильно увеличенная матка пережимает вены брюшной полости, замедляя кровоток почти на 50 %, что усугубляет ситуацию еще больше.

Бывает так, что у беременной женщины варикоз развивается только на одной ноге, чаще всего на правой. Это связывают



с расположением плаценты в правых отделах матки. А если плацента расположена в ее левых отделах, то варикозом поражаются обе ноги. Как и остальным больным с BPV, беременным прописывают ношение компрессионного трикотажа со степенью утяжки от 18 до 50 мм рт. ст.

Печально то, что венозная недостаточность нарушает нормальное течение беременности, родов и послеродового восстановительного периода, зачастую увеличивая заболеваемость и смертность у женщин. Поэтому так важно вовремя лечить и проводить профилактику осложнений BPV. По мере увеличения срока беременности состояние BPV ухудшается, риск осложнений увеличивается с пиком во время родов, а стабилизация ситуации может наступить только на пятые-седьмые сутки после родов.

### Методы лечения

Проведя обследование пациента, врач может предложить разные варианты лечения в зависимости от тяжести заболевания.

**1** Необходимо устранить факторы риска, связанные с образом жизни (это и профилактика, и основа лечения).

- Увеличение физической активности (лучше всего ходьба), а также лечебная физкультура. Активно используя мышцы ног, вы улучшаете циркуляцию крови в сосудах.

- Уменьшение статических нагрузок (стояние, сидение).

- Нормализация массы тела до ИМТ (индекс массы тела) 18,5–24,9 кг/м².

- Отказ от ношения тяжестей и использование обуви на каблуках не выше 3–4 см.

- Отказ от ремней и другой сдавливающей живот и перетягивающей ноги одежды.

- Здоровое рациональное питание и достаточное потребление воды поможет поддержать оптимальную текучесть крови.

**2** Ношение компрессионного трикотажа разной степени утяжки в зависимости от степени венозной недостаточности. Подбирает эти бинты врач-флеболог или сосудистый хирург. Польза этих изделий заключается в уменьшении растяжения вен и ускорении в них кровотока, что уменьшает застойные явления в тканях ног. Также происходит увеличение тканевого давления, что способствует лучшему лимфотoku и снижает отечность ног.

Противопоказанием к ношению бинтов являются заболевания артерий с уменьшением их просвета (облитерирующий эндартериит, диабетическая ангиопатия и др.), а также инфекционные поражения мягких тканей ног.

**3** Повторные курсы медикаментозного лечения, местное лечение и физиотерапия, необходимость которых определяет врач. Чаще всего применяются так называемые системные венотоники – препараты, которые при приеме внутрь увеличивают тонус мышечных волокон в

стенке вен. Их назначают на длительный период (до 2 месяцев) 2 раза в год.

Местное лечение венотониками оказывает лишь вспомогательный эффект. Однако средства для местной терапии могут облегчить дискомфортные ощущения, что само по себе немаловажно. К ним относят препараты на основе гепарина, кортикостероидов, нестероидных противовоспалительных, растительных, полусинтетических и других компонентов.

Из растительных венотоников можно назвать конский каштан и донник лекарственный. Также назначают препараты, улучшающие микроциркуляцию, разжижающие кровь и улучшающие ее текучесть, а еще применяют противовоспалительные средства. Из процедур физиотерапии назначают местную дарсонвализацию и магнитотерапию.

**4** Хирургическое лечение. Если у пациента нет жалоб, указывающих на венозную недостаточность, а беспокоит лишь эстетический дефект в виде сосудистых звездочек, то ему могут предложить миниоперацию – склерозирование расширенных сосудов, лазерную/радиочастотную флебооблитерацию или же диатермокоагуляцию. Все они практически не травматичны и обычно легко переносятся.

Если клапаны вен пропускают обратно незначительное количество крови, то хирург может предложить частичную склеротерапию крупных наиболее пострадавших вен, а в случае выраженной недостаточности венозных клапанов чаще всего стоит вопрос о радикальной операции – флебэктомии. Цель ее – прекратить заброс крови через несостоятельные клапаны вен, которые никаким другим образом, кроме как удалить пораженную вену, пока лечить не научились.

На сегодняшний день операции в неосложненных случаях BPV проводятся через небольшие разрезы в наиболее скрытых от глаз местах. Восстановление пациента после таких операций происходит очень быстро, иногда всего через день после операции пациента выписывают. Однако нужно помнить, что лечение BPV операцией не заканчивается, ведь проблема структурной неполноценности других, оставшихся вен не ликвидируется, поэтому лечение должно продолжаться в течение всей жизни.

**Итак, BPV – заболевание серьезное и требующее пристального внимания на протяжении всей жизни человека. Помните, что здоровые привычки в образе жизни могут замедлить развитие заболевания и являются основой его комплексного лечения.**

### Использованные источники:

1. Новиков Б. Н. Варикозная болезнь нижних конечностей и беременность // РМЖ. – 2011. – № 1. – С. 18.

2. Черкашин М. А., Андрияшкин А. В. Варикозная болезнь нижних конечностей. Общие вопросы диагностики и лечения // РМЖ. – 2008. – № 14. – С. 968.

**Автор:** Татьяна Остапенко, врач общей практики – семейной медицины

## ГЕМОРРОЙ – варикозное расширение вен прямой кишки

**Причиной** возникновения геморроя является патология сосудистых сплетений прямой кишки, когда приток крови увеличивается, а отток по венам снижается. К факторам, вызывающим эту патологию, относят чрезмерные механические воздействия и/или нарушение циркуляции крови в области прямой кишки.

При увеличении внутрибрюшного давления (натуживание при испражнении, родах, поднятии тяжестей, при избыточной массе тела и т. д.) происходит ускоренное изнашивание фиксирующих тканей прямой кишки, разрыв волокон, их истощение и перерастяжение.

Проблемы с циркуляцией крови связаны с застоем венозной крови в результате механического препятствия ее оттоку (твердый кал, застаивающийся в прямой кишке, или спазм внутреннего мышечного кольца прямой кишки). В результате длительного застоя крови в венозных узлах образуются тромбы, стенка сосудов рвется, периодически возникают кровотечения, узлы воспаляются, вызывая боль и зуд.

**Хроническое течение** всех этих процессов ведет к разрастанию соединительной, похожей на рубцовую, ткани вместо эластичных тканей стенки кишечника, что еще больше усугубляет воспаление и тромбоз. В случае часто повторяющегося жидкого стула при злоупотреблении слабительными средствами, клизмами, при употреблении острой пищи и алкоголя состояние геморроидальных узлов также усугубляется.

**Осложнениями** геморроя являются: кровотечения, выпадение геморроидальных узлов и их ущемление, тромбоз вен с дальнейшим образованием эрозий и некрозов слизистой оболочки. Еще одним осложнением является проктит или парапроктит – инфекционные поражения прямой кишки.

**Проявления** геморроя крайне сложно спутать с каким-либо другим состоянием. Интенсивная боль в области анального отверстия, зуд, ощущение распирания в прямой кишке, кровь в кале (причем на его поверхности, не смешана с ним). Состояние больного ухудшается после тяжелой физической нагрузки, принятия обильной острой, бедной клетчаткой пищи, а также при длительном сидении и снижении физической активности.

**Диагностика.** Для подтверждения диагноза геморроя врач должен провести пальцевое исследование прямой кишки, ректороманоскопию, чтобы исключить более серьезные заболевания кишечника, сопровождающиеся похожими симптомами.

**Лечение.** Все рекомендации, данные относительно помощи при варикозном расширении вен ног, подходят и для лечения и профилактики обострений геморроя. Однако зачастую приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

### По материалам публикации:

Демин Н. В. Геморрой – клиника, диагностика, лечение // РМЖ. – 2007. – № 29. – С. 2217.

# УПРАЖНЕНИЯ

## при варикозном расширении вен нижних конечностей

**Исходное положение – лежа на спине с валиком под ногами высотой 15-20 см.**

- 1 Сгибание-разгибание пальцев стоп. 15-20 раз.
- 2 Сгибание-разгибание стоп. 15-20 раз.
- 3 Круговые движения стопами. По 15-20 раз в каждую сторону.
- 4 Движения стопами внутрь и наружу. 10-15 раз.
- 5 Приподнять правую ногу до угла 30°, встряхнуть 4-5 раз, опустить. То же левой ногой. Повторить 4-5 раз.
- 6 Поочередное сгибание-разгибание ног в коленных суставах. По 10-15 раз каждой ногой.
- 7 Поочередное поднимание прямых ног вверх. По 15 раз каждой ногой.

8 Круговые движения прямой правой ногой, потом – левой. По 15 раз в каждую сторону.

9 Поочередное встряхивание ног. 10-12 раз каждой ногой.

10 Максимально напрячь мышцы правого бедра, удерживать 6-8 секунд. Расслабиться. Повторить то же левой ногой. Делать 4-6 раз каждой ногой.

11 Максимально напрячь мышцы правой голени, удерживать 6-8 секунд. Расслабиться. Повторить то же левой ногой. Делать 4-6 раз каждой ногой.

12 Приподнять правую ногу до угла 30°, встряхнуть 4-5 раз, опустить. То же сделать левой ногой. Повторить 4-5 раз.

13 Поднять выпрямленную ногу на 45°, удерживать

данное положение в течение 5-8 секунд. Расслабиться. То же сделать другой ногой. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

**Исходное положение – лежа на животе.**

- 14 Поочередное сгибание в коленных суставах, пятками касаться ягодиц. Повторить 12-15 раз каждой ногой.
- 15 Ноги согнуты в коленных суставах, сгибание-разгибание стоп. Повторить 15-20 раз.
- 16 Круговые движения стопами. 10-15 раз в каждую сторону.

17 Поочередные махи ногами вверх. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

**Исходное положение – лежа на спине.**

- 18 Приподнять правую ногу до угла 30°, встряхнуть 4-5 раз, опустить. То же сделать левой ногой. Повторить 4-5 раз.
- 19 Поднять руки вверх, потянуться – вдох. Опустить руки вниз – выдох. Повторить 4-5 раз.

**В период обострения заболевания гимнастические упражнения не применяют.**



## НЕ ПЕРЕКУСЫВАЙТЕ!

Согласно исследованиям, проведенным среди студентов, люди, перекусывающие между основными приемами пищи, реже достигают эффективности в отношении сбалансированного питания. К тому же эта привычка может вызвать и другие проблемы со здоровьем. Становится все более очевидным, что пищу лучше принимать в установленное время и затем полностью воздерживаться от нее до следующего приема.

**Н**аша пищеварительная система готовится к принятию пищи. Все пищеварительные органы, начиная со слюнных желез, готовят пищеварительные соки в достаточном количестве. Эта подготовка требует огромного расхода физической и химической энергии со стороны организма.

Если у человека выработана привычка питаться в одно и то же время, это приготовление организма закончится в точности ко времени, когда нужно садиться за стол. Если принятие пищи откладывается или наступает более чем на час раньше, оно оказывается несогласованным по времени с подготовкой к пищеварению, что ведет к большому потере энергии, ослабляющим организм и делающим его более уязвимым для инфекций. Кроме того, это способствует неполному перевариванию пищи.

Перекусывание вызывает скопление пищи в желудке. Проведенные еще много

лет назад рентгеновские исследования с использованием контрастного вещества показали, что даже малое количество пищи, поступившее в желудок между основными приемами пищи, задерживает опорожнение желудка на многие часы. В частности, в этом эксперименте пациент в 8 часов утра позавтракал обычной пищей, затем дважды в дообеденное время и дважды в послеобеденное съел по маленькому кусочку шоколада, а в 9.30 вечера, через 13,5 часов после завтрака, более половины утренней пищи по-прежнему оставалось в желудке.

Задержка пищи в желудке провоцирует развитие гастритов и язв, поскольку до тех пор, пока пища остается в нем, желудок продолжает выделять в больших количествах желудочный сок и пепсин. Избыточное производство этих химических активных веществ ведет к ослаблению функций желудка и образованию язв.

Желудок должен закончить переваривание пищи через 2,5-4 часа после еды, а затем отдыхать в течение 1-2 часов, до того как опять наполнится следующей порцией. Поэтому для того, чтобы избежать болезней желудка, между приемами пищи следует делать перерыв не менее 5 часов и ничего не употреблять в этот период.

Было обнаружено, что даже несколько арахисовых орехов, съеденных между завтраком и обедом, настолько задерживают пищеварение, что даже через 11 часов после завтрака значительная часть пищи по-прежнему может оставаться в желудке. Такой ход событий наносит ущерб всему организму, поскольку это нарушает нормальную работу всех органов, уменьшая физические, эмоциональные и интеллектуальные возможности человека. Кроме того, многие химические вещества, образуемые при неполном перевари-

вании пищи, такие как альдегиды, спирты, амины и сложные эфиры, токсичны. Они вызывают отравление мозгового вещества, тканей печени, почек и других органов.

Чем чаще человек перекусывает между основными приемами пищи, тем чаще ему придется посещать стоматолога.

Такие проблемы, как избыточная или недостаточная масса тела, также более распространены среди тех, кто перекусывает между основными приемами пищи. Простое перекусывание в течение дня способно прибавлять по несколько сотен калорий ежедневно. Между тем, всего лишь 1 ежедневная лишняя сотня калорий приводит к 4 кг избыточного веса к концу года. Поэтому наилучшей стратегией для тех, кто ведет борьбу с лишними килограммами, является отказ от любой пищи между установленными приемами. Истощение также легче преодолевается при регулярном и правильном питании, поскольку в этом случае пища лучше переваривается и усваивается.

Те, кто перекусывает между основными приемами пищи, чаще страдают от аллергии. Это происходит не только из-за увеличения разнообразия возможных аллергенов, но и по причине роста вероятности образования ядовитых веществ в пищеварительном тракте, происходящего из-за неэффективного пищеварения. Поскольку процессы в желудке наиболее интенсивны утром, рекомендуется, чтобы самым плотным был завтрак. Вторым по плотности может быть обед, но не очень поздний. Третий прием пищи, если он вообще практикуется, должен быть очень легким и не очень поздним. Легким ужином можно считать кусочек хлеба и небольшое количество фруктов. Никогда не следует ложиться спать на полный желудок.

Источник: advent-ug.org



## ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ учит планировать время и развивает внимание

Оказывается, стабильный распорядок дня в детстве защищает нас от проблем с вниманием и распределением собственного времени во взрослой жизни. Это установили исследователи из Университета Олбани. В их исследовании приняли участие 292 студента (157 женщин и 135 мужчин).

Добровольцев спросили, насколько упорядоченным был их образ жизни в детстве и подростковом возрасте. В частности, ученых интересовало время приема пищи, режим сна, внеклассные мероприятия и времяпровождение с семьей и друзьями. Специалисты пришли к выводу: неизменный распо-

рядок дня снижал риск возникновения проблем с планированием времени и вниманием.

Детям, которые знали, что их ожидает изо дня в день, их семьи казались прочнее, чем тем, кто вел хаотичный образ жизни. Исследователи отмечают: положительный эффект от привычного распорядка дня очевиден и при изменениях в семье. Так, согласно данным предыдущих исследований, стабильность в повседневной жизни помогла детям пережить переезд, развод родителей и даже смерть членов семьи.

Источник: medicalxpress.com

## СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА уменьшает риск развития остеоартрита

Снижение массы тела может значительно замедлить процесс дегенерации хряща коленного сустава. К такому выводу пришли ученые из Калифорнийского университета. По словам исследователей, ожирение является основным фактором риска развития остеоартрита. В эксперименте приняли участие 506 пациентов с избыточным весом.

Добровольцы страдали остеоартритом легкой и умеренной степени тяжести или у них отмечались факторы риска данного заболевания. Испытуемых разделили на три группы. Участники контрольной группы массу тела не снижали. Вторую группу попросили немного похудеть. В третьей группе добровольцы снизили



массу тела более чем на 10 % от первоначальной.

Через четыре года исследователи оценили различия в состоянии хряща коленного сустава. Специалисты заметили, что снижение массы тела защищало хрящ от преждевременной дегенерации. Чем более она снижалась, тем больше был выражен защитный эффект. Однако участники, сбросившие менее 10 % массы тела, не имели преимуществ перед теми, кто вовсе не худел.

Источник: Zee News

## Езда на велосипеде помогает снизить риск развития заболеваний сердца

Результаты исследования, опубликованные в научном журнале *Circulation*, показали, что езда на велосипеде помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Целью исследования было изучение взаимосвязи между ездой на велосипеде и уменьшением риска развития ишемической болезни сердца у датских мужчин и женщин.

Было выявлено, что у 45 тысяч людей в возрасте 50-65 лет, которые регулярно ездили на работу на велосипеде, количество инфарктов в течение 20-летнего периода наблюдения уменьшилось на 11-18 %.

Исследователи установили, что всего лишь 30 минут езды на велосипеде в неделю защищает нас от болезней сердца.



У участников, начавших ездить на велосипеде, уже через 5 лет наблюдения отмечалось 25-процентное снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, учитывались уровень физической активности, частота езды на велосипеде, а также факторы риска развития заболеваний сердца, такие как артериальное давление, масса тела, уровень холестерина, курение, питание и потребление алкоголя.

Ученые обнаружили, что после 10 лет у людей, начавших ездить на работу на велосипеде, риск развития ожирения снизился на 39 %, гипертонии – на 11 %, диабета – на 18 % и уровень холестерина – на 20 %. К тому же другое исследование доказало, что езда на велосипеде в 5 раз безопаснее езды на автомобиле.

Источник: *Circulation*, 2016, № 134 (18)



ЛОМА ЛИНДА

НИКОЯ

САРДИНИЯ

ОКИНАВА

На земле есть «голубые зоны», жители которых отличаются долголетием: остров Сардиния в Италии, полуостров Никоя в Коста-Рике, префектура Окинава в Японии и община адвентистов в Лома Линде, Калифорния.

## «ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ»: ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

Группа ученых совершила несколько экспедиций в эти регионы, чтобы раскрыть секреты здоровья и высокой продолжительности жизни. Дэн Бюттнер в книге «Правила долголетия» рассказывает о том, что удалось узнать в ходе этих экспедиций об особенностях рациона, физической активности и повседневных привычках людей, живущих в «зонах долголетия». Выводы первых двух уроков мы приводим в этой статье, остальные – читайте в следующих номерах.

### УРОК ПЕРВЫЙ.

**Будьте активными, но не закикливайтесь на этом**

Самые старые люди на земле не бегают марафоны и не участвуют в триатлоне. Наоборот, они занимаются малоинтенсивной физической активностью, которая является неотъемлемой частью их распорядка дня. Мужчины-долгожители в «голубой зоне» Сардинии большую часть жизни работали пастухами и проходили пешком много километров в день. Жители Окинавы каждый день трудятся в огороде. Адвентисты также много ходят пешком. Именно такого плана физическую активность специалисты по долголетию рекомендуют для долгой и здоровой жизни. По словам доктора Роберта Кейна, «имеющиеся данные свидетельствуют о том, что умеренная физическая нагрузка очень полезна».

Идеальный режим, который вы должны обсудить со своим врачом, включает комбинацию аэробики и упражнений на равновесие и укрепление мышц. Доктор Роберт Батлер рекомендует тренировать главные группы мышц хотя бы два раза в неделю. Равновесие также имеет огромное значение, поскольку падения являются частой причиной телесных повреждений и смерти среди пожилых людей (в США ежегодно каждый третий человек старше 65 лет получает переломы вследствие падения). Даже стояние на одной ноге (например, когда чистите зубы) – маленький шаг к улучшению равновесия.

Во всех культурах долголетия регулярная малоинтенсивная физическая нагрузка отвечает всем описанным выше требованиям и при этом не создает нагрузку на колени и бедра. Вот что говорит об этом

доктор Кейн: «Вы должны действовать не как спринтер, а как бегун на несколько километров. Нельзя сказать: в этом году я буду тренироваться до упада, зато в следующем году отдохну, поскольку свое уже отработал». Главная задача – завести привычку делать физические упражнения 30 минут (в идеале – в течение часа) по крайней мере пять раз в неделю. Можно, но все-таки нежелательно разбить эти полчаса-час на несколько заходов.



**Прогулка в конце трудного дня помогает избавиться от стресса, а после приема пищи – облегчает пищеварение.**

Комбинация четырех типов упражнений поможет сохранить силу и выносливость. Ходьба, езда на велосипеде и плавание укрепляют сердечно-сосудистую систему. Тяжелая атлетика укрепляет и поддерживает в тонусе мышцы. Упражнения на растяжку способствуют сохранению гибкости. Тренировка равновесия помогает избежать падений.

**Чтобы приблизиться к собственной «голубой зоне», возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.**

### • СОЗДАЙТЕ СЕБЕ НЕУДОБСТВА.

Внеся в повседневную жизнь определенные трудности, вы легко обеспечите себе дополнительную физическую нагрузку. Даже за счет того, что вы встаете с дивана каждый раз, когда хотите переключить телеканалы, или поднимаетесь по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом, вы сможете обеспечить себе более активный образ жизни. Постарайтесь как можно чаще пользоваться велосипедом, граблями, метлой, лопатой для уборки сне-

га. Не забудьте приобрести удобную обувь для ходьбы.

### • ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

**ДВИГАЙТЕСЬ.** Составьте список физических упражнений, которые вам по душе. Вместо того чтобы выполнять упражнения ради самих упражнений, ведите активный образ жизни. Пользуйтесь велосипедом, а не машиной. Идите в магазин пешком. Замените обеденный кофе и пончик прогулкой на свежем воздухе. Наполняйте активными действиями свою повседневную жизнь. Делайте то, что вам нравится. Забудьте о тренажерном зале, если не лежит к нему душа: вы все равно не будете туда ходить, если воспринимаете его как неприятную повинность. Не принуждайте себя делать то, к чему испытываете неприязнь.

**• ХОДИТЕ ПЕШКОМ.** Все долгожители ходили и ходят пешком практически ежедневно. Пешие прогулки обходятся бесплатно, они не слишком сильно нагружают суставы в отличие от бега, не требуют дополнительного снаряжения, сплавляют людей. К тому же энергичная ходьба оказывает такое же благотворное влияние на сердце и сосуды, как и бег. Прогулка в конце трудного дня помогает избавиться от стресса, а после приема пищи – облегчает пищеварение.

### • НАЙДИТЕ СЕБЕ КОМПАНИЮ.

Делать что-то вместе с другими людьми намного приятнее и веселее. Подумайте, с кем вы можете ходить на прогулку; сочетание прогулки с приятным общением будет оптимальной стратегией для культивирования привычки. Наличие зависящего от тебя человека не позволит бросить дело на полпути. Для начала подумайте, чье общество доставляет вам удовольствие. С кем вам приятно проводить время? У кого примерно такой же уровень физической подготовленности?

**• РАБОТАЙТЕ В ОГОРОДЕ.** Работа в огороде сопряжена с малоинтенсивной нагрузкой, которая предполагает самые различные движения: вы копаете, наклоняетесь и носите различные предметы. Работа в огороде помогает снять стресс. К тому же к столу у вас всегда будут свежие овощи.

## УРОК ВТОРОЙ.

### Сократите потребление калорий на 20 %

Окинавцы пожилого возраста перед едой произносят старинное конфуцианское изречение: «Хара хати бу». Это напоминает о том, что не стоит наедаться досыта, а следует перестать есть, когда желудок будет полон на 80 %. Даже сегодня суточный объем потребляемых ими калорий не превышает 1900 ккал (довольно скудный рацион сардинцев также составляет около 2000 ккал в день).

Доктор Крейг Уилкокс утверждает, что эта традиция является своего рода безболезненным вариантом ограничения потребления пищи. И этот метод действительно эффективен: он увеличивает продолжительность жизни подопытных животных и улучшает работу сердца у людей. Но есть и еще один плюс – снижение массы тела. Как известно, уменьшение веса на 10 % помогает снизить уровень артериального давления и холестерина, а это в свою очередь уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но как же этого добиться?

Традиционным средством борьбы с увеличивающейся талией является диета. Но ни один из известных нам долгожителей никогда не соблюдал диету, и никто из них не страдал ожирением. «На сегодняшний день не существует диет, которые подошли бы всем людям, – говорит доктор Боб Джеффри из Университета Миннесоты. – Как правило, диету соблюдают около полугода, а потом у 90 % людей просто кончается запал». Даже при самых эффективных программах лишь небольшое количество участников достигают долгосрочного результата.

Доктор Брайан Уонсинк, автор книги «Бездумное питание» (Mindless Eating), провел исследование причин наших привычек в питании. Как подсознательно известно пожилым окинавцам, количество съедаемой пищи зависит не столько от ощущения сытости, сколько от окружения. Мы перееедаем из-за обстоятельств – друзей, семьи, тарелок, названий блюд, чисел, этикеток, света, цветов, свечей, запахов, форм, отвлекающих факторов, буфетов и контейнеров.

В ходе одного из экспериментов Уонсинк предложил группе участников просмотреть видеозаписи и вручил каждому из них либо 500-граммовый, либо 250-граммовый пакетик M&M's. После просмотра видео он попросил обе группы вернуть несъеденные конфеты. Те, кто получил 500-граммовые пакетики, съели в среднем по 171 конфете, те же, кому достались 250-граммовые, – всего 71. *Мы, как правило, съедаем больше, если берем большую упаковку.*

Уонсинк провел подобные эксперименты, используя 47 разных продуктов, и каждый раз получал аналогичные результаты. Он также отметил влияние, которое оказывает на объем съедаемого посуда. Минимум три четверти съедаемой пищи подается на тарелках, в мисках или стаканах. Эксперименты Уонсинка показали, что из низких широких стаканов люди выпивают на 25–30 % больше, чем из высоких и узких, и из литровой миски съедают на 31 % больше, чем из поллитровой.

Многие люди едят, пока полностью не насытятся, а вот окинавцы прекращают есть с исчезновением чувства голода. «Огромная разница в калориях отличает обычное “я сыт” и окинавское “я больше не испытываю голода”, – объясняет Уонсинк. – Мы набираем вес незаметно, даже не наедаясь до сыта, просто не задумываясь съедая каждый день чуть больше положенного».



**Уменьшение веса на 10 % помогает снизить уровень артериального давления и холестерина, а это в свою очередь уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

В отношении калорий большинство из нас имеет своего рода «фиксированный предел» – количество калорий, которые мы можем потреблять ежедневно, не прибавляя в весе. Выход один – есть до тех пор, пока не утолим чувство голода, не дожидаясь полного насыщения. Уонсинк утверждает, что мы вполне можем съесть либо на 20 % больше, либо на 20 % меньше, совершенно не замечая этого. Но именно эта 20-процентная разница играет важную роль в потере или прибавлении веса.

*Количество съедаемой пищи – лишь один из факторов. Другой – количество калорий.* Стандартная порция фастфуда, состоящая из большого гамбургера, большой порции жареной картошки и стакана газированного напитка, содержит примерно 1500 ккал. Крейг и Бредли Уилкокси подсчитали, что окинавская еда содержит в среднем в пять раз меньше калорий. Другими словами, гамбургер с жареной картошкой и полная тарелка окинавского обжаренного тофу с зеленым горошком имеют одинаковый объем, но окинавская пища в пять раз менее калорийна. Секрет поддержания оптимальной массы тела – употреблять низкокалорийную пищу.

**Чтобы было проще следовать правилу 80 %, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.**

● **ОТКЛАДЫВАТЬ ЛИШНЕЕ.** Люди, которые откладывают лишнюю еду, перед тем как садиться за стол, съедают на 14 % меньше, чем те, кто берет маленькую порцию, а потом несколько раз ходит за добавкой. Учитесь понимать, когда на вашей тарелке достаточно пищи, чтобы насытить вас на 80 %.

● **ДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ ПИЩА ВЫГЛЯДЕЛА БОЛЬШЕ В ОБЪЕМЕ.** Люди, которые съедают 100-граммовый бутерброд, который выглядит как 200-граммовый за счет помидоров, салата и лука, чувствуют себя более сытыми. Участники эксперимента, выпивавшие коктейль, взбитый в два раза больше, но с тем же содержанием калорий, через полчаса за обедом довольствовались меньшей порцией и сообщали о том, что сыты.

● **ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕБОЛЬШУЮ ПО РАЗМЕРАМ ПОСУДУ.** Не используйте большие тарелки и широкие стаканы, а купите лучше маленькие тарелки и высокие узкие стаканы. В этом случае вы будете съедать меньше, сами того не замечая.

● **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ПЕРЕКУСАМИ.** Откажитесь от лишней еды. Уберите с глаз долой коробки с печеньем, банки с леденцами и прочие сладкие соблазны. Спрячьте их в шкаф или в кладовую. Аппетитные остатки еды сложите в непрозрачный контейнер.

● **ПОКУПАЙТЕ МЕНЬШЕЕ ПО РАЗМЕРУ УПАКОВКИ.** Испытуемые в эксперименте съедали на 23 % (около 150 ккал) больше, если брали большие упаковки спагетти, соуса и мяса, чем те, кто получал средние по размерам упаковки.

● **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О НАПОМИНАНИИ.** Веса в ванной – простое, но эффективное напоминание не перееедать. Взвешивание – один из наиболее надежных способов поддержания массы тела. В ходе эксперимента, в котором принимали участие 3026 худеющих женщин, было установлено, что за два года женщины, взвешивавшиеся каждый день, сбросили в среднем 5,5 кг. Тем же, кто не становился на весы ни разу, удалось избавиться только от 2 кг.

● **ЕШЬТЕ МЕДЛЕННЕЕ.** Быстрое поглощение пищи способствует тому, что вы будете есть больше. Медленное пережевывание позволяет «услышать» звоночки, сигнализирующие об исчезновении чувства голода.

● **СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ЕДЕ.** Верный путь к бездумному питанию – есть и одновременно делать что-то еще: смотреть телевизор, читать книгу или писать электронное письмо другу. Если уж собрались есть, то садитесь и ешьте. Так вы будете есть медленнее, меньше съедите и лучше почувствуете вкус пищи.

● **ЕШЬТЕ СИДЯ.** Многие из нас перекусывают на ходу, в машине, стоя перед холодильником или по пути на встречу. В таком случае мы не замечаем, что едим и сколько. Возьмите за правило принимать пищу только сидя, полностью сосредоточившись на еде. Так вы лучше почувствуете вкус и состав блюда. К тому же это позволит есть медленнее и чувствовать себя сытым.

● **ЕШЬТЕ РАНЬШЕ.** В «голубых зонах» главный прием пищи приходится, как правило, на первую половину дня. Жители Никоя, Окинавы и Сардинии обедают в полдень, в то время как в Лома Линде самая питательная пища – завтрак, здесь считают, что плотный завтрак с правильными ингредиентами (цельнозерновые продукты, фрукты, молоко, ореховое масло) заряжает организм энергией на целый день, тем самым предотвращая желание перекусывать сладкими или жирными продуктами. На вторую половину дня или вечер у всех жителей «голубых зон» приходится самая легкая трапеза.

**Продолжение следует.**

По книге Дэна Бюттнера «Правила долголетия»



# РОЗВИВАЙТЕ В ДИТИНИ САМОПОВАГУ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ

Одним з найдорожчих подарунків, який ви можете зробити своїй дитині, є почуття самоповаги та впевненості. Якщо ваша дитина поважає себе, то, найімовірніше, вона зуміє протистояти тиску однолітків. Маючи почуття впевненості, вона значно легше скаже «ні» спокусі порушити моральні критерії. У неї буде достатньо сміливості висловити свою точку зору й відстоювати те, що, за її переконанням, є правильним.



Сьогодні ми багато чуємо про «Я-концепцію», самооцінку, але не так багато — про самоповагу. Усі ці терміни дещо відрізняються за значенням. **«Я-концепція»** — це система уявлень людини про саму себе. **Самооцінка** — це оцінка людиною себе самої, своїх якостей, можливостей, здібностей, свого місця серед інших людей. **Самоповага** ж, згідно з психологічним словником, — це адекватне сприйняття достоїнств свого характеру. Глибоке почуття самоповаги ставить перепону вчинкам, які принижують гідність. Як же допомогти своїм дітям розвивати глибоке почуття самоповаги й супутнє з ним почуття впевненості?

**Самооцінка християнина та його самоповага починаються з формування в його дитинстві переконання, що Бог — це невід’ємна частина внутрішнього світу людини.** Інакше людина завжди відчуватиме неповноцінність, оскільки Бог створив нас для близького спілкування із Собою. Норман Райт виразив це формулою самооцінки:

**БОГ + Я = ПОВНОЦІННА ОСОБИСТІСТЬ**

Бог любить усіх дітей. Кожну людину Він створив неповторно. Він любить людей, навіть коли вони помиляються. Христос помер, щоб спасти їх, і хоче, щоб вони жили з Ним вічно. Для християнина Бог є джерелом позитивної самооцінки.

Стенлі Куперсміт, визнаний авторитет у галузі розвитку самооцінки в дітей, вважає, що є чотири складові, які впливають на формування самооцінки: значущість, компетентність, влада та доброчесність. Усі ці компоненти важливі також для розвитку самоповаги.

## ЗНАЧУЩІСТЬ

Дитині необхідно відчувати любов і схвалення важливих для неї людей. За звичай найважливіші люди в житті дитини — батьки, а потім уже — інші члени сім’ї та вчителі. Яким чином ви можете

допомогти своїй дитині відчути любов і схвалення?

Виражайте свою ніжну прихильність у словах і вчинках. Заохочуйте її намагання щирими компліментами. Нехай ці компліменти будуть конкретними. «На твоєму малюнку мені подобаються яскраві кольори. Від цього він здається радісним» — це значно ефективніше, ніж: «Чудовий малюнок». Будьте завжди уважні до почуттів дитини й поважайте їх. Дослухайтесь до її думки. Визнавайте її досягнення.

## КОМПЕТЕНТНІСТЬ

Дітям необхідно показати, що вони добре виконують поставлені перед ними завдання. Вони відчувають розчарування, коли в них щось не виходить. Ви можете допомогти дитині у формуванні самооцінки, заохочуючи її вдосконалювати різноманітні навички: грати в баскетбол, кататися на ковзанах, правильно писати, працювати з картою. Ви зробите вагомий внесок у розвиток впевненості в дитині, допомагаючи їй набути різноманітні здібності. Іноді в бабусь і дідусів або в старших братів і сестер є для цього більше часу, ніж у заклопотаних батьків. Заручіться їхньою підтримкою. Допомогайте дитині освоювати нові навички поетапно, крок за кроком, доки вона повністю не оволодіє ними.

Хваліть дітей за їхні досягнення, щоб вони знали, як багато вони освоїли й наскільки просунулися вперед. Молодшим дітям необхідна миттєва оцінка їхнього успіху, тимчасом як старші можуть згадувати те, що вони зробили ще торік, і в такий спосіб оцінити свої досягнення. Ведіть список навичок, якими оволоділи ваші діти, щоб нагадувати їм: «Ти тепер вмєш кататися на ковзанах». Старші діти самі можуть вести такий список.

Допомагайте дітям ставити перед собою реальні цілі. Наприклад, якщо дитина ніколи не отримувала гарних оцінок за диктанти, недоречно говорити їй: «Я впевнений, цього тижня ти зможеш написати диктант без поми-

лок!» Це змусить її знову відчути свою неспроможність. Натомість скажіть: «Я знаю, ти можеш написати двічі більше слів правильно, ніж минулого тижня». І допоможіть їй вивчити додатковий перелік правил і слів, які необхідно вміти писати правильно. Навчіть її користуватися допоміжними засобами (приміром, орфографічним словником, правописом). Це посилене завдання, і воно стане сходинкою на шляху формування позитивної самооцінки та відчуття впевненості. Непосильні завдання знижують самооцінку. Крок за кроком, розвиваючи здібності, ви поступово зможете допомогти дитині досягнути високих результатів.

Деякі діти, як і батьки, ставлять необґрунтовано завищені цілі. Вони прагнуть до досконалості в усьому. Однак такий психологічний підхід провокує в більшості дітей низьку самооцінку. Багато маленьких перфекціоністів бояться навіть спробувати щось зробити, думаючи, що не зможуть виконати це бездоганно.

Якщо ваша дитина — «перфекціоніст»-початківець, допоможіть їй зробити щось для задоволення, не зосереджуючись на результаті. Просто візьміться за якесь нове заняття. Ви самі можете показати приклад, як отримувати задоволення, навіть якщо трапляються помилки. Жартуйте над собою і продовжуйте спроби. Стара приказка: «Якщо робиш діло, то роби його добре або не роби зовсім» — свідчить про те, що досконалість необхідна. Однак дещо не варте ні часу, ні зусиль. А дещо варте і того, й іншого. Допоможіть своїм дітям побачити різницю. Підбадьорюйте дітей, коли завдання вимагає від них акуратності.

Коли моя подруга сказала, що до заміжжя вона грала на фортепіано, я дуже здивувалася, оскільки ніколи не бачила, як вона грає. «О, я покинула це діло, тому що мій чоловік постійно критикував мене, адже я була далека від досконалості. Він терпіти не міг помилок, тому я припинила грати на фортепіано». Яка прикрість! Мою подругу



позбавили можливості отримувати задоволення від гри на фортепіано, тому що її чоловік – перфекціоніст.

Навчіть своїх дітей приймати свої помилки та невдачі. Покажіть на власному прикладі, як посміятися із себе, зібратися й продовжити шлях далі. Помилки можуть стати сходинками до більшого. Які уроки ви можете взяти з помилок? Переконайте дитину, що наступного разу в неї все вийде, і надихайте її на нові спроби. Діти, які надто бояться помилок, рідко беруться за нові заняття. Таке ставлення формує негативну самооцінку і вбиває впевненість.

Допомагайте дітям компенсувати їхні слабкості. Спонукайте їх зосереджуватися на сильних сторонах своєї особистості й водночас не забувати про свої слабкі сторони, поступово вдосконалюючи їх. Їм необхідна реалістична оцінка самих себе, щоб у них не було ні почуття власної вищості, ніби вони кращі за інших, ні почуття самоприниження, ніби вони гірші за інших. Здорова самооцінка виключає ці крайнощі.

Деякі батьки, керуючись кращими спонуканнями, наполягають на тому, щоб дитина доводила все почате до кінця. Це не завжди так. Безумовно, формування вольового характеру необхідне, але часом почате не варте того, щоб його завершувати. Якщо, наприклад, дитина вступила до художньої школи й зрозуміла, що це не для неї, не обов'язково змушувати її закінчувати цю школу. Можливо, вона цей час витратить на щось корисніше, наприклад, знайде себе в музиці.

Допомажіть своїм дітям розвивати вроджені здібності й таланти. Намагайтеся бути реалістичними в оцінці здібностей своєї дитини. Можливо, ви захочете, щоб вона стала професійним музикантом чи тенісистом, тому що ви самі хотіли займатися цим. Але придивіться уважніше до вроджених здібностей і талантів своєї дитини. Вдосконалюйте саме їх – і тоді вам вдасться сформувати в ній самооцінку та впевненість.

Коли наша дочка навчалася в старших класах, вчитель музики, який також диригував оркестром, дуже дивувався, що ми дозволили їй кинути уроки гри на флейті після першого ж семестру. Він вважав, що нам варто було наполягти на продовженні занять. Проте ще коли наша дочка захотіла грати в оркестрі, ми домовилися, що вона гратиме на флейті один семестр, і якщо їй не сподобається, то зможе залишити це. Вона ніколи не

грала в оркестрі, але співала в багатьох хорах. У її житті було багато музики, і ми вирішили надати їй свободу вибору. Після цього дочка ніколи не жалкувала про те, що не грає на флейті, але вона й досі співає в ансамблях. Співати – її дар від Бога.

## ВЛАДА

Усвідомлення влади й контролю над власним життям – важлива складова у формуванні самоповаги й самооцінки. Багато дітей думають, що їхнє життя не підвладне ні їм, ні комунебудь ще. Усі рішення приймаються за них. Дітям необхідно розвивати почуття влади та контролю над своїм життям – переконаність, що вони можуть самостійно приймати рішення. Це розвиває самооцінку й впевненість. Давайте можливість навіть дуже маленьким дітям приймати нескладні рішення, поступово переходячи до більш серйозних.

У міру дорослішання діти отримуватимуть задоволення від того, що вони самі заробляють гроші та вчаться мудро їх витратити. Підтримуйте їхнє рішення спробувати себе в чомусь новому (наприклад, провести невелике дослідження й написати статтю). Допоможіть дітям зрозуміти та прийняти той факт, що іноді людина й не досягає успіху, як очікує, але завжди є ще одна можливість досягти бажаного іншим шляхом. Старовинна приказка закликає розвивати самооцінку й самоповагу: «Без ризику немає перемоги».

## ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Діти поважають себе більше, коли діють правильно. Самоповага потерпає під ударами винної совісті. Передусім діти мають зрозуміти, що правильно і що неправильно. І знову в цьому випадку бабусі й дідуся можуть діяти спільно з батьками. Доброчинність підвищує самооцінку. Коли дитина чинить правильно, вона задоволена собою. Її самоповага зростає. Компетентність і самооцінка не зможуть сформуватися без рішення жити морально й іти шляхом нашого Спасителя.

Пам'ятайте: самооцінка й самоповага завжди можуть змінитися! Почніть сьогодні ж допомагати своїй дитині розвивати самоповагу.

Автор: Донна Хабеніхт

## Родители определяют отношение ребенка К БРАКУ И СЕМЬЕ



Ученые из Университета Кобе и Университета Досея проанализировали данные 10 000 добровольцев. Специалисты хотели выяснить, как стиль родительского воспитания влияет на отношение человека к родителям и его желание вступить в брак. Оказалось, люди, чьи родители придерживались поддерживающего стиля воспитания, чаще заключали браки и хотели иметь много детей.

Исследователи рассмотрели **5 основных стилей воспитания в Японии** (поддерживающий, снисходительный, строгий, безучастный и жестокий).

Для **поддерживающего стиля** характерны высокий или средний уровень независимости, высокая степень доверия, высокий уровень интереса к ребенку и большое количество времени, проводимого с ним.

**Строгий стиль** проявляется в низком уровне независимости, средней или высокой степени доверия, строгости, среднем или высоком уровне интереса к ребенку, большом количестве правил.

При **снисходительном стиле** уровень доверия высокий или средний, строгость отсутствует, а количество времени, проводимого с ребенком, среднее либо выше среднего.

**Безучастный стиль** характеризуется низким уровнем интереса к ребенку, отсутствием строгости, небольшим количеством правил и времени, проводимого с ребенком.

При **жестоким стиле** уровни интереса к ребенку, доверия и независимости низкие, а уровень строгости – высокий.

Исследование показало: людям, родители которых придерживались поддерживающего стиля, отец и мать чаще казались идеальными. А участники, чьи родители придерживались жестокого стиля, реже всего считали своих родителей образцом для себя или потенциального партнера.

В брак чаще вступали те, для кого родители были примером. Также эта группа хотела иметь больше детей. Кроме того, ученые обнаружили, что поддерживающий стиль воспитания оказался связан с самыми высокими уровнями доходов, счастья и успеваемости детей.

Источник: Psych Central



« Навчіть своїх дітей приймати свої помилки та невдачі. Покажіть на власному прикладі, як посміятися із себе, зібратися й продовжити шлях далі. Переконайте дитину, що наступного разу в неї все вийде, і надихайте її на нові спроби».

Около половины населения нашей планеты имеют плохой запах изо рта, или, по-научному, галитоз. И так как это состояние затрагивает не только самого человека, но и окружающих его людей, то круг пострадавших увеличивается во много раз. Каковы же причины появления галитоза и как с ним бороться?

# ГАЛИТОЗ – НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ



## ЗДОРОВЬЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

В большинстве случаев галитоз является результатом работы бактерий, производящих плохо пахнущие газы. Они живут между зубами, в карманах между зубами и деснами, а также на языке. Некоторые из них способны вызывать воспаление десен – **гингивит**, которое может привести к развитию периодонтита, более серьезного заболевания, сильно повреждающего десна и приводящего зачастую к потере зубов.

Как правило, воспаление десен протекает с образованием полостей между зубами и деснами, где застревает пища, которую поглощают бактерии, что дает им возможность активно размножаться. Поэтому так важно после еды чистить зубы, пользоваться зубной нитью для извлечения ее остатков из межзубных пространств, или хотя бы ополаскивать рот, или 5 минут пожевать жевательную резинку. Часто воспаленные десны кровоточат, а разлагающаяся кровь также издает неприятный запах.

Лечить запущенные воспалительные заболевания десен непросто, поэтому так важно предотвращать их, придерживаясь строгих правил гигиены ротовой полости. Регулярное использование зубной щетки и зубной нити поможет поддерживать оптимальное соотношение бактерий во рту, а значит, предотвратит развитие неприятного запаха.

Помните, что кариес является следствием плохой гигиены. Неконтролируемый рост бактерий и повышенная кислотность во рту являются агрессивными факторами для тканей зуба. Кислая среда во рту после еды способствует потере кальция в зубах, а это в свою очередь увеличивает пористость зубной эмали: к ней больше прилипает зубной налет, из-за чего увеличивается вероятность размножения бактерий. Бактерии способны вырабатывать ферменты, которые расплавляют более глубокие, чем эмаль, ткани зуба, что чревато формированием кариозных полостей.

Некоторые стоматологи рекомендуют чистить зубы на ночь с помощью пищевой соды, дабы уменьшить кислотность, механически снять налет и уменьшить рост патологической микрофлоры. Водным раствором соды можно также ополаскивать рот (1 ч. л. на 200 мл воды). Ополаскиватель для рта вы можете при-

готовить также, растворив в стакане воды 1 ч. л. поваренной соли.

Рекомендуется использовать пасты, содержащие кальций и фосфатные соли или гидроксиапатит, которые помогают восстановить минеральный состав зубов. Два раза в год нужно посещать стоматолога. Если необходимо, он может сделать профессиональную чистку зубов и полечить их. Помните, что лечение дороже профилактики, а профилактика эффективнее лечения.

## СУХОСТЬ ВО РТУ

Недостаточное употребление воды также может способствовать появлению галитоза. Обезвоживание приводит к уменьшению выработки слюны, которая является естественным ополаскивателем для рта и смывает бактерии с поверхности зубов и десен. Оптимално, чтобы ежедневно человек употреблял воду в расчете 30 мл на 1 кг массы тела.

К сухости во рту может приводить и прием препаратов, побочным действием которых является уменьшение выработки слюны, и заболевания, сопровождающиеся сухостью во рту (например, диабет). Ксеростомия – угнетение выработки слюны под действием препаратов – явление достаточно распространенное, так как около 600 лекарств оказывают подобный эффект. Среди них антидепрессанты, мочегонные средства и аспирин.

Еще одной причиной сухости во рту является привычка дышать ртом. У детей таковую формируют аденоидные разрастания, нарушающие носовое дыхание, аллергические заболевания, вызывающие отечность слизи-

стой носа. Искривление перегородки носа также вызывает нарушение носового дыхания. Столь частое явление, как храп, иссушает слизистую рта и способствует зловонному дыханию. Употребление алкоголя ведет к высушиванию слизистой оболочки и сопровождается образованием плохо пахнущего вещества – ацетальдегида, испаряющегося с поверхности слизистой.

Курение ведет к образованию налета на зубах и формированию специфического запаха во рту. Кроме того, у курильщиков поражаются мелкие сосуды и нарушается питание десен, что приводит к их заболеваниям и ранней потере зубов.

## МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА

Здоровый пищеварительный тракт – залог здоровья всего организма. В нашей пищеварительной системе живут триллионы полезных для нас бактерий. В частности, бактерии кишечника обеспечивают около 80 % активности нашей иммунной системы, также они вырабатывают полезные для нас витамины и другие жизненно важные вещества.

Для сохранения здорового соотношения бактерий необходимо, чтобы плохих бактерий было не более 15 % от общего числа. К сожалению, бесконтрольный и часто необоснованный прием антибактериальных средств ведет к нарушению этого соотношения. И такое нарушение может вызвать гораздо более серьезные проблемы со здоровьем, чем плохой запах изо рта, диарея, запор, хотя и это уже значительная проблема. Восстановление микрофлоры

## КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

<p><b>1</b> Внутренние поверхности жевательных зубов:</p>  <p>производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу</p>	<p><b>2</b> Наружные поверхности зубов:</p>  <p>головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны</p>	<p><b>3</b> Жевательные поверхности зубов:</p>  <p>зубную щетку располагают горизонтально и производят движение вперед-назад</p>
<p><b>4</b> Внутренние поверхности передних зубов:</p>  <p>зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зубов</p>	<p><b>5</b> Массаж десен:</p>  <p>заканчивайте чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях</p>	<p><b>6</b> Чистка зубов на стадии прорезывания:</p>  <p>зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку, как показано на рисунке</p>



кишечника после приема курса антибиотиков может затянуться на несколько лет.

Наше питание также в значительной степени влияет на состав и здоровье микрофлоры кишечника. Наихудшее, что вы можете делать, это разрушать свою микрофлору рафинированными, промышленно обработанными, бедными клетчаткой продуктами, содержащими большое количество сахара. Это способствует бесконтрольному росту плохих бактерий, грибов и дрожжей, которые в совокупности вырабатывают вещества, способствующие развитию воспалительных процессов в организме. Они нарушают всасывание полезных питательных веществ, ослабляют процесс выведения токсических веществ и способствуют возникновению аллергических заболеваний.

Кроме сахара нарушению состава микрофлоры способствуют и мясопродукты. Многие фермеры применяют низкие дозы антибиотиков и гормоны в процессе выращивания животных на убой, что способствует нарушению микрофлоры кишечника у потребителей такого мяса. Хлорированная и фторированная вода также нарушает баланс бактерий кишечника; сельскохозяйственные химикаты ведут к гибели полезных бактерий в кишечнике.

#### Чтобы восстановить баланс микрофлоры кишечника, питайтесь здоровой пищей:

- отдавайте предпочтение нерафинированным продуктам (фрукты, овощи, зерновые, бобовые, орехи, семена);
- старайтесь, чтобы свежие овощи и фрукты составляли одну треть всей вашей пищи. Пережевывание твердых овощей и фруктов улучшает микроциркуляцию десен, увеличивает отложение кальция в ткани зубов, а значит, уменьшает вероятность их разрушения;
- избегайте потребления промышленно выращенных продуктов животного и растительного происхождения: выращивайте себе еду сами или покупайте у тех, кто использует для ее производства минимум химии или не использует ее вообще;
- ферментированные продукты – замечательный источник полезных бактерий. Если вы любите кефир, то скисляйте молоко сами. Полезны также квашеные капуста, помидоры, огурцы, баклажаны и другие овощи, если, конечно, вы не добавите туда острых приправ и слишком много соли. В этих продуктах содержатся лактобактерии, которые производят молочную кислоту. Она является естественным регулятором состава микрофлоры кишечника и уничтожает плохие бактерии.

Если это необходимо, возможен прием пробиотиков – препаратов, состоящих из полезных бактерий, естественных жителей нашего кишечника. Это особенно важно при приеме антибиотиков и после завершения их приема еще в течение 2-3 недель.

Помните, что, поддерживая оптимальный состав микрофлоры кишечника, вы не только уменьшаете вероятность развития галитоза, но также укрепляете свой иммунитет, снижаете риск возникновения аллергии, дефицита питательных веществ, ожирения, диабета, рака и многих других заболеваний.

Причиной плохого запаха изо рта также могут быть такие заболевания, как синусит, хронический тонзиллит, хронический

фарингит, гастроэзофагеальный рефлюкс, опухолевые заболевания, цирроз, почечная недостаточность, диабет. Так, «рыбный» запах изо рта может свидетельствовать о почечной недостаточности, а сладковатый «фруктовый» запах может говорить о сахарном диабете. Хронические заболевания печени могут привести к возникновению специфического «печеночного» запаха.

«Поддерживая оптимальный состав микрофлоры кишечника, вы не только уменьшаете вероятность развития галитоза, но также укрепляете свой иммунитет, снижаете риск возникновения аллергии, дефицита питательных веществ, ожирения, диабета, рака и многих других заболеваний»



#### Разрекламированные ополаскиватели

Реклама средств гигиены ротовой полости разнообразна. Что же является эффективным? Многие ополаскиватели для ротовой полости содержат хлорид натрия, известный еще как хлор диоксид. Ему приписывают свойство освежать дыхание до 6 часов после использования. Однако научные исследования говорят, что на самом деле он способен это делать на менее продолжительный срок – от 42 минут до 4 часов. Его действие основано на разрушении плохо пахнущих веществ, но бактерии, их производящие, при этом не уничтожаются, поэтому борьба с дурным запахом с помощью хлорида натрия – это не радикальное и краткосрочное решение проблемы.

Существует много средств, в которых соединены натрия хлорид и хлорид цинка. Ионы цинка блокируют аминокислотные рецепторы бактерий, которые производят газ, придающий плохой запах дыханию. Есть средства, которые в своем составе имеют ферменты, разрушающие бактериальные биопленки и тем самым регулирующие состав микрофлоры ротовой полости. Но при этом действие подобных средств краткосрочное, так как бактерии, источающие плохой запах, не ликвидируются полностью.

Более эффективными оказались натуральные растительные масла и настойки чабреца, перечной мяты, эвкалипта и грушанки круглолистной. Исследования показали, что эти натуральные вещества уменьшают воспаление и образование налета, которые могут быть причиной плохого запаха.

Использование этих масел и настоек также уменьшает количество ротовых бактерий *Streptococcus mutans*, которые вызывают развитие кариеса зубов на 75%. Действие этих масел сохраняется на протяжении 3 часов за счет уничтожения «пахучих» бактерий. Также применяют активное выполаскивание бактерий растительными маслами. Небольшое количество масла процеживают через зубы туда-сюда с большой скоростью в течение 5-10 минут.

Однако и эти меры дают временный эффект. Реальную долговременную помощь окажет только устранение причины, а не симптомов.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чистите зубы и язык щеткой не менее 2 раз в день, а лучше – после каждого приема пищи, предварительно прополоскав рот водой, чтобы не повредить эмаль.

Используйте зубную нить наравне с зубной щеткой.

Употребляйте много фруктов и овощей (600-800 г в день).

Ограничьте потребление продуктов, содержащих сахар.

Исключите алкоголь, кофеин, откажитесь от курения.

Устраните причину ротового дыхания. Дышите носом.

Пейте 6-8 стаканов воды в день.

На ночь снимайте съемные зубные протезы и погружайте их в дезинфицирующий раствор. Не забывайте чистить их после еды.

Два раза в год проходите осмотр у стоматолога.

Если ваши усилия не приносят результата, обратитесь за консультацией к специалисту.



## Выводы

Во избежание возникновения и для ликвидации галитоза соблюдайте гигиену ротовой полости, вовремя лечите заболевания зубов и десен, поддерживайте оптимальное здоровье желудочно-кишечного тракта, устраните нездоровые привычки, употребляйте здоровую натуральную пищу и пейте достаточное количество воды. Если при всех ваших стараниях неприятный запах остается, обратитесь за консультацией к стоматологу, а также гастроэнтерологу.

#### Использованные источники:

1. The Key to Treating Chronic Bad Breath //articles.mercola.com/bad-breath.aspx
2. Bad Breath / Patient Care & Health Information // www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bad-breath/symptoms-causes/dxc-20192379

Подготовила Татьяна Остапенко, врач панионата «Наш Дом»

## КОЛИ ШЛЮБ ЗАХОДИТЬ У ГЛУХИЙ КУТ...

Доволі часто в стосунках чоловіка та дружини з'являються проблеми: з одними впоратися легко, а інші вимагають величезних зусиль з боку кожного. І такі ситуації сьогодні трапляються часто. Ось деякі приклади й поради сімейного консультанта щодо їх вирішення.

**Основна мета всіх чоловіків та дружин у сім'ї – зробити одне одного щасливими. Як же бути, якщо хтось один емоційно закривається через деякі негативні риси характеру?**

*«Мій чоловік скаржиться на те, що я дуже недоброчлива й вимоглива, завжди налаштована критично, тому він емоційно закривається. Ми в шлюбі вже 28 років, у нас немає дітей. Мені здається, що він – егоїст, а мені б хотілося обговорювати все відкрито, не боятися говорити те, що мені не подобається, і зробити його щасливим. Чи можливо це?»*

Критицизм очолює список якостей, які призводять до розлучення. Постійна критика замикає це порочне коло. Дружина критикує і звинувачує чоловіка. Він починає захищатися: або уникає розмови, або переходить в атаку. Останнє призводить до руйнівної словесної баталії, а часом і до фізичного насилля. Усе це провокує ще більшу критику. Потім негативні емоції настільки опановують подружжя, що подальше обговорення вже не має жодного змісту, і хтось із двох має припинити його, доки обоє не заспокояться. Іноді може знадобитися втручання третьої особи, щоб допомогти парі вибратися із цього порочного кола.

Постійна критика перешкоджає вашому чоловікові відчувати до вас ніжну прихильність. Критика вбиває любов. Можливо, він навіть не хоче перебувати з вами в одній кімнаті чи торкатися вас. Один чоловік розповів мені, що жінка стільки років сварила його: критикувала за все, що б він не сказав і не зробив, принижувала його різними підступними способами. І він втратив до неї інтерес, почав цікавитися іншими жінками. Почуття цього чоловіка до дружини померли.

Критикуючи свого чоловіка, ви наражаєте на небезпеку свій шлюб. Кожне негативне зауваження краде частинку любові. Кохані люди не повинні цього робити. Хтось сказав: «Якщо від вашого ставлення неприємно пахне, не допо-

можуть навіть м'ятні льодяники». Павло застерігає нас: «Коли ж ви один одного кусаєте та гризете, то глядіть, щоб ви не знищили один одного» (Гал. 5:15).

**Книги з практичними порадами – це добре, а що робити, якщо в змінах зацікавлений тільки один з подружжя?**

*«Ми з чоловіком обоє зростали в неповних сім'ях і одружилися, коли йому було 18, а мені – 17. У нас двоє прекрасних дітей, але я відчуваю, що ні він, ні я не розуміємо істинного значення шлюбу. Однак я прочитала багато християнських книг про шлюб і багато дізналася, а мій чоловік навіть дивитися на них не хоче. Ще дитиною він боляче пережив втрату батька і з віком стає дедалі закритішим. Це мене дуже засмучує. Як я можу повливати на нього, щоб він теж захотів покращити наші стосунки?»*

Погодьтеся, ви не можете змусити свого чоловіка читати книги, які його не цікавлять. Ви переживаєте за те, чого не в змозі змінити. Облиште це.



**Критикуючи свого чоловіка, ви наражаєте на небезпеку свій шлюб. Кожне негативне зауваження краде частинку любові.**

Для свого ж спокою прийміть свого чоловіка таким, яким він є, не намагайтеся змінювати його. Ви в шлюбі з чоловіком, який (не важливо, з яких причин) не хоче заглиблюватися в тонкощі психології сімейного життя й удосконалювати його. Приймаючи це, ви знімете з нього тягар необхідності відповідати вашим бажанням. Можливо, зараз він чинить опір, щоб захистити себе. Відсутність тиску з вашого боку може дати йому свободу рухатися в потрібному напрямку. Жодних

гарантій дати я вам не можу, але спробувати варто.

Пам'ятайте: якщо ви не приймете одне одного такими, які ви є, то ставитимете дедалі більш дратівливими та жорстокими. Вам варто змиритися з недоліками свого чоловіка, це попередить будь-яке роздратування і все, що може за ним слідувати.

Якщо в нього є травми дитинства, які досі мають свої наслідки, запропонуйте йому прослухати семінар на цю тему. Спрямуйте його думки на духовні теми – про прощення, зцілення, Божу любов.

Ви не можете змусити чоловіка зробити те, чого він не хоче. Адже, згідно з біблійним принципом, «любов не шукає свого» (1 Кор. 13:5). Тому єдиний вихід – відмовитися від ідеї змінити свого чоловіка й натомість працювати над собою.

**Як бути чоловікові, який беззастережно підпорядкований волі жінки й намагається в усьому їй догоджати?**

*«Я одружений з дуже владною жінкою, якій постійно намагаюся догоджати. Словом, я «підкаблучник». Я втомився від цих нескінченних зусиль задовольняти людину, яка взяла всю владу до своїх рук. Чи може м'якосердий чоловік побудувати успішний шлюб чи ж йому необхідно бути жорсткішим?»*

Така модель шлюбу є предметом сарказму в сучасному суспільстві. Вона руйнує чоловіче его і не має біблійної підтримки, суспільство ставиться до такої тенденції з неповагою.

Ви заявили, що ваша дружина – владна жінка, але не сказали, які ви. Можливо, ви – нерішуча, безініціативна й пасивна людина за своїм характером, і ваша дружина просто змушена все робити самостійно, бо ви не цікавитесь ні нею, ні дітьми, ні домом? Можливо, ви не виявляєте ініціативи задля запобігання конфлікту, тимчасом як ваша дружина бере на себе всю відповідальність і приймає важливі рішення в сім'ї? Мож-



ливо, ви ховаєтеся в собі, телевізори, газетах, роботі чи якомусь іншому захопленні? Можливо, ви повністю віддали управління домом і сім'єю своїй дружині, бо так було в сім'ї ваших батьків? Можливо, заради збереження миру ви не висловлюєте своєї думки й постоїно здаєтеся, щоб не сперечатися зі своєю сильною дружиною? Якщо хоч щось із вищезазначеного відповідає дійсності, вам необхідно прокинутися й визнати свою частку провини.

Ви запитали, чи може м'якосердий чоловік побудувати успішний шлюб. Так. І жінка саме цього й хоче, коли справа стосується лідерства, – балансу твердості й ніжності. Може здатися, що ці якості суперечать одна одній, але в питаннях прийняття рішень чоловіки можуть підтримувати рівновагу між силою та волею, з одного боку, і ніжним, люблячим ставленням до своєї сім'ї – з іншого.

Більшість жінок, якими б консервативними чи ліберально налаштованими вони не були, хочуть зустріти порядного, але рішучого чоловіка, який виявляє мужність, відгукується на їхні потреби й викликає в них позитивні емоції. Утім, не багато чоловіків знають, як досягти такого результату. Якщо хочете ефективно управляти своєю сім'єю й уміти долати життєві кризи, ви маєте повністю керуватися Божими принципами, розвивати в собі християнські риси характеру й жити за Біблією.



Ви і ваша дружина можете навчитися взаємно підтримувати одне одного. У такому разі між вами буде менше суперечок і сварок. У вашому шлюбі царюватимуть мир і гармонія. У взаєминах з'явиться близькість і єдність, яких не можна досягти жодним іншим способом. Ви станете більш упевненими в собі. А ставлення вашої дружини до себе й

вашого шлюбу зміниться у відповідь на ваш стиль управління сім'єю. Облиште свій пасивний спосіб життя й станьте м'яким, проте рішучим керівником.

**Деякі пари мають протилежні погляди на те, як проводити дозвілля. Як скоротити дистанцію між спортом і симфонічним оркестром?**

*«У мого чоловіка “роман”, але не з жінкою, а зі спортом. Він постійно купує квитки на футбол чи баскетбол. Між іграми й сезонами він дивиться спортивні змагання по телевізору, у період бейсбольного сезону – грає в місцевій команді. Чоловік повністю ігнорує мої інтереси. Я намагалася поговорити з ним, але все марно. Я для нього не більш ніж прислуга, домогосподарка й сексуальний партнер. Ми переживаємо кризу, і я не знаю, як подолати її».*

Я не виправдовую поведінку вашого чоловіка, але дозвольте допомогти вам зрозуміти його. Автор книги «Його потреби, її потреби» Уїллард Харлі називає дозвілля другою за важливістю потребою чоловіка після потреби в інтимних стосунках. Змалку хлопчикам подобається грати в командах і брати участь у різних заходах. А дівчаткам

**Пам'ятайте: якщо ви не приймете одне одного такими, які ви є, то ставитимете дедалі більш дратівливими та жорстокими. Вам варто змиритися з недоліками свого чоловіка, це попередить будь-яке роздратування і все, що може за ним слідувати.**

натомість з дитинства подобається спілкуватися, для них це – доказ близьких стосунків. Хлопчики віддають перевагу більш активності, ніж розмовам.

Дорослий чоловік очікує від своєї дружини, що вона допоможе задовольнити його потребу в спільному відпочинку, він хоче проводити своє дозвілля разом з нею. Виявляючи цікавість до його

інтересів, вона підтримує в ньому почуття близькості та єдності. Виконуючи якусь спільне заняття разом з ним, вона переживає ті ж самі емоції, які відчувають жінки після відвертої розмови.

Я дуже сумніваюся в тому, що ваш чоловік пристрасився до спорту після того, як ви одружилися. Вочевидь, він захоплювався ним і раніше, коли ви зустрічалися. І, можливо, у той час ви без скарг приєднувалися до нього, імовірно, щиро чи вдавано демонструючи неабиякий інтерес до спорту, щоб довести, якою ідеальною дружиною ви будете. Він думав, що знайшов жінку, яка любить те саме, що й він, і розуміє його, як ніхто інший. А тепер уже в шлюбі вас обурює його інтерес до спорту, у вас тепер інший розпорядок. Справедливо це чи ні? Можливо, ваш чоловік і не приділяє вам достатньо уваги, але ви також несправедливі щодо нього.

У чоловіків і жінок зазвичай дуже різні погляди на те, як проводити дозвілля. Проте жінки, не розділяючи захоплення своїх чоловіків, згодом можуть побачити, що, попри всі свої зусилля та прагнення, їм так і не вдається побудувати близькі стосунки зі своїми коханими. Такі жінки часто звинувачують у всьому партнера, а самі при цьому не вважають за необхідне проводити час разом з ним і брати участь у цікавих для нього заходах.

Якщо ви не навчитеся пристосовуватися й проводити дозвілля разом зі своїм чоловіком, він робитиме це сам або зі своїми приятелями. Це означає також, що ви не розділите з ним того, від чого він отримує задоволення. Якщо ви забороните йому цікавитися спортом, перебування вдома його обтяжуватиме.

Тому запрошуйте друзів на перегляд спортивних ігор разом з вами. Купуйте сезонні квитки на ігри, вболівайте разом зі своїм чоловіком. А ще краще – одягайте свою бейсбольну кепку – і гайда грати з ним. Можливо, якщо ви погодитесь розділяти з ними його інтереси, згодом і він захоче відвідати з вами на концерт симфонічної музики.

Якщо ви не визнаєте й не допоможете вашому чоловікові задовольнити цю потребу, то позбавите себе можливості стати його ліпшим другом і проводити дозвілля разом з ним.

Відповідала Ненсі Ван Пелт,  
сімейний консультант



Дивіться рубрику в програмі  
«РАНОК НАДІЇ»  
По буднях о 07:00, 09:00, 11:00

здоров'я у  
твій тарілці

**Рецепт  
дня**

Підпишись  
і будь здоровим :)

Шукайте архів випусків у **YouTube**

**B** у групі «Проект здоров'я»

Дивіться нас у кабельних мережах, Інтернеті, на моб. додатках і на супутнику ASTRA 4A

## КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ?

Сегодня на прилавках магазинов появилось большое разнообразие растительных масел. Об их вкусовых, кулинарных и полезных свойствах, а также о некоторых уловках производителей и пойдет речь в этой статье.

**В**се растительные масла на 94–96 % состоят из смесей триглицеридов высших насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. В растительных маслах в значительно большем количестве, чем в животных жирах, содержатся линолевая и линоленовая кислоты, необходимые для построения мембран клеток всего организма, в частности клеток головного мозга и нервной системы.

Кроме того, в растительных маслах любого происхождения обнаружены фосфолипиды, свободные жирные кислоты, белки, углеводы, воски и воскообразные вещества, витамины, пигменты.

Фосфолипиды – вещества, участвующие в транспорте жиров, жирных кислот, регулирующие обмен холестерина в организме и в определенной степени препятствующие отложению его избытка на стенках артерий. Свободные низкомолекулярные жирные кислоты придают маслам характерный запах и вкус, а присутствующие в них жирорастворимые витамины Е, А, D и К обладают выраженной антиоксидантной активностью.

### СЫРЫЕ И ОЧИЩЕННЫЕ

По степени очистки растительные масла разделяют на сырые, нерафинированные и рафинированные (очищенные).

Масла, которые после отжима только фильтруют, называют **сырыми**. Так что если на этикетке написано «первый отжим/холодный пресс», то это означает: в бутылке находится растительное масло, которое прошло очистку только фильтрованием – для избавления от механических частиц. Сырые масла обладают интенсивным ароматом, насыщенным цветом и собственным вкусом. Они содержат все необходимые витамины, биологически активные вещества, и поэтому идеально подходят для заправки салатов, каш, вареного картофеля и макарон. Хранятся такие масла недолго, они плохо переносят нагревание и совершенно непригодны для жарки.

Под названием «**нерафинированные**» в продажу поступают масла, подвергаемые частичной очистке – отстаиванию, фильтрованию, нейтрализации свободных жирных кислот (они быстро окисляются при контакте с воздухом) и гидратации (удалению фосфолипидов, слизистых и других веществ), – при жарке эти соединения способствуют потемнению и подгоранию масла. Сохраняя вкусовые качества, нерафинированные мас-

ла обладают несколько меньшей биологической ценностью, чем сырые. Они хорошо переносят нагревание, но жарить на них не рекомендуется.

**Рафинированные** масла получают в результате проведения полного цикла очистки, который заключается в рафинации (очистке от различных загрязнений и примесей), вымораживании (удаление воскообразных веществ) и дезодорации (без запаха и вкуса). Также масло может быть гидратированное (удалены фосфолипиды) и нейтрализованное (удалены свободные жирные кислоты). Рафинированные масла прозрачны и состоят только из триглицеридов жирных кислот. Они обладают наименьшей биологической ценностью. При нагревании они не чадят и не темнеют. Их рекомендуют использовать для жарки.

Однако стоит помнить, что жарка – это один из худших способов приготовления пищи, который не является составной частью здорового питания. При жарке образуются продукты неполного гликирования – один из ведущих факторов онкообразования. Следует учитывать также точку дымления. Это температура, при которой масло начинает гореть, в нем образуются токсичные вещества, в том числе канцерогены.

Нерафинированные масла имеют низкую точку дымления, то есть для нагревания не подходят. Рафинированные – более устойчивы к нагреванию, и точка дымления у них выше. Но не рискуйте нагревать масла до точки дымления! Если вы собираетесь готовить пищу в духовке, на сковороде или гриле, убедитесь в том, что используете масло с высокой точкой дымления.

### НА ВКУС И ЦВЕТ

Традиционно так сложилось, что в основном мы употребляем в пищу масло подсолнечное, игнорируя все остальные. Но поскольку растительные масла, полученные из различных масличных культур, отличаются по составу, вкусовым, кулинарным и полезным свойствам, вряд ли стоит ограничиваться только одним видом масла.

#### Льняное масло

Получают холодным прессованием из семян льна. Содержит незаменимые ненасыщенные жирные кислоты (в частности, линоленовую кислоту), витамины, фосфолипиды. Лучшее его применение – заправка свежих салатов и винегретов. Им можно

заправить любую кашу, вареный картофель, рубленую зелень. Льняное масло не выносит подогрева, быстро портится на свету и имеет небольшой срок хранения – не более 1–3 месяцев, поэтому при покупке особое внимание следует обращать на дату его изготовления. Точка дымления – 107 °С.

Это диетический продукт, участвующий в нормализации обменных процессов организма, необходимый для профилактики и комплексного лечения сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

#### Ореховое масло

Получают из ядер грецких орехов методом холодного отжима. Диетическими свойствами обладает только свежее выжатое нерафинированное масло, оно прекрасно сочетается с салатами из свежих овощей, холодными соусами. Ореховое масло – превосходный диетический продукт, легко усваивается и является хорошим источником незаменимых жирных кислот, витаминов, фосфолипидов, что позволяет включать этот питательный продукт в состав многих диет, повышающих жизненный тонус организма. Хранится ореховое масло очень недолго. Точка дымления – 160 °С.

#### Соевое масло

Получают из бобов сои, оно имеет соломенно-желтый цвет, характерный запах и вкус и содержит 44–60 % незаменимой линолевой кислоты. В пищу это масло употребляют только в рафинированном, недезодорированном виде, им хорошо заправлять салаты, холодные закуски. Оно служит полноценной заменой рафинированному оливковому, кукурузному и подсолнечному маслам, но его своеобразный запах не всем нравится. Рафинированное соевое масло легко переносит нагрев, точка его дымления – 232 °С, нерафинированного – 160 °С.

#### Оливковое масло

Получают несколькими способами из плодов оливкового дерева различной степени зрелости. Масло наивысшего качества, отличающееся высоким содержанием ценной олеиновой кислоты, – результат самого первого холодного отжима оливок. Оно обладает фруктовым ароматом, особым привкусом, слегка горчит и имеет кислотность менее 1 % (на бутылке европейского масла такая категория имеет обозначение Extra virgin).



## КЕТЧУП

- ¾ стакана томатной пасты
- ¼ стакана воды
- ½ стакана меда или сахара
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- сок одного лимона
- ¼ головки лука (мелко нарезать)
- ½ стакана растительного масла
- 2-3 ч. л. соли (без горки)

Соединить все продукты, хорошо перемешать с помощью венчика. Дать настояться полчаса в холодильнике.



## СОУС для пиццы

- 1 красный сладкий перец
- ¾ стакана очищенных семян подсолнечника
- 3 ст. л. семян кунжута
- 250 мл воды
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. соли

Все составляющие тщательно перемолоть в блендере. Поливать поверхность пиццы, перед тем как ставить в духовку для выпечки.



## МАЙОНЕЗ ИЗ ТОФУ

- 200 г сыра тофу
- 200 мл воды
- 1 ч. л. морской соли
- 4-6 ст. л. сока лимона
- 1 ч. л. сухого порошка из чеснока или 3 зубчика свежего чеснока
- 4 ст. л. орехов кешью (+60 мл воды) или кукурузного нерафинированного масла

Все хорошо взбить в блендере.



Обладает всеми полезными свойствами растительных масел, и потому наиболее пригодно к употреблению.

## ИЗУЧАЕМ ЭТИКЕТКУ

При покупке любого растительного масла внимательно прочтите этикетку. Если на ней написано, что в бутылке находится рафинированное масло и оно содержит жирорастворимые витамины А или Е, то это прямой обман, поскольку в рафинированном масле природных жирорастворимых натуральных витаминов нет – они, как и большинство других полезных веществ, удаляются в процессе рафинации.

При покупке рафинированного дезодорированного масла обратите внимание на то, что оно бывает двух марок – «Д» и «П», отличающихся одна от другой по цене и, соответственно, по качеству. Более дорогое рафинированное дезодорированное масло марки «Д» изготавливается только из стабильного по качеству сырья, гарантируется отсутствие в нем вредных примесей. Оно предназначено для непосредственного употребления в пищу, на нем можно жарить овощи и мучные изделия, а также использовать для приготовления еды для детей и диетического питания. Более дешевое рафинированное дезодорированное растительное масло марки «П» изготавливается из менее качественного сырья и может содержать остатки химических веществ, которые применялись для его очистки. Такое масло следует использовать только для жарки.

Иногда на этикетке растительного масла можно прочитать: «Срок годности 12 месяцев» и «Без консервантов». Эти две фразы исключают одна другую. Срок хранения масла без консервантов – 4 месяца. Более длительное время масло хранится только при добавлении искусственных антиоксидантов, предотвращающих его разложение.

Необходимо помнить, что растительное масло не бывает второй свежести. Для употребления в пищу предназначены лишь масла высшего и первого сортов. Масло второго сорта подходит лишь для дальнейшей очистки и переработки в маргарин и тому подобные продукты.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Любое растительное масло, полученное методом холодного отжима, хранят в

стеклянной посуде в темном прохладном месте не более 3-4 месяцев.

- При хранении сырых и нерафинированных масел при повышенной температуре на свету появляется прогорклый вкус и запах. Такие масла употреблять в пищу нельзя, поскольку они содержат токсические соединения, способные вызвать многочисленные заболевания. По той же причине не следует использовать в пищу масла, срок реализации которых истек.

- Для длительного хранения растительное масло любой степени очистки держат в темном прохладном месте в больших бутылках с узким горлышком – для меньшего контакта с воздухом. Чтобы предотвратить преждевременное прогоркание, можно воспользоваться советом, дошедшим к нам из XIX ст.: в каждую бутылку насыпать немного соли и положить несколько штук чисто вымытой и высушенной фасоли.

- Осадок, образующийся при хранении нерафинированного масла, не вреден для здоровья и состоит из полезных для организма фосфолипидов, макро- и микро-элементов.

- При нагревании до высоких температур (260–300°C) растительные масла разлагаются с образованием летучих продуктов, обладающих неприятным запахом.

- Растительное масло любой степени очистки нельзя использовать для жарки повторно и тем более многократно, поскольку в нем появляются вещества, обладающие канцерогенным свойством.

- Качественное оливковое масло (первого холодного отжима) через 1-2 дня хранения в холодильнике при температуре 8-10°C становится молочно-белым, густым и не течет из бутылки. При комнатной температуре оно вновь превращается в прозрачное и жидкое без потери качества. Если через несколько дней хранения в холодильнике масло белеет не полностью или в нем образуются лишь отдельные белые хлопья, значит, оно разбавлено, отжато из косточек или изготовлено из другого масла с ароматизирующей «оливковой» добавкой.

- Поскольку соль в растительном масле не растворяется, то, прежде чем заправить им салат из свежих овощей и зелени, блюдо вначале солят, ждут, пока овощи дадут сок, и только потом поливают маслом.

Автор: Игорь СОКОЛЬСКИЙ, кандидат фармацевтических наук

# ДОБРОТА:

## ОТКРОЙ РАДОСТЬ ЖИЗНИ ДЛЯ ДРУГИХ

Ряд научных исследований доказывает, что добрые поступки благотворно влияют и на психику, и на физическое здоровье человека. Они высвобождают естественные анальгетики организма – эндорфины, а также снимают чувство депрессии, враждебности и одиночества, то есть избавляют нас от физических проблем, связанных со стрессом.

Нежная забота о других людях укрепляет иммунную систему. Человек ощущает эйфорию, чувство покоя, оптимизм и удовлетворение жизнью, его самооценка повышается. Помогая другим, мы минимизируем симптомы болезней и других физических расстройств. Благотворное действие добрых поступков и ощущение покоя длится в течение нескольких часов и даже дней после самого события.

**Доброта** – это умение замечать других людей, ценить их, понимать их потребности и ставить их выше собственных ради укрепления отношений. Большие или малые, проявления доброты всегда говорят человеку: «Ты важен и ценен для меня». Практически любой человек может откликнуться на зов о помощи в кризисной ситуации. Но только по-настоящему любящий и заботливый человек сможет проявлять доброту в повседневной жизни.

**ПЕРВЫЙ ШАГ на пути к постижению доброты** – это наблюдение за тем, как окружающие проявляют доброту по отношению к вам и другим людям. Очень часто, особенно в семьях, мы воспринимаем такие поступки как должное. Кто-то готовит обед, а кто-то моет посуду, но никто не благодарит за эти простые, но очень важные дела. Когда мы осознаем эти проявления и учимся ценить их, растет и наше желание проявлять доброту со своей стороны.

Большинство из нас понимает, что для того, чтобы стать по-настоящему добрыми людьми, нужно изменить отношение к жизни и людям. Вместо эгои-

стичного: «Я буду добр к тебе, если и ты будешь добр ко мне», а сердце любящего человека скажет: «Я буду добр к тебе вне зависимости от того, как ты ко мне относишься».

**ВТОРОЙ ШАГ в изменении отношения к жизни** – это осознание того факта, что каждый из нас обладает потенциалом, позволяющим сделать доброту образом жизни. Один из самых добрых людей, каких мне доводилось встречать в этой жизни, однажды сказал мне: «Каждое утро я надеваю очки, брюки, рубашку, пиджак и шляпу. А потом представляю, как окутываю себя плащом доброты. Я полностью облачаюсь в этот плащ и молюсь о том, чтобы мне удалось коснуться им тех, с кем я встречу сегодня».

Когда доброта становится естественной частью жизни человека, ему не нужно останавливаться и думать, как поступить. Это становится естественной реакцией. У всех разные способности и возможности. Задача заключается в том, чтобы использовать имеющиеся навыки и знания для удовлетворения потребностей окружающих. Но мы никогда не должны использовать доброту, чтобы манипулировать людьми.

**ТРЕТИЙ АСПЕКТ изменения отношения к жизни** заключается в том, чтобы понять, что не все зависит от нас. Мы не в состоянии заставить людей позитивно реагировать на проявления доброты с нашей стороны. Каждый из нас обладает способностью принимать любовь и отвечать на нее или отвергать ту любовь, которую

нам предлагают. Когда человек отвергает нашу доброту, очень легко забыть о нем или разозлиться. Но люди имеют право на собственную реакцию, и она не поддается нашему контролю.

Мы можем так никогда и не увидеть последствий собственных добрых поступков. Но, любя по-настоящему, мы остаемся добрыми людьми даже в те моменты, когда любить очень трудно. Подлинная любовь – это всегда выбор. Если человек отвечает нам добротой и любовью, наши отношения могут стать гармоничными и взаимными. Если он отвергает нашу доброту, мы можем надеяться на то, что со временем он осознает свою ошибку и пойдет нам навстречу. Человеку свойственно отвечать на удар ударом. Но по-настоящему любящий человек может ответить на несправедливость добротой.

Ловите себя на негативных мыслях в свой адрес или в адрес окружающих. Заменяйте мысленные слова на позитивные, адресуя их себе или другим людям. Если вам не удастся естественным образом проявлять доброту, то причина этого вовсе не в том, что вы – недобрый человек, это может быть всего лишь от недостатка практики.

Каковы бы ни были наши привычки, настоящее или прошлое, каждому из нас постоянно представляется множество возможностей проявить доброту к людям: на работе, дома и просто в общении с окружающими. Окутав себя добротой, вы сможете изменить жизни многих.

Автор: Гэри Чепмен

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 4 (99) 2017

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:**



Днепропетровская обл.  
Новомосковский р-н  
с. Хашцевое, ул. Овчаренко, 52  
бывшая база «Олимпийская»

+38 (099) 077-08-70  
+38 (093) 147-53-23

[www.garmonia.name](http://www.garmonia.name)  
e-mail: [dudaralena@yandex.ua](mailto:dudaralena@yandex.ua)

Центр оздоровления и отдыха

«ГАРМОНИЯ»

Если вы устали от городской суеты и нуждаетесь в отдыхе и оздоровлении, учебно-оздоровительный комплекс «Гармония» приглашает вас на новые поездки. Пребывание здесь позволит вам восстановить свои физические силы, научиться ухаживать за своим здоровьем, обрести много новых знакомств и просто отдохнуть от стрессов и перенапряжения после работы.

Даты заездов: 3.04-13.04, 15.05-25.05