МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 2 (121) 2019

Здоров'я – перше багатство,
щасливий шлюб – друге.



ИММУНОТЕРАПИЯ: НОВЫЙ ПОДХОД В ОНКОЛОГИИ

2



ГМО: ЕСТЬ ЛИ ОПАСНОСТЬ?

По вопросу ГМО ведутся жаркие дебаты уже не один год. Одни считают такие продукты подозрительными и даже опасными, а другие вовсе не беспокоятся по этому поводу. Кто же прав?

6



ПРОФІЛАКТИКА РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Вважається, що сьогодні в розвинених країнах протягом життя кожна 11-та жінка хворіє на рак. І найчастіше злоякісному переродженню піддається саме тканина молочних залоз.

10



БЕЛЫЙ ХЛЕБ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Существует мнение, что белый хлеб – это сочетание наименее питательной части зерен пшеницы и целого ряда неполезных искусственных химикатов. Так ли это на самом деле?

14



ИММУНОТЕРАПИЯ: НОВЫЙ ПОДХОД В ОНКОЛОГИИ

По заявлению Алексея Ковалева, профессора, доктора медицинских наук, главного эксперта МОЗ Украины по специальности «Онкология», рак остается основной медицинской и социальной проблемой Украины, как и всего мира. И хотя за последние десятилетия в понимании онкологии и ее лечении достигнуты большие результаты, все же проблема остается и требует дальнейшего пристального изучения. Наиболее распространенными в Украине продолжают оставаться рак легких, молочной железы, кожи (меланома). Что же нового в лечении рака сегодня?



Наряду с хирургическим методом, химиотерапией, лучевой и таргетной терапий рака все больше утверждается новое направление – иммунотерапия. Если все предшествующие методы были нацелены на ликвидацию опухолевого роста извне, то последний метод призван задействовать внутренние силы организма в борьбе с болезнью – помочь иммунной системе уничтожить врага.

Такой подход, по мнению специалистов, даст возможность продлить жизнь больным и облегчить течение заболевания, а в самом лучшем случае – и вылечить пациента. Наряду с таким преимуществом иммунотерапия является менее агрессивной по отношению к организму, не повреждает здоровых его клеток. Эта методика позволяет активировать Т-лимфоциты для борьбы непосредственно с клетками опухоли, где бы они ни находились. Причем такой подход позволит лечить разные виды опухолей, а сегодня в лечении рака применяются различные методики с учетом специфичности процесса.

В Украине уже зарегистрировали первый иммунопрепарат и ведется активное исследование с целью выявить все его возможности в лечении онкологических заболеваний. Но можно ли естественным путем увеличить противораковую активность иммунной системы? Возможно ли как-то уменьшить риск развития рака вообще? Давайте посмотрим, что говорит наука.

К сожалению, в Украине ежегодно обнаруживают около 180 тысяч новых случаев онкологических заболеваний. Поэтому очень важна профилактика, ведь предотвратить легче, чем вылечить. Поддержание оптимальной активности иммунной системы и уменьшение мутагенного влияния на ДНК – залог успеха в профилактике рака, считают специалисты.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ РАКОВАЯ КЛЕТКА?

Клетки в организме человека размножаются делением. Этот процесс строго контролируется многими механизмами. Однако даже самые совершенные процессы в нашем организме могут давать сбои. И когда на клетку воздействуют неблагоприятные факторы, тогда ее способность самовосстанавливаться и противодействовать им снижается. В генах клетки могут случаться «поломки» – мутации, которые блокируют механизмы контроля деления клеток, и клетка начинает быстро делиться; но так как она содержит измененные гены, то ее потомки отличаются от нормальных клеток.

В нашем организме ежедневно происходят десятки тысяч мутаций, способных дать жизнь раковым опухолям. Раковые клетки ведут себя агрессивно по отношению к организму, они буквально паразитируют в нем, завоевывая все новые и новые территории даже за пределами своего органа, при этом клетки иммунной системы не воспринимают их как врагов. Это происходит вследствие способности раковых клеток выделять белок, который блокирует «детектор лжи», встроенный в лимфоциты.

«В Украине уже зарегистрировали первый иммунопрепарат и ведется активное исследование с целью выявить все его возможности в лечении онкологических заболеваний.»



ЧТО ЛОМАЕТ НАШИ ГЕНЫ?

Причинами возникновения поломок в генах клеток могут быть:

- токсические вещества извне или образующиеся в самом организме в результате жизнедеятельности;
- инфекция;
- ионизирующее излучение;
- гормональные нарушения в организме или влияние гормоноподобных (ксеногормонов) веществ извне;
- врожденные генетические дефекты.

Как вы думаете, откуда в основном приходят токсические вещества? Оказывается – из пищи. И наиболее агрессивно ведет себя белок животного происхождения. Если в организм человека попадает белок в количестве около 20% от всей калорийности, то риск роста опухолевых клеток возрастает в разы. Если на фоне такого активного роста клеток уменьшить потребление белка до 5% от общей калорийности, то процесс роста опухолевых клеток выключается.

ПРОРЫВ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

Двое ученых, работающих по отдельности и над разными веществами, в итоге делали одно дело – искали ответ на вопрос, почему иммунные клетки не распознают опухолевые клетки и не уничтожают их? Беркли Джеймс П. Элисон и Тасуку Хонджо ответили на данный вопрос, и это признал научный мир.[1] Элисон открыл белок CTLA-4, а Тасуку Хонджо – PD-1, оба они находятся на поверхности Т-лимфоцитов.

Т-лимфоциты – это клетки, которые непосредственно отвечают за противораковую кампанию. На их поверхности находятся приспособления – PD-1 рецепторы, дающие возможность этим клеткам прикрепляться к любой клетке организма и идентифицировать ее как «свою», нормальную, здоровую или как «чужую», то есть болезнетворную, агрессивную, раковую. Если выносится вердикт «чужая», то клетки иммунной системы ее уничтожат. Однако если рецепторы инактивировать, тогда лимфоцит не сможет выполнять эту важную функцию.

Клетки опухолей способны вырабатывать белок PD-L1, который «обманывает» PD-1 рецепторы Т-лимфоцитов, и они не распознают вражеские клетки. Ученые нашли способ блокировать взаимодействие этого белка с Т-клетками. Это открытие дало возможность другим ученым разрабатывать средства, которые бы блокировали белки-блокировщики. Уже апробированные лекарства этой серии дали возможность эффективнее бороться

[1] https://life.pravda.com.ua/society/2018/10/4/233439/

со многими видами опухолей, хотя далеко не со всеми.

Применение иммунопрепаратов дало возможность увеличить выживаемость больных меланомой в течение 1 года от установления диагноза с 30% до почти 85%, что свидетельствует о достаточно высокой эффективности такого подхода в лечении данного вида опухоли.

Что примечательно в этом методе лечения, так это возможность бороться с опухолью за счет сил иммунной системы самого пациента. Этот вид лечения далеко не дешевый. Однако это шанс на выживание. Но не проще ли и не дешевле не ломать гены, а поддерживать противораковую активность иммунной системы на высоте за счет естественных методов?

ЗАМОРИТЬ ВРАГА ГОЛОДОМ

Еще один вариант самопомощи в случае рака – это поставка в организм веществ, способных остановить прорастание новых сосудов к скоплению раковых клеток. Ведь если опухоль не будет получать питательные вещества, она не сможет расти и распространять метастазы, а значит, со временем погибнет. Оказывается, такие защитные вещества – не редкость. И они содержатся в нашей пище! Как известно, 30-35% всех причин рака приходятся на питание, чего же тогда удивляться тому, что и значительную помощь в борьбе с данным заболеванием будет оказывать также питание?

Вот лишь небольшой список продуктов, богатых веществами, способными заморить рак голодом[2]: **соя, артишок, петрушка, клубника, ежевика, малина, черника, красный виноград, чеснок, китайская листовая капуста, кейл, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, горчица, репа, апельсины, грейпфрут, лимон, яблоки, ананас, черешня, лаванда, глюкозамин, куркума, женьшень, грибы, солодка, мускатный орех, тыква, морской огурец, томаты, оливковое масло, масло из семян винограда.**

Добавление этих продуктов в рацион могло предотвращать развитие рака или замедлять рост опухолей. Употребляйте разнообразную растительную пищу, и вы получите массу полезных противораковых веществ.

[2] www.eattodefeat.org



«Исследования говорят о том, что 100 000 случаев рака в мире можно было бы предотвратить за счет регулярной физической активности.»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАК

Есть убедительные доказательства того, что физическая активность защищает от рака толстого кишечника и прямой кишки, рака груди, поджелудочной железы, пищевода, печени и эндометрия.

Приводим механизмы такого эффекта:

- ↓ биодоступность половых гормонов, мишенями которых являются молочная железа, матка;
- ↓ выработка избыточного инсулина, который способствует росту новообразований;
- ↓ IGF – инсулиноподобный фактор роста, один из сильных стимуляторов деления клеток;
- ↓ ожирение как фактор увеличения риска;
- ↓ воспаление, которое часто предшествует развитию опухолей и поддерживает их рост;
- ↑ активность выработки и работы клеток иммунной системы, которые выявляют и убивают раковые клетки.

Исследования говорят о том, что 100 000 случаев рака в мире можно было бы предотвратить за счет регулярной физической активности.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

Раннее выявление опухолей также дает возможность с большей эффективностью спасать больных. Профилактические осмотры дают такой шанс. Особенно это важно для людей, имеющих определенные факторы риска: возраст старше 50 лет, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, хронические инфекционные заболевания, профессиональные вредности, курение и злоупотребление алкоголем, семейный анамнез по онкологии, избыточное солнечное облучение.

ВЫВОД

Благодаря активной разведывательной работе иммунных клеток и их способности уничтожать аномальные клетки, а также благодаря способностям ДНК регулировать жизнь и смерть таких клеток мы остаемся неуязвимы. Устранив из жизни те факторы, которые нарушают равновесие между скоростью образования мутаций и способностью организма их ликвидировать, мы тем самым повышаем свои шансы быть здоровыми.

ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ РИСК РОСТА ОПУХОЛЕЙ[3]

Диетические факторы	Рак
Избыточная масса тела и ожирение	Пищевод, поджелудочная железа, толстая кишка, грудь (постменопауза), эндометрий, почки
Алкоголь	Полость рта, пищевод, печень, толстая кишка, грудь
Соления	Желудок, носоглотка
Красное мясо	Толстая кишка
Афлотоксины	Печень
Гриль/шашлык	Толстая кишка, желудок
Очень острые продукты и напитки	Полость рта, пищевод

[3] The Second Expert Report, Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective www.dietandcancerreport.org

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ОЖИРЕНИЕ И ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ПОВЫШЕННЫЙ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Как известно, такие факторы риска, как раннее половое созревание, поздняя менопауза, первая беременность в позднем возрасте, отсутствие беременности, ожирение и наследственность, связаны с развитием рака молочной железы (РМЖ). Витамин D является важным звеном формирования здоровой костной ткани, однако роль его концентрации в развитии РМЖ продолжает обсуждаться. В новом исследовании подтверждается предположение о том, что витамин D может снижать риск развития и смертность от РМЖ, особенно у женщин с более низким индексом массы тела.

В исследовании, в котором приняли участие более 600 женщин из Бразилии, установлено, что витамин D может снизить риск развития рака, препятствуя делению клеток. Ученые пришли к выводу, что женщины в постменопаузальный период подвержены дефициту витамина D, а также имеют более высокие показатели массы тела на момент постановки диагноза РМЖ, чем женщины той же возрастной группы без рака. Аналогичные исследования также продемонстрировали связь между уровнем витамина D и смертностью от РМЖ.

У женщин с самой высокой концентрацией витамина D уровень смертности от РМЖ на 50% ниже, чем у женщин с наименьшей концентрацией этого витамина. Таким образом, уровень витамина D должен быть восстановлен до нормальных значений у всех женщин с РМЖ.

Источник: www.sciencedaily.com



ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ШАГОВ

Физические упражнения – это не просто способ сжигания калорий. Это механизм, способствующий комплексной перезагрузке организма. Полноценная тренировка предотвращает перепады аппетита, повышает настроение, регулирует цикл физической активности и отдыха, нормализуя сон, что, в свою очередь, укрепляет устойчивость организма к перееданию. В конце концов, физические упражнения меняют отношение к собственному телу.

Если вы до сих пор были далеки от физической культуры, первым делом вы заметите, какое воздействие оказывают упражнения на аппетит. Навязчивое желание поесть ослабевает. Магнетические свойства холодильника теряют силу. Естественно, организм будет требовать восполнения израсходованной во время тренировки энергии, но в целом физические упражнения нивелируют тягу к перекусыванию.

Спортивные занятия повышают настроение. Гамма положительных эмоций и ощущений после тренировки весомее любых показателей на весах. Вы чувствуете приятную усталость в мышцах, легкость дыхания, тепло во всем теле. Улучшается самочувствие. Усиливается мотивация к здоровому образу жизни во всех его проявлениях. Человек становится более уравновешенным и уверенным в себе.

В зависимости от интенсивности занятий может наступить выброс эндорфинов, уменьшающий боль и тревогу, который при предельных физических нагрузках перерастает в «кайф бегуна». Физические упражнения работают как снотворное. У приверженцев сидячего образа жизни сон более беспокойный и прерывистый. Спортивные занятия придают бодрость и способствуют налаживанию работы всего организма.

Ученые Университета имени Лаваля, Канада, обнаружили, что всего лишь после трех недель регулярных физических упражнений резко улучшается чувствительность к инсулину. Иногда инсулин не справляется с функцией, заключающейся в проведении сахаров из крови в клетки организма. Когда это происходит, организм начинает вырабатывать больше инсулина, что мешает естественному снижению массы тела. И тут на помощь приходят занятия спортом.

Канадские исследователи установили, что после трех недель спортивных занятий максимальный уровень инсулина после приема пищи снижается более чем на 20%. Причем полезен любой вид аэробных упражнений: ходьба, бег, езда на велосипеде, аэробика и др. В общем, физические упражнения не просто сжигают калории, они регулируют аппетит, улучшают настроение, цикл сна и даже способность организма регулировать уровень сахара в крови.

Исследователи-эпидемиологи установили непосредственную связь между уровнем смертности и малоподвижным образом жизни. Уже давно известна связь между количеством времени, проведенным у экранов телевизоров, и склонностью к ожирению, развитию метаболического синдрома, при котором увеличивается риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие из нас невольно задумываются о собственном здоровье и увеличивают свою физическую активность, чтобы снизить риски возникновения заболеваний малоподвижного образа жизни. Мы живем в постоянной спешке в эпоху технического прогресса, благодаря которому люди в массовом порядке пользуются всевозможным транспортом, эскалаторами и скоростными лифтами, поэтому нам следует обратить серьезное внимание на физическую нагрузку. Уже несколько лет мы слышим о том, что нужно ежедневно проходить 10 тысяч шагов для сохранения хорошей физической формы. Однако единых норм в данном вопросе нет, хотя, безусловно, необходимо знать общие рекомендации относительно активного образа жизни.

> «После трех недель спортивных занятий максимальный уровень инсулина после приема пищи снижается более чем на 20%.»



Ученые провели ряд исследований, изучая влияние малоподвижного образа жизни на развитие хронических заболеваний. Было замечено, что здоровые и физически активные люди за день совершают от 14 до 18 тысяч шагов. Среднестатистический житель мегаполиса (офисный сотрудник) проходит за день около 5-6 тысяч шагов, а менее активный работник, весь день сидящий за компьютером, – около 2,5-3 тысяч шагов. Проблемы с избыточным весом в основном имеют те, кто делает меньше 5 тысяч шагов в день.

Согласно исследованиям ВОЗ, физическую активность в шаговом измерении классифицировали следующим образом:

- до 5 000 шагов – малоподвижный образ жизни;
- до 7 500 – низкая активность;
- до 10 000 – недостаточная активность;
- более 10 000 – активность соответствует рекомендованной;
- более 12 500 – высокая активность.

Почти два с половиной тысячелетия назад «отец медицины» Гиппократ назвал ходьбу лучшим лекарством для человека. Его утверждение находит все больше подтверждений и в современных многочисленных научных исследованиях. Доказано, что подобные физические нагрузки способны противостоять развитию хронических заболеваний, оказывая более сильное воздействие на организм, чем генетический фактор, а именно:

- на 30-50% снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- уменьшают боли, вызванные остеоартрозными состояниями;
- снижают риск возникновения раковых опухолей;
- предотвращают развитие диабета 2 типа и помогают нормализовать уровень сахара и инсулина в крови у больных диабетом;
- снижают показатели артериального давления, уровня холестерина в крови, а с ними – и риск внезапных инфарктов;
- увеличивают продолжительность жизни.

Вот несколько рекомендаций относительно того, как увеличить свою физическую активность.

- Начинайте день с зарядки.
- Не ждите автобус, пройдитесь пешком до следующей остановки или выйдите на одну остановку раньше.
- Откажитесь от использования лифта. Пять этажей вверх или вниз – это уже сто шагов.
- Если вы водите машину, не ищите место поближе к входу в дом, офис или магазин, но займите свободное место чуть поодаль.
- Вечером совершайте прогулку, и вы получите приятный бонус – крепкий сон.

Автор: Надежда Иванова

МОЛОКО УСУГУБЛЯЕТ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ



Ученые из Великобритании не рекомендуют пациентам с простудой пить молоко и молочные напитки, так как они способны ухудшить их состояние. Напиток может усугублять симптомы ОРВИ, вызывать кашель и аллергические реакции.

Исследователи ссылаются на результаты эксперимента, в котором приняли участие 100 простуженных добровольцев. Часть времени они не пили молока вовсе, далее в их рацион был включен молочный напиток, вкус которого замаскировали во избежание психологического фактора. Во время эксперимента добровольцы оценивали уровень выделения слизи из дыхательных путей по шкале от 1 до 100 баллов.

Опираясь на оценки добровольцев и их фактическое состояние, ученые отмечали ухудшение симптомов простуды после начала приема молока. Причем специалистов поразило то, насколько быстро проявлялись негативные последствия употребления напитка.

«Это достаточно значимый результат. Пациентам, привыкшим во время простуды «лечиться» теплыми молочными напитками, в случае повышенного выделения слизи из дыхательных путей стоит временно отказаться от продукта», – говорит отоларинголог Адам Фрош.

Источник: www.eurolab.ua

ДЕПРЕССИЯ НЕ МЕНЕЕ ОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ОЖИРЕНИЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Исследователи из Калифорнийского университета в Сан-Франциско заявили, что депрессия и тревожность – столь же серьезные факторы развития некоторых заболеваний, как ожирение и вредные привычки.

Специалисты в течение 4 лет наблюдали состояние здоровья 15418 пожилых людей. Симптомы депрессии и тревоги оценивали с помощью опросников. Участников спрашивали о том, курят ли они в настоящее время, и определяли их массу тела. Также все участники рассказывали о своих медицинских диагнозах и соматических симптомах.

Исследователи выяснили, что 16% (2225 человек) страдали от высокого уровня тревоги и депрессии, 31% (4737 человек) имели ожирение, а 14% (2125 человек) были курильщиками.

Среди участников с высоким уровнем тревожности и депрессии риск заболеваний сердца оказался выше на 65%, риск инсульта – на 64%, гипертонии – на 50% и артрита – на 87% по сравнению с теми, у кого не было тревожно-депрессивных симптомов. Эти цифры в целом аналогичны увеличению риска в результате курения или ожирения. Что касается артрита, то тут депрессия затмила все остальные провоцирующие факторы.

Такие симптомы, как головная боль, расстройство желудка, боли в спине и одышка, прямо-таки экспоненциально увеличивались в связи с высоким уровнем депрессии и стресса. Например, вероятность головных болей в «депрессивной группе» была на 161% выше, чем у людей с избыточным весом или курильщиков без депрессии.

Во многом результаты исследования делают очевидными долгосрочные последствия нелеченной депрессии и тревоги. Это еще одно напоминание о том, что своевременное лечение данных состояний может не только существенно улучшить настроение, но и значительно снизить риски для здоровья.

Источник: med.vesti.ru

ОБНАРУЖЕН МИКРОЭЛЕМЕНТ, РЕГУЛИРУЮЩИЙ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ

Исследователи из Медицинского центра Университета Вандербильта сделали открытие, что магний оптимизирует состояние витамина D, повышая его у людей с недостаточным уровнем витамина и снижая – у людей с его избытком. Ранее было обнаружено, что магний также «взаимовыгодно сотрудничает» с витамином B_6.

Человеческий организм синтезирует витамин D по-разному: у некоторых людей уровень витамина не повышается даже после приема высокодозных добавок. Рандомизированное исследование с участием 250 человек показало, что эту ситуацию можно исправить с помощью магния. Одновременно было выявлено, что если в организме испытуемого присутствует избыток витамина D (что не менее вредно для здоровья), то магний поможет исправить и это.

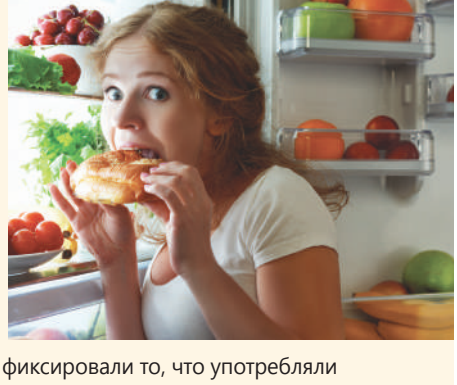
Ученые выяснили причину. Оказалось, что дефицит магния подавляет пути синтеза и метаболизма витамина D. Также исследователи доказали, что для оптимальной регуляции уровня витамина необходимо потребление магния в соответствии с суточной нормой. Но сколько микроэлемента в граммах нужно для достижения гармонии?

Для мужчин до 30 лет суточная норма составляет 400 мг, после 30 лет – 420 мг. Нормы для женщин – 310 и 320 мг соответственно (для беременных – значительно больше). Специалисты советуют достигать нужного количества магния не с помощью добавок, но путем изменения рациона. Желательно добавить в свое меню бобы, цельное зерно, орехи и авокадо.

Источник: med.vesti.ru



ПРИЕМ ПИЩИ ПО НОЧАМ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА



Как передает *Live Science*, время приема пищи напрямую отражается на риске развития ожирения, диабета, уровне кровяного давления. Было проведено исследование данных более 12700 человек в возрасте от 18 до 76 лет. Данные собирались в течение двух дней, на протяжении которых добровольцы фиксировали то, что употребляли в пищу, а также уровень сахара и артериального давления.

Оказалось, что более 50% человек потребляли 30% калорий и более после 18:00. Они имели повышенный уровень сахара в крови, инсулина, показателя устойчивости к инсулину и артериального давления по сравнению с добровольцами, потреблявшими менее 30% калорий вечером.

В частности, потребление 30% калорий и более после 18:00 повышало риск развития предиабета на 19%. А известно, что в 70% случаев предиабет в итоге может перерасти в диабет 2-го типа, который является фактором риска развития болезней сердца. У этих же людей риск гипертонии возрастал на 23%. Выводы были в особенности актуальны для женщин.

Источник: www.meddaily.ru



«Без ГМО», «не содержит ГМО» – это обычные надписи на продуктах питания в любом супермаркете. По вопросу ГМО ведутся жаркие дебаты уже не один год. Одни считают продукты с ГМО подозрительными или даже потенциально опасными для человека, а другие вовсе не беспокоятся по этому поводу. Кто же прав?



ГМО: ЕСТЬ ЛИ ОПАСНОСТЬ?

ГМО – генетически модифицированные объекты или организмы, созданные за счет технологий генетической инженерии. Это не существующие в естественной природе объекты, возможность появления которых обеспечили в лабораторных условиях путем соединения генов разных объектов. Другими словами, берут ген от одного объекта (растение, живое существо или микроорганизм) и встраивают в гены другого (растение, живое существо или микроорганизм), в результате чего появляется новый объект как со старыми, так и с каким-то особенным новым признаком, ради которого и осуществлялось все это.

Напомним, что гены – это составные части ДНК, наследственного кода всего живого. Именно гены определяют все признаки, которыми награждают предки потомков от поколения к поколению.

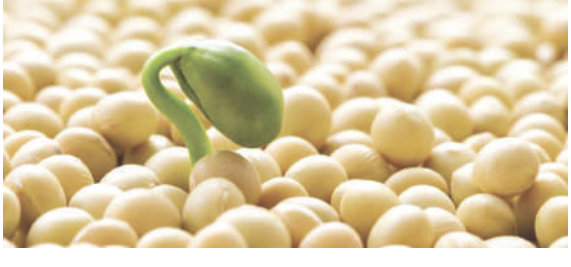
Сегодня мы больше поговорим о ГМО-растениях и их способности каким-либо образом влиять на человека. В мире ГМО-культурами засевается более 190 млн гектаров орных земель. Среди основных культур такого вида лидируют соя (около 50%), кукуруза (около 30%), хлопок и рапс, но вообще на сегодняшний день существует около 480 ГМО-форм. Внешне они могут и не особо отличаться от обычных, поэтому неискушенному человеку зачастую отличить их бывает сложно.

Новые, желательные для улучшения качества выращиваемых растений особенности чаще всего создают путем внедрения новых генов в растение путем инфицирования этих растений агробактериями-носителями нового встроенного в них гена. Агробактерии передают этот ген растению, и это растение становится родоначальником нового вида – ГМО-растений.

Кроме того, иногда берут ген от самого же растения, видоизменяют его в лабораторных условиях и снова вживляют в материнское растение, создавая таким образом новый вид. В итоге, на свет появляется доселе не существующее растение, хотя на вид оно может походить на уже существующие, но оно обладает особенностями, которых раньше не было у растения-предшественника.

В основном такие сложные преобразования растений производят для того, чтобы придать им устойчивость к гербицидам или природным вредителям. Такие растения не погибают при обработке их гербицидами и остаются расти, в то время как все окружающие их сорняки погибают. Это дает возможность массового производства кормовых культур с минимальными затратами. Так выращивается кукуруза и соя, в гены которых вживили гены бактерий или других растений с природной устойчивостью к гербицидам и насекомым.

> «80 % ГМО-растений разработаны для того, чтобы сделать их устойчивыми к гербицидам, а не для того, чтобы повысить содержание каких-то питательных веществ.»



ГЛИФОСАТЫ

80% ГМО-растений разработаны для того, чтобы сделать их устойчивыми к гербицидам, а не для того, чтобы повысить содержание каких-то питательных веществ. Кстати, пять основных мировых лидеров в биотехнологиях являются также производителями пестицидов: Монсанто, Астра-Зенека, ДюПонт, Новартис, Авентис. Самым распространенным ГМО-растением в мире является соя фирмы Монсанто (Monsanto's Roundup Ready soybeans), которая устойчива к гербициду Раундап (глифосат).

Оказывают ли ГМО-продукты негативное влияние на организм человека? Доказательств того, что новые гены каким-то образом могут нанести вред потребителю, нет. Но вот негативное влияние гербицидов, накапливаемых устойчивыми к ним растениями, – это уже небезопасно.

Тот факт, что ГМО-растения на вид не отличаются от своих не ГМО-сородичей, позволяет их разработчикам говорить о том, что между этими двумя растениями нет никакой разницы. Однако разница все-таки есть, и знаете в чем? В содержании пестицидов. В ГМО-сое, к примеру, количество глифосата достигает 4-8 мг/кг, в то время как в органической сое приравнивается к нулю. И даже в обычной сое, почву под которую обрабатывают глифосатом до посева культуры, глифосата не обнаруживают. Поэтому говорить о том, что ГМО-соя и не ГМО-соя одинаковы, не приходится, и проблема не в самом измененном гене, а в пестицидах.

Еще один продукт, который может быть богат глифосатами, – это не ГМО-пшеница. Ее все чаще обрабатывают глифосатом перед самым сбором урожая, для того чтобы все колосья одномоментно усохли, что повышает процент вымолота зерна, а значит, увеличивает прибыль. В итоге, количество глифосата в таком зерне может даже превышать содержание его в бобах сои, ведь растения сои обрабатывают еще до формирования стручков.

В ЧЕМ ВИНОВАТ ГЛИФОСАТ?

Напомним, что глифосат относят к ксеноэстрогенам – веществам, грубо нарушающим работу гормональной системы и способствующим развитию онкологических заболеваний в эстроген-чувствительных органах: матке, молочной железе, простате.

На заявления о том, что пестициды Монсанто (разработчик глифосата), накапливающиеся в продуктах, токсичны, исследователи Монсанто заявляют, что в лабораторных экспериментах токсичного эффекта отмечено не было. При этом человеческие клетки, помещенные в чашку Петри, обрабатывали глифосатом в концен-

трации большей, чем попадает в клетки организма при употреблении продуктов с глифосатом, – приблизительно в такой, как получает рабочий, распыляющий пестицид. Большинство исследований не доказали взаимосвязи этих пестицидов с онкологическими или неонкологическими заболеваниями у таких рабочих.

Есть некоторые данные о возможном повышении риска развития неходжкинской лимфомы, множественной меланомы у взрослых и синдрома гиперактивности и дефицита внимания у детей. Но до недавнего времени не было исследований, которые бы изучали влияние раундапа на организм в тех небольших концентрациях, которые циркулируют в организме обычного потребителя продуктов, а не в организме рабочего, распыляющего пестицид.

Максимальное остаточное количество вещества измеряется в частицах на миллион (ppm). Концентрация в человеческом организме измеряется количеством частиц на миллиард (ppb). Так, в моче можно определить концентрацию глифосата на уровне менее 0,1-223 ppb. А исследование показало, что глифосат может активировать эстрогеновые рецепторы в концентрации нескольких частиц на триллион, ускоряя таким образом клеточный рост эстрогенчувствительных опухолей молочной железы. Что уже говорить о концентрации в 1000 раз больше?[1] Употребление же не обработанной глифосатом сои (не ГМО-соя) связывают с уменьшением риска развития рака молочной железы и увеличением выживаемости пациентов с раком молочной железы. В США большую часть ГМО-сои используют для кормления скота и птицы, а для производства продуктов питания для человека используется не ГМО-соя.

НОВЫЕ ГЕНЫ?

Это исследование задумывалось для того, чтобы подтвердить возможность передачи ДНК из ГМО растений в организм человека, который съел это растение. Но единственное, что оно показало, так это возможность попадания ДНК растения в кровь человека, при этом без малейших признаков вреда для человеческого организма. Данное исследование, однако, обнаружило возможность попадания белка ГМО-растений в организм человека.[2]

Так, в 93% всех проб крови беременных женщин, 80% образцов пуповинной крови и 96% образцов крови небеременных женщин был обнаружен такой белок. Речь идет о белке, производимом Bt бактерией, чей ген, ответственный за производство данного белка, встроен в ДНК кукурузы с целью создания вида кукурузы, которая способна оказывать инсектицидное действие на ее естественных вредителей. Его в исследовании обозначили как «токсин», хотя токсином он является только для организма гусениц, вредителей кукурузы, но не являлся таковым для человеческого организма.

«Доказательств того, что новые гены каким-то образом могут нанести вред потребителю, нет. Но вот негативное влияние гербицидов, накапливаемых устойчивыми к ним растениями, – это уже небезопасно.»



Так как он не токсичен для человека, то инсектицид на его основании применяют при обработке органически выращиваемых фруктовых деревьев и овощей.

Этот вид кукурузы создавался для скармливания скоту на фермах. Если это предназначалось для животных, как данный белок попадал к женщинам? Ученые предположили, что это происходило через употребление мяса этих животных. Но человек может получать ГМО-продукты и из первых рук. Сегодня существует ГМО-лосось, коровы, козы, свиньи, созданные для увеличения у них мышечной массы по сравнению с обычными животными.

ГМО-КОНТРОЛЬ?

В Украину, как и в европейские страны, запрещено ввозить продукты, содержащие более чем 0,9% ГМО. Да и вообще, если ГМО в продукте содержится в большем количестве, то на нем обязательна маркировка «Содержит ГМО», а если меньше 0,9%, то разрешено вообще не указывать, что там есть ГМО. Вы видели хоть один продукт, на котором бы было написано: «Содержит ГМО»? Я – нет. Но, согласно статистике, процент трансгенных продуктов все время растет и составляет более 30%, а где же они?

Интересно, что чаще всего трансгены можно встретить в мясе, молочных продуктах и кондитерских изделиях. Причем процент содержания ГМО в продуктах на украинском рынке товаров колеблется от 0,5 до 30%. Однако государство не контролирует этот показатель ни в отечественных продуктах, ни в импортируемых, так как для этого нет законодательной и технической базы. Пока ситуация не поменяется, мы с вами не сможем точно знать, содержится ли ГМО в конкретном продукте питания.

ВЫВОДЫ

На сегодняшний день нет достоверных данных, свидетельствующих о каком-либо вреде от употребления ГМО-продуктов. По этому поводу ведутся дебаты, и пока ученые ломают копья, простому обывателю остается читать этикетки и принимать собственное решение: есть или не есть?[3]

В то время как ученые доказывают свою правоту друг другу относительно вреда или безвредности ГМО-продуктов, давайте задумаемся о следующем. Время покажет, что принесет ГМО человечеству, но сегодня есть гораздо более актуальные вопросы, вникнув в которые, человечество могло бы себе чрезвычайно помочь. Изменение нездоровых привычек в питании и образе жизни дало бы возможность предотвратить сотни тысяч смертей от инфаркта и инсульта, сотни тысяч случаев диабета и рака. Миллионы жизней можно спасти!

Питание с акцентом на растительной пище способно не только предотвратить целый ряд заболеваний, но и повернуть вспять эти болезни. Похоже, сегодня от традиционной нездоровой пищи больше вреда, чем от ГМО-продуктов.

[1] S Thongprakaisang, A Thiantanawat, N Rangkadilok, T Suriyo, J Satayavivad. Glyphosate induces human breast cancer cells growth via estrogen receptors. Food Chem Toxicol. 2013 Sep;59:129-36.

[2] A Aris, S Leblanc. Maternal and fetal exposure to pesticides associated to genetically modified foods in Eastern Townships of Quebec, Canada. Reprod Toxicol. 2011 May;31(4):528-33.

[3] M Kramkowska, T Grzelak, K Czyżewska. Benefits and risks associated with genetically modified food products. Ann Agric Environ Med. 2013;20(3):413-9.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины



Джордж Памплона-Роджер
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО
www.lifesource.com.ua

Ваше тело – единственное, что на 100 % принадлежит вам, это самое дорогое, что у вас есть. Данная книга – прекрасно иллюстрированное пошаговое руководство по изучению строения и работы наиболее важных органов и систем. В легкой и доступной форме автор излагает результаты многолетних исследований и предлагает практические рекомендации по профилактике и лечению самых распространенных заболеваний.

По вопросам заказа книги обращайтесь по телефону: **0 800 30 20 20**



ДИТЯЧІ ХВОРОБИ: природні засоби лікування

Іноді так звані «легкі застуди», як-от: нежить, кашель чи запалення мигдаликів, – можуть бути провісниками тяжчої хвороби, тому ніколи не можна ставитись легковажно до симптомів будь-якої інфекції.

Нежить

При нежиті в дітей не рекомендовано застосовувати судинозвужувальні препарати для закапування. Вони можуть спричинити тяжку форму спазмів периферичних судин. Не можна також застосовувати краплі для носа, що містять м'ятну олію.[1] Дуже дієвим засобом у початковій фазі інфекції є лимонний сік! Потрібно вичавити його й скляною піпеткою закапувати по кілька крапель у кожну ніздрю, відхиляючи голову дитини назад. Цей сік не пече й не спричиняє побічної реакції. Він діє бактерицидно та дезинфікаційно також на горло.

Дуже ефективний засіб для дітей від 3-х років при нежиті, кашлі, запаленні горла, бронхіті – інгаляції. Можна робити їх з квіток ромашки (1 ложка на 1 л окропу) або зі суміші ароматичних трав: листків шавлії, трави чебрецю, квіток ромашки, трави материнки, листків меліси, квіток лаванди.

Виконуючи інгаляцію, мати повинна сісти біля посудини, у якій запарені трави, разом з дитиною та накрити свою голову й голову дитини простирадлом. Якщо дитина неспокійна, трішки відхилити простирадло. Вдихати пару 5-10 хв, хустинкою легенько витираючи піт з обличчя. Потім дитину покласти в ліжечко.[2]



«У практичній медицині настурцію використовують для лікування інфекційного запалення ниркових мисок, сечовивідних шляхів, бронхів, мигдаликів, вух, а також грипу та застуд.»

Лікарі довели, що гілки ялини та сосни, розкладені в помешканні, освіжають повітря та зменшують кількість мікробів. Такого ж ефекту досягають, вирощуючи вдома популярну нині герань, перисте листя якої виділяє запах, схожий на лимонний, та іонізує повітря.

Такий бактерицидний «газ» (ефірну олію) виділяє також звичайна декоративна рослина настурція. Цей «газ» утворюється в організмі після споживання кількох листочків (5-10 г). Він ефективно гальмує розмноження бактерій, що є збудниками дизентерії, дифтерії, запалення бронхів та легенів. Настурція також зменшує жар і посилює фагоцитоз, вироблення антитіл і лейкоцитів.

Дітям залежно від віку дають 1/2-3 листочки настурції у вигляді салату (настурція за смаком схожа на хрін), немовлятам – по півлисточка кілька разів на день у подрібненому вигляді (можна додати в молоко для поліпшення смаку).

Можна давати також по 1/2 ложечки соку з кропиви кілька разів на день – вона допомагає позбутися грипу та інших запалень за кілька днів.



Кашель

Не слід легковажно ставитися до кашлю: він часто буває провісником більш небезпечної дитячої хвороби (коклюшу, дифтерії).

При невпинному сухому кашлі та коклюші допомагає така настоянка: 1 склянку дрібно нарізаної цибулі та 1/4 склянки нарізаного часнику змішати з 1/2 склянки меду (можна в блендері), щільно закрити в банці, щоб не вивітрювались фітонциди, залишити в теплому місці на 2-3 год. Давати дітям по 1 ложечці кожні 2-3 год.

Останнім часом отримані нові результати досліджень, які свідчать, що часник має не тільки бактерицидні властивості, а й завдяки деяким складникам зв'язує токсичні речовини, зокрема свинець, кадмій, ртуть, і сприяє виведенню їх з організму.

При підвищеній температурі, кашлі, запаленнях горла та носа дітям допомагають ягоди чорниці. Окрім великої поживної цінності, вони сприятливо впливають на травну систему, усуваючи шкідливі продукти процесу гниття в кишківнику, гальмуючи розвиток хвороботворних бактерій і знищуючи кишкових паразитів-гельмінтів. Вони також запобігають поглинанню організмом токсинів.

Як ліки можна вживати продукти з чорниць домашнього приготування. При запаленні горла старшим дітям дають банку ягід, які треба з'їсти протягом дня. При цьому завжди допомагає дієта, як і при всіх інших хворобах! Чудовим відхаркувальним засобом є змішаний з медом сік зі свіжих листочків подорожника. Його дають дітям кілька разів на день по одній ложечці при бронхітах, астмі та як засіб для очищення крові. Свіжий сік з подорожника лікує також анемічних дітей.

Якщо немає свіжих листків, можна приготувати чай зі сушених. До 1 склянки холодної води вкинути скибку лимона, довести до кипіння. Додати до окропу ложку суміші з 1/2 ложки листків подорожника та 1/2 ложки чебрецю, настояти під кришкою 1 хвилину. Додати ложку меду.
У тяжких випадках такий чай треба давати двічі-тричі на день.

Запалення вух

Вуха часто болять внаслідок запалення верхніх дихальних шляхів, бо інфекція, яка спричинила запалення горла, може поширитись на середнє вухо, зумовлюючи його запалення.

У домашніх умовах запалення середнього вуха можна виявити, натискуючи на вушну раковину, що спричиняє болісне відчуття. Крім цього, діти хапаються ручками за скроню, труться головою об подушку, апатичні та сонливі.

Добре діє на імунну систему витяжка з листків алое (кожні 1-2 дні по 0,3-1 мл) або «мед з алое». Цей засіб загальнозміцнювальний, поліпшує апетит, запобігає нежиті. Домашні препарати з листків алое, якщо їх вживати у рекомендованих дозах, не спричиняють негативної реакції.

Дуже ефективними рослинними ліками проти різних інфекцій є квітки чорної бузини, які діють як потогінний і жарознижувальний засіб. Ще краще змішувати квітки бузини з липовим цвітом. До про-

цідженого настою додають ложку соку зі стиглих ягід бузини та ложечку меду. Можна додати також лимонний сік.

Ефективно діє також вологий негарячий компрес на вухо з настою ромашки: голову обв'язують довгим вовняним шарфом, який підтримує компрес і певний час утримує тепло. Загалом же гріти вуха в таких випадках заборонено.

Свинка

Свинка – вірусна хвороба, яка «атакує» дітей переважно у віці від 5 до 15 років. Ця недуга спричиняє запалення слинної привушної залози, яке триває 8-14 днів і зумовлює вироблення організмом сталого імунітету проти цієї хвороби. Проте можливі ускладнення, коли вірус уражає в хлопчиків яєчка, підшлункову залозу чи оболонку мозку.

При запаленні яєчок застосовують теплі вологі компреси, які пришвидшують зникання набряків і вгамовують біль. Треба стежити, щоб випорожнення були щоденно (за потреби робити клізми з настою ромашки).

Ротову порожнину полоскати настоєм ромашки або шавлії. Протягом кількох днів дотримуватись легкої дієти: давати дитині тільки фруктові та овочеві соки, потім ще кілька днів – вегетаріанські (овочево-білкові) страви. Рекомендоване рясне пиття. У декого з'являється біль у челюсті при споживанні кислої їжі, у такому разі варто вилучити з раціону харчування цитрусові, соління, помідори та приправлені страви. Необхідно вживати продукти, які не потребують активного жування. Оскільки в період захворювання може запалитися підшлункова залоза, деякі фахівці рекомендують дієту з низьким вмістом жирів.

Для полегшення болю до набряклої ділянки можна прикладати холодні компреси. Декому допомагає «комірець» із льоду. Інші зауважують дієвість теплих компресів з активованого вугілля, меленого льону та води. Для утримання тепла шию можна обмотати шарфом.

Слизова оболонка ротової порожнини може пересихати, а в декого, навпаки, з'являється надмірне слиновиділення. Полоскання рота сольовим розчином та ретельний догляд за ротовою порожниною після прийому їжі допомагає скоротити ризик інфекцій.

Необхідно дотримуватися постільного режиму, дитина має перебувати в помірно спокійному стані. Нормальна життєдіяльність може бути відновлена через день після повного виникнення набряку.

Коклюш

Коклюш – інфекційна хвороба, на яку хворіють переважно діти, навіть новонароджені. Ця недуга супроводжується нестерпним кашлем, часто дитина блює й захлинається, можливі конвульсії. Хвороба триває здебільшого від кількох тижнів до кількох місяців. Антибіотики дають тільки тимчасове полегшення й можуть спричинити негативну побічну дію.[3]

При легкому протіканні захворювання дитина перебуває на карантині в домашніх умовах. Зазвичай лікар призначає протикашлеві засоби, сухі часникові інгаляції (дихати подрібненим часником). Вологі інгаляції, різкі зміни температури, пил, дим можуть, навпаки, спровокувати напади кашлю, а от зволоження повітря в кімнаті, морський або гірський клімат, прогулянки на свіжому повітрі полегшать симптоми.

Коклюш також лікують травами: квітки чорної бузини, листя подорожника, трава запашної фіалки, корінь солодки, квітки мальви.

Спосіб вживання: 1 ложку суміші залити 1 склянкою холодної води й залишити на ніч. Уранці закип'ятити, влити в термос. Пити теплим по ковтку протягом дня. Або: 1 ложку чебрецю запарити в 1 склянці окропу. Накрити на 5 хв. Підсолодити медом. Влити в термос. Пити кожні 15 хв по 1 ложці.

З овочевої дієти вилучають гострі, кислі та приправлені спеціями страви, бо вони можуть спровокувати напади кашлю.

Ефективний спосіб припинення кашлю при коклюші: поставте дитину на крісло, самі станьте за кріслом і покладіть обидві долоні великими пальцями догори під її пахви й, піднімаючи, притягайте її плечі до своїх грудей. Таким чином грудна клітка дитини випинатиметься вперед, цим самим змушуючи її дихати. Кашлянувши 4-5 разів, дитина почне дихати, а отже, припиниться кашель.[4]



«Лікування грипу або інших небезпечних для життя інфекційних хвороб, які часто спричиняють ускладнення, потребує лікарського нагляду.»

Запалення гортані, трахеї та бронхів

Основним напрямом лікування запалення бронхів є зміцнення імунної системи організму за допомогою фруктових та овочевих соків і витяжок з потогінних трав'яних сумішей.

При гарячці треба застосовувати водолікувальні процедури – обгортання литок, які знижують температуру тіла та зміцнюють нервову систему. У разі сильного жару треба змінювати компрес відразу, щойно він зігріється, переважно вже через 5 хв, і так до відчутного зниження температури тіла.

Спосіб виконання: два лляні чи бавовняні рушники намочити до половини в холодній воді й добре викрутити. Литки обгорнути мокрою частиною рушників, потім сухою та вовняним шарфом. Компрес повинен охоплювати ногу від кісточок до колінних згинів. Треба обгортати обидві литки одночасно.

Важливо забезпечити прохідність дихальних шляхів за допомогою підвищення вологості повітря, інгаляцій із солі або витяжок із трав'яних сумішей, розміщення в кімнаті посудин з водою, до якої додати скипидарну, м'ятну, евкаліптову, шавлієву чи іншу олію, або з настоєм із ялинових чи соснових голок.

У разі гнійного відхаркування треба пити сироп із чебрецю або сік із часнику.

На груди та спину радять накладати компреси зі «шведських трав». Допомагають компреси зі свіжозмеленого насіння чорної гірчиці – вони сприяють видаленню з організму харкотиння. Перед цим треба змастити шкіру вітаміновою маззю, ліномагом чи звичайною олією. Залежно від чутливості шкіри вже через 3-10 хв дії гірчичного компресу можлива сильна печія, шкіра червоніє. Це є сигналом до зняття компресу або перенесення його на іншу ділянку шкіри. Компрес зі «шведських трав» на спину та груди тримати доти, доки шкіра не почервоніє.

Компрес із меленої чорної гірчиці готують так: мелену гірчицю замішують на воді до отримання густої пасти, а потім накладають її на лляний рушник шаром завтовшки 2-3 мм. Компрес повинен охоплювати болісні місця (його переважно накладають на спину – від попереку вгору до лопаток). Після зняття компресу місце треба промити теплою чи холодною водою.

Деякі лікарі приписують щоденні короткочасні ванни (температура води 37-38 °С) із травами, які містять ефірні олії. Наприклад, із трави чебрецю борового та кореневища аїру.

Запалення гортані та трахеї дуже часто поєднуються з різноманітними інфекційними захворюваннями дихальних шляхів та хворобами з висипаннями на шкірі (кір, краснуха, скарлатина), а починаються вони переважно з нежиті. Ці хвороби супроводжуються сильною захриплістю й кашлем. Діти скаржаться на сухість, пирхоту та біль у горлі.

При запаленні трахеї та гортані дуже ефективний терапевтичний засіб для дітей від 3 років – інгаляції тривалістю 5-10 хв з додаванням кількох крапель евкаліптової олії або вдихання настою з насіння анісу та фенхелю. Ці процедури полегшують видалення густого харкотиння.

Для внутрішнього вживання рекомендується настій з листя подорожника та запашної фіалки. Ложку суміші залити склянкою окропу, влити в термос. Запарювати 10 хв. Вживати по 2-3 ложечки настою кожні 2-3 год.

---

[1] Ozarowski A., Jaroniewski W. Rosliny lecznicze. S.81.

[2] Olechowicz_Stepien W., Lamer_Zawadzka E. Rosliny lecznic ze stosowanse u dzieci. S.211.

[3] Vademecum fitoterapii. S.590.

[4] Schalle A. Die Kneippkur, die Kur der Erfolge. S.454; Bilz F. Das neue Naturheilverfahren. S.617.

Джерело: Шульц Я. Ліки з Божої аптеки – дітям. К.: Джерело життя. С. 149-160.



ПРОФІЛАКТИКА РАКУ... МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Вважається, що сьогодні в розвинених країнах протягом життя кожна 11-та жінка хворіє на рак. І найчастіше злоякісному переродженню піддається саме тканина молочних залоз.

З віком у грудях жінки утворюються доброякісні пухлини: вони називаються так, оскільки на відміну від злоякісної пухлини не загрожують життю жінки. Зазвичай це фіброми, ліпоми чи кісти, що мають інфекційну природу. Вважається, що з 10-ти доброякісних пухлин тільки одна стає злоякісною.

На щастя, діагноз «рак» – не смертний вирок. Проте важливо виявити його на ранній стадії, доки він ще не почав метастазувати. На жаль, у багатьох країнах, де рівень медицини невисокий, хворі дізнаються, що в них рак, лише на III-IV стадіях, коли вилікувати його вже складно. Проблема в тому, що люди не усвідомлюють важливості проведення скринінгу та ранньої діагностики.

У Європі, де скринінг передбачений медичним страхуванням, рак виявляють вчасно, коли його легше лікувати. Виявивши хворобу на ранній стадії, більш ніж у 95% випадків рак молочної залози (РМЗ) можна вилікувати шляхом вчасно й успішно проведеної операції. Мінімальний розмір пухлини, яка може бути виявлена під час мамографії, – 2 мм.

Пухлина молочної залози, яку жінка виявляє випадково, могла зародитися кілька десятків років тому. Весь цей час вона потроху росла, видозмінювалася, пристосовувалася оминати бар'єри імунної системи. Коли пухлину виявляють під час мамографії, вона вже налічує близько мільярда клітин. З однієї ракової клітини через 30 поділів утворюється мільярд. А один поділ, тобто збільшення пухлини вдвічі, відбувається за 25 або 1000 днів, залежно від раціону харчування та способу життя жінки.

Деякі форми раку формуються ще в період ембріонального розвитку дівчинки на тлі нездорових звичок матері: неправильне харчування, куріння, стрес, недосипання, низька фізична активність тощо.

ЧИННИКИ РИЗИКУ:

● **Генетичні мутації:** за оцінками вчених, 5% усіх випадків раку молочної залози пов'язані зі спадковими змінами у двох генах, відповідальних за запобігання росту ракових клітин: BRCA1 (у хромосомі 17) та BRCA2 (у хромосомі 13).

● **Гормони:** замісна гормональна терапія, яку зазвичай застосовують після менопаузи (особливо поєднання естрогенів та прогестерону), збільшує ризик розвитку раку молочної залози. Тривалий прийом оральних контрацептивів (протизаплідних таблеток) теж підвищує ризик, хоч і меншою мірою, ніж гормональна терапія під час менопаузи.



НАЦІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ РАКУ (США) ДАЄ ЖІНКАМ ТАКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- **після 20 років щомісяця проводити самостійний огляд грудей;**
- **у період від 20 до 40 років проходити клінічний огляд у лікаря раз на три роки, а після 40 років – щорічно;**
- **після 50 років – мамографія за призначенням лікаря.**

● **Вживання алкоголю:** алкоголь, навіть у невеликих дозах, підвищує ризик розвитку раку. Доведено, що навіть 10 г алкоголю (півчарки вина) на день збільшують ризик на 7%, а 35-44 г, що вважається прийнятною дозою, – на 32%.

● **Ожиріння:** що вище індекс маси тіла (ІМТ), то вищий ризик розвитку раку молочної залози, особливо після менопаузи. За підрахунками, у жінок, які важать понад 82,2 кг, ризик захворіти раком майже втричі вищий, ніж у тих, хто важить менше 58,7 кг.

● **Розмір грудей:** жінкам з великими грудьми необхідно приділяти більше уваги профілактиці раку, оскільки ризик захворіти до менопаузи в них вищий.

● **Вплив іонізуючого випромінювання**, наприклад, променева терапія під час лікування вугрів, гіпертрофії вилочкової залози або лімфоми Ходжкіна. Ризик зростає, якщо жінка зазнала опромінення у віці до 20 років. Однак деякі дослідження свідчать, що променева терапія при лікуванні раку молочної залози не впливає на ризик перетворення в злоякісний стан здорової молочної залози.

Слід також уникати електромагнітної радіації, наприклад, під час увімкненої ковдри з підігрівом. Згідно з дослідженням Пенсильванського університету (США), ці прилади збільшували ризик розвитку раку молочної залози в афроамериканських жінок до настання менопаузи.

Жіночі гормони естрогени, які виробляються в яєчниках, також впливають на розвиток хвороби. Що менше часу клітини грудей відчувають на собі їхній вплив, то менший ризик появи РМЗ. Що скорочує період впливу природних естрогенів:

- ✓ вагітність: під час виношування дитини виділення естрогенів у яєчниках зменшується. Що більше вагітностей, то менший ризик. Крім того, доведено, що перша доношена вагітність у віці до 20 років знижує ризик появи хвороби до менопаузи;
- ✓ вигодовування груддю;
- ✓ пізня перша менструація й рання менопауза.

ПРОФІЛАКТИКА

Завдяки відкриттям в епідеміології, здійсненим за останні десятиліття, стало можливим попередження РМЗ. Серед основних чинників, що допомагають запобігти появі хвороби, – правильне харчування.

Тваринні жири – головні вороги грудей. Вони не лише можуть спричинити розвиток раку, але й викликають фіброцистит (появу хвороботворних ущільнень у грудях). Щоб уживати менше тваринних жирів, вилучіть зі свого раціону або скоротіть уживання таких продуктів:

- будь-яке м'ясо, особливо сало та ковбасні вироби;
- тверді сири (містять до 60% жиру);
- молочні продукти: масло, сметана, вершки;
- продукти, які містять трансжирні кислоти або гідрогенізовані жирні кислоти (смажені страви та маргарин);
- продукти з високим глікемічним індексом (рафінований цукор, білий хліб, здобна випічка, тістечка та інші продукти з високим вмістом білого борошна та рафінованого цукру).

За даними Гарвардського університету (США), при регулярному вживанні перероблених м'ясних продуктів (сосиски, ковбаса, шпик) відносний ризик гормонозалежного РМЗ зростає майже в 2,5 рази, при регулярному вживанні свинини – в 1,8 рази, гамбургерів – 1,7 рази, хот-догів – 1,4 рази. Особливо це помітно, якщо жінка вживала багато червоного м'яса в підлітковому віці. У такому разі кожні додаткові 100 г яловичини, свинини, баранини на день підвищували ризик появи РМЗ на 20%.

Дослідження різних груп іммігрантів показали, що в японців, які переїздять до США й змінюють, відповідно, свій «захисний» раціон, багатий соєвими продуктами, на м'ясний раціон західного світу, рівень смертності від РМЗ за два-три покоління зростає й зрівнюється з американським.

ЗБІЛЬШІТЬ ВЖИВАННЯ ТАКИХ ПРОДУКТІВ:

- **Оливкова олія та авокадо** дуже корисні через високий вміст мононенасичених жирних кислот. Однак потрібно зберігати помірність у вживанні цих продуктів через їхню калорійність.
- **Грецькі горіхи та будь-яке насіння** – чудові джерела поліненасиченої альфа-ліноленової кислоти. Насіння льону визнане лідером за вмістом лігнінів, відомих як пригнічувачі естрогенів. За рахунок них мелений льон здатний полегшувати передменструальний біль у грудях, пригнічувати поділ ракових клітин та агресивність пухлини, що продовжує тривалість життя вже хворим на рак.
- **Фрукти та овочі**. У профілактиці появи раку свіжі фрукти мають більше переваг, ніж вітамінні біодобавки. Протиракові властивостями володіють шпинат, морква, цибуля, а також овочі родини хрестоцвітих: усі види капусти, ріпа, редька. Сульфорафани, які містяться в них, пригнічують здатність стовбурових клітин РМЗ утворювати пухлини. Також корисно вживати помідори, виноград, куркуму.
- **Свіжий часник чи дезодоровані екстракти часнику**. Присутні в часнику антиоксиданти алліцин і кверцетин провокують голодування пухлинних тканин, завдяки чому блокуються шляхи поширення злоякісного процесу.
- **Соя, тофу та соєве молоко** корисні своїм високим вмістом ізофлавонів (рослинних естрогенів в організмі, які діють як часткові антиестрогени). Багато досліджень вказує на здатність сої та соєвих продуктів захищати від РМЗ, особливо якщо їх уживати в підлітковому віці, проте в помірній кількості.

Жінкам, що проходять лікування тамоксифеном (гормон-антиестроген, який використовують для боротьби з РМЗ), слід уникати вживання ізофлавонових екстрактів і продуктів, багатих фітоестрогенами (передусім сої та насіння льону), оскільки вони можуть вплинути на перебіг лікування.

Біодобавки з вітаміном Е, олією енотери та огірочника полегшують передменструальні болі в грудях і дискомфорт, пов'язаний з фіброциститом. І навпаки, посилюють їх кофеїновмісні напої.

З'їдаючи одне яблуко на день, ви знижуєте ризик появи та розвитку РМЗ на 24%. Антиоксиданти, які містяться в яблуках, а особливо в їхній шкірці, здатні реактивувати ген, відповідальний за пригнічення ракового росту – мастин. Ракові клітини виділяють білок, який блокує мастин, а речовини з



«Чотири години занять аеробікою на тиждень знижують ризик розвитку РМЗ на 30 %.»

яблук активують його знову. Що темніший колір шкірки яблука, то більше в ньому антиоксидантів, які борються з речовинами, здатними викликати мутації в ДНК клітин. Такі речовини містяться й у ягодах. Особливо корисні темні ягоди (ожина, чорниця, лохина, смородина) та полуниця.

Фізична активність не лише допомагає контролювати масу тіла, але й регулює рівень естрогенів. Як відомо, що вищий цей рівень, то більший ризик раку. В активних людей активність імунної системи вища й навіть утворення клітин імунної системи інтенсивніше. Утім, не будь-яка фізична активність має протираковий ефект. Найдієвішими є кардіонавантаження (ходьба швидким кроком, їзда на велосипеді, плавання, теніс) протягом години хоча б 5 разів на тиждень.

Достатній сон збільшує шанси залишатися здоровим. Адже під час нічного сну в цілковитій темряві й особливо до опівночі виробляється гормон мелатонін, який підтримує протиракову активність імунної системи та пригнічує ріст пухлин. Що ближче до норми рівень мелатоніну, то менший ризик виникнення раку.

Примітно, що єдине, що з їжі пригнічує вироблення мелатоніну, – це вживання м'яса. А якщо воно ще й смажене або приготовлене на сковороді чи грилі, то до негативного впливу на мелатонін додається ще й пряма онкогенна дія гетероциклічних амінів, речовин, які утворюються під час приготування м'яса за високих температур. У літніх жінок, які протягом життя вживали багато смаженого та копченого м'яса, ризик виникнення РМЗ був на 47% вищий. А в тих, хто їв багато м'яса й мало овочів та фруктів, – на 74% вищий.

Американський інститут ракових захворювань (AICR) на підставі численних досліджень вивів 10 рекомендацій, дотримуючись яких людина може попередити розвиток пухлин або уповільнити їхній ріст:

1. Будьте стрункі, наскільки це можливо в рамках нормальної маси тіла (IMT=18,5-24,9).
2. Якщо ваша робота не пов'язана з фізичною активністю, проходьте швидким кроком 1 годину щодня або робіть рівноцінні цьому фізичні навантаження. Інтенсивні вправи виконуйте щонайменше протягом 1 години на тиждень.
3. Вживайте щодня 8 або більше порцій цільнозернових, бобових, коренеплодів та 5 або більше порцій інших овочів та фруктів.
4. Обмежте вживання цукру.
5. Відмовтеся від алкоголю. Не куріть.
6. Уникайте заплісняві зернових та бобових.
7. Забезпечуйте себе поживними речовинами краще з їжі, а не з добавок.
8. Матері повинні годувати груддю, а діти – пити грудне молоко.
9. Обмежте вживання червоного м'яса або вилучіть його повністю.
10. Обмежте вживання промислово приготовленої соленої їжі й використовуйте менше солі. Замініть її прянощами.

Експеримент, який тривав протягом 7 років за участі 30 тисяч жінок без РМЗ у період постменопаузи, показав, що дотримання лише трьох з десяти рекомендацій знижувало ризик виникнення раку на 62%. Рослинний раціон, підтримання оптимальної маси тіла та відмова від алкоголю – хіба це так складно, а зменшує ризик виникнення онкозахворювань більш ніж наполовину. Рослинна їжа та щоденні прогулянки можуть покращити ефективність боротьби імунних клітин з раком уже за 2 тижні!

[1] A prospective study of breast size and premenopausal breast cancer incidence. Kusano A. S. and all. Int J Cancer. 2006 Apr 15$ 118(8): 2031-4. PMID:16284954.

[2] Use of electric bedding devices and risk of breast cancer an African-American women. Zhu K. and all. Am J Epidemiol. 2003 Oct 15; 158(8):798-806. PMID: 14561670.

[3] Epidemiology of soy exposures and breast cancer risk. Wu AH and all. Br J Cancer. 2008 Jan 15; 98(1):9-14. Epub 2008 Jan 8. PMID: 18182974.

Колектив лікарів оздоровчого центру «Наш Дім»

ПРАВИЛА СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ



Щоб оцінити міцність стосунків у сім'ї, достатньо дізнатися, як вона проводить своє дозвілля. Першою віддаленою ознакою «тріщин» у шлюбі може бути проведення вільного часу порізно.

Тут важливо все ж таки уточнити, що значить спільно? Адже ми часто спостерігаємо картину, як удома, у ресторані чи кафе люди начебто сидять разом, але насправді вони зовсім не разом: у кожного в руках улюблений гаджет – телефон або планшет, і кожен занурений у віртуальну реальність, перебуваючи десь за межами простору, який можна назвати спільним. Ці люди проводять час поруч, але не разом...

Загалом немає нічого жахливого в тому, що чоловік іноді поїде на риболовлю з друзями, а дружина сходить на концерт симфонічної музики з подругами. Об'єктивно вона може не любити риболовлі, а він може засинати під фугу Баха. Але необхідність разом провести вихідні – для подружжя має бути такою ж нагальною потребою, як утамувати голод або виспатися. Звісно ж, за умови, що сім'я не йде свідомо до розпаду.

ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВО ПРОВОДИТИ ДОЗВІЛЛЯ РАЗОМ?

1

По-перше, це потужний емоційний обмін. За період щоденної розлуки – робота це чи навчання – ми емоційно виснажуємося, взаємодіючи з людьми, не завжди близькими нам за духом, часто навіть вороже налаштованими, а тому витрачаємо зайву енергію на самозахист, усунення тривоги, утримання якихось емоцій – як негативних, так і позитивних. У сім'ї ми легше даємо раду емоціям: у хороших родинах завжди можна безпечно виражати свої емоції, називати речі своїми іменами та бути щирими. Тому в колі рідних людині одразу легшає.

До слова, ознакою негараздів у сім'ї якраз і буває напружене мовчання, коли неймовірно хочеться висловитися, а такої змоги немає в принципі. Чимало дорослих перейняли заборону на прояв емоцій від своїх батьків, у вигляді так званих патернів поведінки – схем, що передаються з покоління в покоління. Діти особливо гостро сприймають мовчазну напругу в сім'ї, часто реагують на неї «поганою» поведінкою, істериками, неврозами. Важливо розуміти, що спільне дозвілля дає можливість спілкуватися в безпосередній атмосфері, без напруги, спричиненої необхідністю відповідати чиїмось очікуванням.

2

Другий важливий компонент спільно проведеного часу в сім'ї – це необхідний кожній людині тілесний (тактильний) контакт із близькими. На жаль, такий контакт часто у великому дефіциті. Психологи кажуть, що для нормального самопочуття дитина потребує не менш ніж вісім обіймів на день. І, до речі, дорослі теж! А подумайте, чи забезпечуєте ви бодай три? Статистика свідчить, що середньостатистичний тато проводить зі своєю дитиною у середньому від 7 до 20 хвилин на день. Чи встигає він наситити потребу дитини в обіймах? Хлопчики ж часто потребують не просто обіймів, а своєрідної взаємодії з батьком – рукостискань, поплескувань по плечу, боротьби, у якій можна безпечно випробувати свою силу. Правильно організоване спільне дозвілля може забезпечити сім'ї таку взаємодію.

3

Третя важлива роль дозвілля – інтелектуальний обмін. Він відбувається не тільки на рівні «батьки – дитина», а й між дорослими членами сім'ї. Коли ще можна поділитися з коханою чи коханим новими знаннями, ідеями, задумами, як не під час спільного відпочинку? Сімейні стосунки тим щасливіші, глибші й надійніші, чим більше подружжю вдається відповідати інтелектуальним прагненням одне одного. Якщо комусь із двох стає нудно, з'являється спокуса шукати інтересу зовні. А це може обернутися зрадами. Є помилкою думати, що в основі зрад лежить лише сексуальний інтерес. Часто зради спричиняє саме бажання спілкуватися, пошук розуміння, відповідного рівня інтелекту.

Діти, як правило, теж потребують не тільки шкільних академічних знань, а й інформації ніби вже «перетравленої» їхніми батьками, поданої в стані «напівготовності». Наприклад, якщо книжка, яку рекомендує почитати тато, супроводжується коментарем, це створить у свідомості дитини уявлення про певні правила та моральні засади її родини. Те саме з переглядом пізнавальних програм та християнських фільмів: якщо дивитися й після перегляду обговорювати, то можна побачити всі «прогалини» виховання, щось уточнити, посперечатися, з'ясувати важливі аспекти для себе та для дитини.

4

І нарешті, спільне дозвілля – це чудовий засіб у боротьбі з депресіями, стресами, сімейними проблемами та труднощами спілкування. Воно допомагає боротися зі своїми вадами, вчить взаємодіяти з іншими людьми, дає змогу розвити командний дух.

На жаль, у багатьох сім'ях так буває, що коли виникає великий проміжок часу, який можна провести разом, як-от: канікули, відпустки, новорічні свята, – виявляється, що вам зовсім нема чого робити разом. Зрештою сім'я всі вихідні знемагає від нудьги, створює у квартирі нечуваний рейвах, тільки те й робить, що весь час щось жує та, сварячись за пульт, «чергує» біля телевізора чи комп'ютера. Знайома ситуація, чи не так?

РІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

Тож будь-який відпочинок і навіть коротке дозвілля варто планувати. Для цього важливо врахувати уподобання всіх членів сім'ї, що буває досить непросто, і з'ясувати, як кожен розуміє словосполучення «приємний сімейний відпочинок». Сьогодні спостерігається тенденція родинного споживання товарів і послуг у вихідні. Люди почали ходити розважатися в торгові центри, кіно й магазини, задовольняючись безліччю покупок.

З досвіду роботи з дітьми знаю, що більшість (між покупкою іграшки та спільним походом будь-куди з батьками) обирає спільний похід. Для дітей важливіше просто бути разом з батьками, переживати спільні емоції.

Плануючи спільний відпочинок, слід розділити його на основні категорії й чергувати час від часу:

- спільне дозвілля вдвох або в повному складі сім'ї;
- спільне дозвілля із залученням людей ззовні – друзів, родичів;
- спільне дозвілля, що вимагає матеріальних витрат або не потребує їх;

● спільне дозвілля тривале (відпустка, канікули) або короткочасне (вечір);

● спільне дозвілля з виходом на вулицю або ні (наприклад, що ми будемо робити, якщо негода).

Також необхідно врахувати кілька важливих правил:

1. Найкращий відпочинок – зміна діяльності, адже якщо хтось із батьків увесь робочий тиждень контактував з багатьма людьми, то він може просто стомитися від спілкування. Так само й навчальний процес може бути неприйнятним як відпочинок для школяра.

2. Найкращий відпочинок – добре спланований, адже вам не сподобається відповідь з віконця каси: «Квитків немає».

3. У вас завжди має бути запасний варіант, бо неприємно, коли діти відчують розчарування з вашої вини.

4. Краще якісно проведений час порізно, ніж втрачений разом. Це радше виняток, аніж правило. Проте буває, що діти-підлітки хочуть провести своє дозвілля з друзями, тоді важливо поважати їхні інтереси, а не примушувати будь-що-будь залишатися вдома з батьками, перетворюючи дозвілля на кару. Але для вас це сигнал: потрібно зробити так, щоб дітям було цікавіше вдома з вами, а не десь на вулиці.

Сімейне дозвілля має приносити задоволення кожному членові сім'ї – від змістовного й доброзичливого спілкування, від реалізації своїх потреб у русі, пізнанні, розвитку. Тільки тоді воно впливає як розвивальний захід і на дітей, і на дорослих, підвищує їхній культурний рівень, створює відчуття родинної єдності. Не забувайте дивувати близьких: несподівані сюрпризи, довгоочікувані подарунки, романтичні моменти – усе це надихає, дає змогу почуватися потрібним і коханим, тобто наповнює життя змістом. А найяскравіші моменти залишаються в пам'яті назавжди: зігрівають душу й зворушують уяву навіть через багато років.

Автор: Катерина Гольцберг, дитячий і сімейний психолог

«Не впрягайтеся разом з невірними в чуже ярмо. Що може бути спільного в праведності з беззаконням? Що спільного у світла і темряви?» (2 Кор. 6:14).



ШЛЮБ З НЕХРИСТИЯНИНОМ

Деякі біблійні поради настільки чіткі, що відмову дотримуватися їх можна пояснити лише впертістю. Шлюб між християнином і нехристиянином не просто не бажаний, а йде врозріз із прямою постановою Бога.

Можна не погоджуватися з думкою друга, спростовувати аргументи, викладені в якійсь статті, можна піти проти більшості. Та якщо нас не влаштовує те, що говорить Сам Бог, ми виявляємо брак мудрості, тому що Бог у Своїй безмежній мудрості ніколи не порадить того, що нам нашкодить. Він завжди діє нам на добро.

ЧОМУ БОГ НЕ СХВАЛЮЄ ШЛЮБИ МІЖ ВІРУЮЧИМИ ТА НЕВІРУЮЧИМИ? НА ЦЕ Є КІЛЬКА ПРИЧИН.

Ризик. Щоразу, коли ми поєднуємо власні інтереси з інтересами людини, яка не любить Бога, під загрозою опиняється дещо більше, ніж наша емоційна стабільність на цій землі. Ми заходимо на територію Божого ворога, ризикуючи втратити найпрекрасніший дар – Царство Небесне.

Здоровий глузд. Очевидно, що вода й олія не змішуються. Щоб це сталося, одна з двох складових має змінитися на молекулярному рівні. Та в будь-якому разі вона стане чимось іншим. Те ж саме відбувається з людьми в шлюбі.

Спосіб життя. Християнство – не плащ, який я накидаю на себе в особливих випадках. Це спосіб життя, суть моєї особистості. Усе в моєму житті обумовлено тим, що я – християнин. Неможливо розділити християнський спосіб життя з невіруючими. Будь-якої миті відбудеться неминуче зіткнення двох протилежних світоглядів.

Повнота. Щоб дві людини були повністю щасливі разом, вони мають розуміти, що життя – це більше, ніж задоволення фізичних потреб. Необхідний зміст і мета. Як можна досягти ідеалу сімейного життя, якщо в членів подружжя абсолютно різні цілі?

Самотність. Віруючим чоловікам і жінкам, які планують укласти шлюб з нехристиянами, я зазвичай кажу, що рано чи пізно вони залишаться самі в найголовнішому – дотриманні принципів та цінностей. Вони не зможуть розділити їх із супутником життя, і їм доведеться залагоджувати розбіжності в поглядах на виховання дітей, самостійно орієнтуватися в прийнятті важливих рішень, часом навіть поступатися в принципових питаннях, щоб не відчувати цієї самотності.

ЧИ ВАРТО РОБИТИ ТАКИЙ ВИБІР? А ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВИ ВЖЕ ЙОГО ЗРОБИЛИ?

У шлюбах між християнами та нехристиянами є дві моделі: 1) християнин одружився з нехристиянином, свідомо переступивши повеління Бога; 2) людина повірила, уже перебуваючи в шлюбі, а чоловік чи дружина не прийняли Христа разом з нею. І для кожної із цих ситуацій є своє рішення.

Що повинна зробити людина в першій моделі? Насамперед визнати, що не послухалася Божих засторог і вчинила свавільно. Це перший і основний крок, на який нанизується решта (див. Псал. 51:3-6).

Після визнання помилки йде другий крок – сповідання гріха перед Богом (див. 1 Івана 1:9). Без сповідання гріха немає прощення та відновлення.

Третій крок – прийняти наслідки свого вибору. Багато людей вважає, що сповідь гріха перед Богом анулює результати їхньої поведінки, але це не так. Заради нашого особистісного росту й для того, щоб ми не звеличувалися над іншими, Бог залишає нам наслідки наших дій.

І, нарешті, потрібно шукати спасіння та мудрість у Богові, Котрий може навчити нас, як діяти в нашій ситуації.

ЩО БОГ ХОЧЕ ДОНЕСТИ НАМ?

Потрібно правильно розставляти пріоритети. Бог має бути на першому місці в житті християнина, навіть коли це призводить до конфлікту з чоловіком чи дружиною. «Потрібно слухатися більше Бога, ніж людей!» (Дії 5:29).

Не очікуйте християнської поведінки від нехристиянина. Багато хто невдоволений тим, що його обранець не веде християнський спосіб життя. Біблія ж свідчить, що тільки від духовної людини можна очікувати християнської поведінки (див. 1 Кор. 2:14).

Потрібно залишатися в шлюбі з нехристиянином доти, доки це можливо. Ваше життя може вплинути на вашого партнера й привести його до спасіння. Але при цьому ваше власне спасіння не має опинитися під загрозою (див. 1 Кор. 7:12-16).

У другій моделі, коли ви навернулися до Бога, а ваш обранець – ні, залишається вірити, молитися, свідчити про Божу любов передусім своїм життям, поведінкою, характером, словами та діями. І в потрібний час Бог може зробити диво.

Ці поради нелегко виконувати, але така ціна шлюбу з тим, хто не любить Бога. Господь може дати нам сили йти вперед. Якщо раптом ситуація здасться нестерпною, ми повинні шукати Його волі – і Він вкаже, як діяти.

Автор: Мігель Анхель Нуньєс

БЕЛЫЙ ХЛЕБ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?



«Имитация хлеба, или ложный хлеб» – так назвал известный автор, доктор Дэвид Рубин, современный белый хлеб. «Это причудливое сочетание наименее питательной части зерен пшеницы и целого ряда искусственных химикатов, которые могут быть вредными», – говорит он. Так ли это на самом деле или все же белый хлеб следует оставить в своем рационе?

КАКОВЫ НЕДОСТАТКИ БЕЛОГО ХЛЕБА?

Пшеница изначально подвергается неправильной обработке. Зерно пшеницы состоит из внешней оболочки (отруби), эмбриона (зародыша пшеницы) и эндосперма. В отрубях содержится большая часть клетчатки, обильное количество витаминов и минералов и немного белка.

Зародыши пшеницы богаты витаминами В и Е, несколькими минералами и клетчаткой. Эндосперм, составляющий примерно четыре пятых от всего зерна пшеницы, содержит белок (глютен) и крахмал. Это единственный компонент, используемый в производстве белой муки. По иронии судьбы, питательные отруби и зародыши пшеницы, отделяемые во время процесса молотьбы, продают как корм для животных.

В пищевой промышленности наносят еще больший вред питанию, используя для выпечки хлеба несколько искусственных химикатов, таких как:

- пропиленгликоль (антифриз), чтобы хлеб имел белый цвет;
- диацетилвинную кислоту (эмульгатор);
- сульфат кальция (гипс) для облегчения замешивания больших порций теста.

СЛЕДУЕТ ЛИ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ БЕЛЫЙ ХЛЕБ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА?

Вообще не употреблять хлеб тоже плохо. Даже белый пышный хлеб имеет высокое содержание крахмала и низкий уровень жира. Просто некоторые разновидности хлеба намного лучше.

Возьмем, к примеру, клетчатку. Кусок белого хлеба содержит одну четвертую грамма клетчатки, в то время как кусок цельнозернового хлеба – два грамма, а некоторые виды мультизернового хлеба – три с половиной грамма клетчатки в одном куске. Это значит, что вам нужно съесть восемь и более кусков белого хлеба, чтобы получить то количество клетчатки, которое содержится в одном куске цельнозернового хлеба.

КАКОЙ ХЛЕБ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ?

Полезный хлеб содержит молотые цельные зерна с отрубями, зародышами пшеницы и эндоспермом. Такие виды хлеба имеют двойную, тройную, а в некоторых случаях и четырехкратную питательную ценность по сравнению с очищенным хлебом. В сочетании со свежими фруктами, кашами, овощами, картофелем и бобовыми такой хлеб образует интересные и сытные блюда и помогает поддерживать хороший уровень энергии в течение длительного времени.

Покупайте питательный хлеб, а не очищенный. Ищите 100% цельнозерновой хлеб. Хлеб из проросшей пшеницы также полезен. Найдите заслуживающую доверия пекарню. А лучше всего – пеките хлеб самостоятельно.

МУКА ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ, КАЖЕТСЯ, ПРИВЛЕКАЕТ ДОЛГОНОСИКОВ?

В цельнозерновой муке сбалансированы крахмал, белок, натуральные жиры и клетчатка. Кроме того, она полна витаминов и минералов. Вот почему этот вид муки так нравится насекомым. И наоборот, белая мука уступает в плане питательности, поэтому не привлекает насекомых.

Храните цельнозерновую муку в холодильнике или в морозилке. Можно также покупать цельные зерна и размалывать их в муку непосредственно перед употреблением.

РАЗВЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ХЛЕБА, ДАЖЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО, НЕ ПРИВОДИТ К ОЖИРЕНИЮ?

Проблема не в хлебе, а в том, как его едят. Кусок цельнозернового хлеба содержит 70 калорий – не больше, чем яблоко. Если его намазать ореховым маслом или джемом, количество калорий может возрасти до 300. Не исходный материал, а добавки могут превратить низкокалорийный, питательный, полезный кусок хлеба в калорийное бедствие.

Хлеб традиционно был основой человеческого питания. Возвращение хорошему хлебу его законного места – большой шаг на пути к улучшению здоровья. В следующий раз, когда вы пойдете за хлебом, покупайте цельнозерновой.

«Для чего вам отвешивать серебро за то, что не хлеб, и трудовое свое за то, что не насыщает? Послушайте Меня внимательно и вкушайте благо, и душа ваша да насладится туком» (Ис. 55:2).

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

ПРОЦЕНТ ПОТЕРИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ВО ВРЕМЯ РАФИНИРОВАНИЯ ПШЕНИЦЫ

Полезные вещества	Процент
Тиамин (B_1)	86%
Рибофлавин (B_2)	70%
Ниацин (B_3)	80%
Железо	84%
Пиридоксин (B_6)	60%
Фолиевая кислота	54%
Биотин	90%
Кальций	50%
Фосфор	78%
Медь	75%
Магний	72%
Марганец	71%
Цинк	71%
Хром	87%
Клетчатка	68%

Цікаво знати



- Гарбузове насіння містить у собі велику кількість цинку, вітаміни А, В і Е. Це сприяє зниженню загальної втомлюваності організму й покращує настрій. Оптимальна добова доза – 30-50 г. Але є й протипоказання: людям, схильним до алергічних реакцій, потрібно бути особливо обережними.

- У шпротах міститься стільки ж канцерогенів, як у двох пачках сигарет. А в 100 г приготовленого на барбекю м'яса міститься стільки ж бензопірену, скільки й у 60 цигарках.



- Люди, основу раціону яких складає рослинна їжа, на 34% рідше страждають від гіпертонії. Вираженість симптомів атеросклерозу у вегетаріанців на 91% нижча, а ризик смерті від серцево-судинних захворювань – на 40% менший (порівняно з тими, хто віддає перевагу м'ясу).



- Вживання буряка та бурякового соку, плодів чорноплідної горобини та соку з них, часнику, плодів калини, синього винограду та виноградного соку з темних сортів сприяє зниженню тиску.



ОПАСНОСТЬ «КАЛОРИЙНЫХ БОМБ»

Мы часто употребляем полезные, питательные продукты и превращаем их в «калорийные бомбы». Это происходит легко, незаметно. И делаем мы это, даже не задумываясь.



Возьмем, к примеру, яблоко. Оно содержит витамины, минералы, клетчатку и всего 70 калорий. Если бы мы ели яблоки в том виде, в котором они растут на дереве, не было бы никаких проблем. Но мы любим добавлять в них сахар, делать яблочное пюре, удваивая количество калорий. Или же, выдавливая сок, избавляемся от большей части клетчатки и концентрируем калории. Наиболее популярен яблочный пирог, еще одно продуктовое бедствие: в одном кусочке пирога содержится 500 калорий... Вы могли бы съесть пять-шесть яблок, чтобы достичь такого уровня калорий. Но этого бы не потребовалось. Съев два-три плода, вы бы насытились.

Или возьмем картофель. Сам по себе это удивительно питательный продукт. Насколько он полезен? Несколько лет назад один ученый провел эксперимент. Он не ел ничего, кроме картофеля, целый год. Удивительно то, что он остался в добром здравии и сохранил огромное количество энергии.

Но посмотрите, как мы употребляем картофель сегодня. Крупный картофель (230 г) сам по себе содержит около 120 калорий. Но кто ест обычный картофель? Вот данные о том, как мы употребляем этот продукт:

УПОТРЕБЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ

Вид картофеля	Калории
Печеный картофель	120
Со сметаной и сливочным маслом	390
Картофельные оладьи	450
Картофель-фри	460
Картофельные чипсы	1000
Чипсы	1120

И это только верхушка айсберга. Свежие салаты заправляют масляными соусами. Большая часть фруктов идет на соки, пироги или консервируется с сиропами. Даже когда мы готовим свежие овощи, то обычно добавляем в них масло или соус, которые удваивают или утраивают количество калорий. Неудивительно, что у людей возникают проблемы с весом!

Как можно изменить эту тенденцию? Решение относительно простое. В конце концов, предпочтения в еде не врожденные, а приобретенные и культивируемые. Их можно изменить. Приобретение хорошей привычки и развитие ее с настойчивостью и решимостью приведет к достижению цели.

Вы можете начать с употребления натуральных продуктов, приготовленных простым способом. Среди них – цельнозерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб, цельнозерновые крупы, рис и макаронные изделия. Также свежие овощи всех видов, корнеплоды, такие как картофель, батат, и бобовые: фасоль, горох и чечевица.

Употребляйте много фруктов. По возможности, ешьте свежие, цельные фрукты без добавления сахара. В очищенном апельсине (вместо сока), например, содержится больше питательных веществ, клетчатки и меньшее количество калорий.

Когда продукт употребляется в пищу в том виде, как он вырос, вы получаете большое количество клетчатки и достаточно низкий уровень калорий. Отказавшись от «калорийных бомб», в большинстве случаев вы можете съесть большее количество пищи, чувствовать себя удовлетворенным, энергичным и при этом нормализовать массу тела.

Источник: Х. Диель, Э. Ладингтон. Сила здоровья: Пер. с англ. К.: Джерело життя, 2016. С. 162-164.

• РЕЦЕПТИ •

ХЛІБ ЖИТНЬО-ПШЕНИЧНИЙ



Інгредієнти на одну буханку:

- 220 г борошна житнього цільнозернового
- 230 г борошна пшеничного цільнозернового
- 2 ст. л. (50 г) закваски
- щіпка солі морської
- 320 мл води очищеної
- 30 г насіння соняшника
- 30 г насіння льону
- 1 ч. л. коріандру для посипки
- 2 ст. л. олії соняшникової сиродавленої

Приготування

Готуємо опару. 2 ст. л. закваски кладемо в глибоку миску, додаємо 160 мл води й житнє борошно (приблизно 150 г) так, щоб вийшла консистенція густої сметани. Залишаємо на 6-8 год при кімнатній температурі.

Тепер готуємо тісто. До опари додаємо ще 160 мл води, щіпку солі, льон, спеції за бажанням і 2 ст. л. олії. Перемішуємо всі інгредієнти, додаємо решту борошна й добре вимішуємо все ложкою. Тісто має вийти досить густим.

Змащуємо форму олією й за бажанням посипаємо стінки та дно форми крупною морською сіллю. Викладаємо тісто у форму й посипаємо зверху коріандром (або кмином, льоном чи соняшниковим насінням). Залишаємо в теплому місці на 2-3 год.

Якщо за цей час тісто піднялось у 1,5-2 рази й утворилася гірка, сміливо розігріваємо духовку до 200 °С. Ставимо туди хліб на 15 хв, а потім зменшуємо температуру до 160 °С і випікаємо ще 1 год 20 хв. Якщо ви випікаєте у силіконовій формі, тоді час випічки треба збільшити приблизно до 1 год 40 хв.

Готовий хліб обов'язково виймаємо з форми й даємо вистигнути.

ЧЕБУРЕКИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

4 чебуреки



Інгредієнти:

Тісто:
- 1 склянка борошна
- 2 ст. л. висівок
- 0,5 ч. л. солі
- 1,5 ст. л. олії
- 1/3 склянки окропу

Начинка:
- 100 г тофу
- 20 г зелені
- 1 зубчик часнику
- 1 дес. л. лимонного соку
- 1 ст. л. олії
- сіль за смаком

Приготування

Сполучаємо перші чотири інгредієнти тіста, добре перемішуємо. Вливаємо окріп і замішуємо тісто. Доки воно гаряче, використовуємо лопатку. Коли трохи вистигне – руками. Накриваємо ємність із тістом рушником або харчовою плівкою, щоб не підсохло. Ставимо на 15-20 хвилин у тепле місце. Тим часом готуємо начинку.

Тофу розминаємо виделкою. Додаємо подрібнену зелень, сіль, лимонний сік та олію. Через часникодавку пропускаємо часник. Усе добре перемішуємо.

Розділяємо тісто на 4 рівні частини. Розкатуємо тонким шаром, кладемо начинкою, з'єднуємо краї, прим'явши виделкою. Зверху можна накрити круглою ємністю відповідного діаметра й обрізати зайве на краях, щоб чебуреки вийшли рівненькі. Кладемо на сковороду й обсмажуємо без олії на слабкому вогні з обох боків 1-2 хвилини.

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я
№ 2 (121) 2019

Видавець – видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск – директор видавництва «Джерело життя»
Василь Джулай

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Ганна Борисовська

Редколегія
Сергій Луцький – директор Відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін – директор Відділу сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний лікар лікувально-оздоровчого центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк – доктор медичних наук, професор
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректори
Олена Білоконь

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 – відповідальний редактор
(044) 425 69 06 – замовлення книг і газет

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

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ЭМОЦИИ



Позитивные эмоции обладают целительной силой. Оптимизм может повысить вероятность положительного исхода в борьбе с раком.

Д-р Леви и его команда из Школы медицины Университета Питсбурга обнаружили, что среди пациенток, выживших после рака молочной железы, наиболее оптимистично настроенные имели больше шансов чувствовать себя нормально спустя четыре года, чем пациентки с пессимистичным взглядом на жизнь.

Более того, исследователи Калифорнийского университета, Лос-Анджелес, опросили 650 онкологов и пришли к заключению, что атмосфера надежды и оптимизма является наиболее значимым фактором в успешном лечении более 100 тыс. их пациентов, страдавших от рака.

В борьбе с раком надежда и оптимизм оказывают незаменимую поддержку нашей иммунной системе. Д-р Бирнс и его команда из Университета Майами, Флорида, наблюдали повышенную активность естественных киллеров (белых кровяных клеток, способных разрушать раковые клетки) у тех женщин, которые были наиболее жизнерадостными.

Воистину, наблюдение царя Соломона того феномена, что «веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22), имеет прочную научную основу. Начните уже сегодня гнать от себя прочь негативные мысли и культивировать оптимистичный взгляд на жизнь. Сконцентрируйте внимание на вашем Создателе и Его доброте к вам, тогда отрицательные мысли сами начнут отступать.

Автор: Тим Арнотт,
доктор медицинских наук

СЛИШКОМ ЗДОРОВА, ЧТОБЫ УЙТИ



«Нет никакого особого достижения в том, чтобы просто прожить много лет, – сказала энергичная 91-летняя женщина. – Дома престарелых переполнены напичканными лекарствами долгожителями, будто это достойная участь тех, кто достиг преклонных лет. Но дожить до этих лет и при этом остаться независимым, физически активным и умственно полноценным – вот в чем достижение».

Именно это и делает Шарлотта Хамлин, устанавливая рекорды по ходьбе и езде на велосипеде. «Чем ближе мы к законам природы, – говорит она, – тем лучше мы будем себя чувствовать и тем дольше проживем». А каковы эти законы природы? По словам Шарлотты, секрет заключен в акрониме *New Start* (Новый старт) – восьми главных принципах здорового образа жизни: свежий воздух, отдых, физические упражнения, солнечный свет, счастье, простая диета, употребление воды, воздержанность, восстановление и вера в Божественную силу.

Шарлотта в преддверии своего восьмидесятого дня рождения проезжала на велосипеде от 75 до 120 км в день. Она доказала миллионам, что мы можем оставаться полноценными и здоровыми в любом возрасте. С 1973 г. до выхода на пенсию в 1986 г. она организовала и руководила летней программой обследования здоровья и основала «Программу трех», которая помогала оценить потенциальный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, рака и инсульта.

В 1986 г. Шарлотта ушла на пенсию с должности доцента сестринского дела в Университете Эндрюса. Когда ей было 68 лет, она прошла пешком и проехала на велосипеде от побережья до побережья, покинув Южную Калифорнию в марте 1987 г. и прибыв через 67 дней в Чарльстон, Южная Каролина. Осенью того же года она предприняла 32-дневное путешествие по Европе. На следующий год она проехала около 14 000 км на велосипеде по Израилю, Пакистану, Индии, Таиланду, Китаю, Японии, Гуаму и Гавайям и закончила путешествие на своей родине в Канаде в свой 70-й день рождения.

Вышедшая в печати статья о Шарлотте называлась «Слишком здорова, чтобы уйти». Неплохой слоган, ведь она колесила по миру, напоминая нам о том, что у Бога есть для нас работа независимо от нашего возраста. Что вы можете сделать, чтобы о вас тоже сказали: «Слишком здоров, чтобы уйти»?

Ян У. и Кай Кузьма

Узнай больше на:
www.lifesource.com.ua

Контактные данные распространителя:



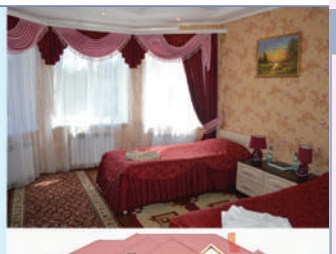
ПАНСИОНАТ «ДЕСНА»

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





- Вегетарианская кухня
- Комфортабельные номера
- Финская сауна
- Бассейн
- Лечебные прогулки





Заезды: 04.02-14.02*, 18.02-28.02*, 04.03-14.03, 18.03-28.03
***На февральские заезды скидка 15 %!**

Контакты:
Черниговская обл., с. Радичев, ул. Осовковка, 40
Тел.: +38 (067) 197-78-07; +38 (066) 786-62-94.

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