МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 5 (136) 2020

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

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА: ОБЗОР И РЕКОМЕНДАЦИИ

2

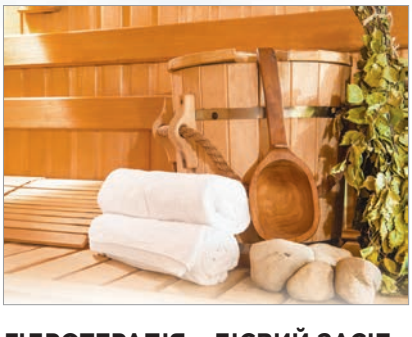




ВОПРОСЫ ДОКТОРУ

Уже длительное время борюсь с избыточным весом, но безуспешно, что делать? Какая диета лучше всего подходит для здоровья? Стал замечать нарушение эректильной функции, в чем может быть проблема?

6



ГІДРОТЕРАПІЯ – ДІЄВИЙ ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ ВІРУСНИХ ХВОРОБ

Знеболювальні таблетки – слушний засіб тимчасового вгамування головного болю, але, щоб його лікувати, передусім необхідно з'ясувати причини й вирішити, що потрібно робити.

10



ЗЕЛЕНЬ – ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ

Дієтологи заявляють: лише один пучок зелені містить у собі майже половину денної норми вітамінів. Загалом бажано, щоб зелень щодня була на столі, а в якому вигляді – справа смаку.

14

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА: ОБЗОР И РЕКОМЕНДАЦИИ



Прошло уже практически 6 месяцев с момента начала вспышки COVID-19. Шесть месяцев страха, паники, жестких правительственных мер, напряженной работы медиков, тысячи и тысячи заболевших и умерших. Украина некоторое время была лишь наблюдателем, но потом угроза эпидемии стала и нашей реальностью.

За последние 100 лет, со времен пандемии «испанки» в начале XX века, наша планета не сталкивалась со столь масштабной инфекцией. Эпидемия началась в конце ноября в провинции Хубей, в многомиллионном городе Ухань, откуда, как пожар в засуху, распространилась на большую часть провинции, а уже потом – по всему миру и к марту приобрела масштаб пандемии – эпидемии общемирового значения.

ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ?

Коронавирус 2019-nCoV является представителем семейства коронавирусов, которым свойственно поражать дыхательные пути человека. Его «родственники» вызывают как симптомы, характерные для респираторной инфекции, так и тяжелое поражение легких с развитием пневмонии и смерти от удушья.

Природным резервуаром данного вируса являются летучие мыши. И пока человек в своем поиске острых ощущений не начал употреблять их в пищу, все было хорошо. Простой контакт с животными не является опасным в этом плане, но вот разделка тушек и их употребление оказались фатальной ошибкой.

Столь быстрому распространению инфекции способствовали особенности данного вируса. Он удивительно живуч во внешней среде и крайне заразен, а в организме человека ведет себя коварно.

Распространяется вирус от больного человека к здоровому с частичками слюны и мокроты, которые разлетаются в атмосфере при неприкрытом чихании и кашле. Кроме того, часть зараженных капелек оседает на руках больного, вытирающего нос и кашляющего в кулак. Касаясь руками предметов быта, человек переносит на них вирус.

Вирус способен выживать на поверхностях из пластмассы и стали до трех суток. Здоровые люди, пожав протянутую для приветствия руку, прикоснувшись к дверным ручкам, поручням в транспорте и т. д., а затем – к своему лицу или просто не вымыв как следует руки перед едой, имеют высокий риск заражения 2019-nCoV.

От момента попадания вируса в организм человека до появления у него первых признаков заболевания может пройти от 1 до 14 дней (в среднем – 5 дней). При этом первые проявления болезни могут ничем не отличаться от обычного ОРЗ: першение в горле, чихание, насморк, головная боль, утомляемость. Если иммунитет человека достаточно силен, то этим все и закончится. Около 80 % зараженных переносят болезнь в легкой или среднетяжелой форме.

Однако если защитные силы организма ослаблены, вирус продвигается по дыхательным путям в легкие. У людей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, сердечно-сосудистые, аутоиммунные и онкологические заболевания), а также у людей в возрасте старше 60 лет высокий риск развития вирусной пневмонии, дыхательной недостаточности, выраженной интоксикации вплоть до смертельного исхода. Около 20 % пациентов переносят вирус в тяжелой форме, а около 3 % больных не могут его побороть. Дети и люди молодого возраста менее восприимчивы к вирусу, потому чаще всего переносят его в легкой форме.

Человек обычно опасается контакта с теми, у кого отмечаются явные симптомы: повышенная температура тела, кашель, чихание, насморк. И этот страх защищает нас от заражения. Но вот слегка шмыгающий носом, изредка покашливающий или человек с незначительным повышением температуры часто не вызывает опасений. Но именно такие люди являются самыми активными переносчиками инфекции, ведь они и сами не ограничивают себя в контактах, и окружающие их не боятся, а значит, вирус распространяется очень быстро.

> «Около 80 % зараженных переносят болезнь в легкой или среднетяжелой форме.»



Поражая легкие, вирус вызывает отек, утолщение и перерождение тканей легких с нарушением их основной функции – передачи кислорода в кровь, а углекислого газа – в обратном направлении. Вирус значительно ослабляет иммунную систему, что может привести к развитию бактериальных осложнений вирусной инфекции, усугубляющих ее течение. И даже после выздоровления у человека остаются необратимые изменения в легких. После исчезновения симптомов болезни человек остается заразным еще больше недели, что расширяет круг зараженных.

По сравнению с вирусом гриппа 2019-nCoV является более заразным и приводит к летальному исходу чаще, что делает его более опасным для человека.

ТОЛЬКО ЛИ КАРАНТИН?

Как не получится выловить сетью всю рыбу в реке, так невозможно полностью защититься от контакта со столь коварным и агрессивным вирусом, как 2019-nCoV. Однако если ничего не делать для того, чтобы уменьшить вероятность заражения и снизить его интенсивность, то риск становится очень высоким, а как отреагирует на это организм, никто не знает. Сколько людей вы успеете заразить до того, как поймете, что больны? А ведь среди них могут оказаться близкие и родные, и нередко это пожилые и ослабленные люди, например, ваши родители.

Для того чтобы снизить вероятность возникновения такой ситуации, и существует карантин. Карантином называют ряд мероприятий, направленных на защиту здоровых людей от пациентов с инфекционными болезнями.

К карантинным мерам при 2019-nCoV относятся: изоляция больного человека и тех, с кем он контактировал в последние 2 недели. Больного изолируют, чтобы он не заражал здоровых, а контактировавших – чтобы уменьшить

у них риск развития тяжелого течения болезни и изолировать их от здоровых людей (хотя у них может и не быть никаких симптомов, мы помним, что такой человек уже потенциально опасен для окружающих). Однако можно ли отследить, с кем именно человек контактировал, пока у него не проявились симптомы, но он уже был заразен? Нет, конечно. Поэтому и не удается быстро ликвидировать распространение данной инфекции.

Чтобы уменьшить риск заражения, каждый должен позаботиться о своей безопасности и защитить себя, насколько возможно. Это один из самых действенных методов при данной инфекции. Как это сделать? Так же, как сделали жители стран, уже переживших такой опыт.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. **Избегать скопления людей.** Чем больше людей находится на единице площади, тем больше вероятность заражения и заболевания. Общественный транспорт, офисные помещения, магазины, поликлиники – наиболее опасные в этом отношении места. Если вы все же вынуждены посещать их, держите дистанцию не менее 1,5 м, а еще лучше – 2 м, а также старайтесь поскорее их покинуть.

2. **Мыть руки водой с мылом не менее 20 секунд и/или обрабатывать их с помощью спиртосодержащих средств (не менее 70-80 % спирта)**. Это необходимо делать каждый раз, когда вы соприкасаетесь с людьми, предметами общественного пользования и возвращаетесь из людных мест. Обрабатывайте руки как можно чаще – так вы сможете себя защитить.

3. **Не касаться руками лица.** Глаза, нос и рот – входные ворота для инфекции. Чем меньше ее попадет на них, тем меньше риск заболеть. Медицинские маски не защищают от заражения. Они только могут уменьшить распространение слюны и мокроты от больного человека, что в принципе уже неплохо. Для защиты здоровых людей больше подойдут респираторы, защитные очки и перчатки.

4. **Отложить до лучших времен поездку в регионы с неблагоприятной эпидемической обстановкой.** К сожалению, карантин не дает 100 % гарантии остаться здоровым. Тогда как же бороться с этой инфекцией в случае заражения? На сегодняшний день нет определенного лекарственного средства, способного справиться с этим вирусом. Вся надежда на иммунитет! Если бы нам удалось оптимизировать активность иммунной системы до уровня таковой у детей и молодежи, то можно было бы не бояться этого вируса, как мы не боимся ОРВИ. Но как это сделать? Ответ есть!

«Цинк улучшает работоспособность иммунной системы в общем, а если пастилки с цинком рассасывать в ротовой полости, то уменьшается вероятность прикрепления вируса на слизистых оболочках.»



ВСЯ НАДЕЖДА НА ИММУНИТЕТ

Как утверждают ученые, организм – это система, которая сама настраивается и восстанавливается, главное – не мешать ей. Если мы создадим организму оптимальные условия для работы, то он сможет осилить даже такого коварного врага, как 2019-nCoV.

Слаженность функций организма и его защита зависят от многих факторов: что мы употребляем в пищу, когда и в каком настроении едим, активны физически или нет, достаточно ли спим и когда именно засыпаем, находимся в добром расположении духа или в унынии, бываем ли на свежем воздухе, отравляем ли себя токсичными веществами. Все это определяет работу организма в целом и иммунной системы в частности. Давайте обсудим это детальнее.

Еще в середине XIX века была сформирована концепция здорового образа жизни – принципов, которые содействуют целостному здоровью человека. Благодаря работе ученых, физиологов и просто энтузиастов удалось сформулировать основные постулаты этой концепции. Если выстроить акроним из первых букв этих принципов на английском языке, то получится NEW START – Новый Старт. Именно так называлась программа, разработанная в санатории Веймар, США, Калифорния. Мы с вами рассмотрим данные принципы с позиции укрепления иммунной системы.

N – NUTRITION – ПИТАНИЕ

- Употребляйте пищу, богатую антиоксидантами, витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Все эти вещества можно найти в цельных растительных продуктах. Особенно полезны ягоды и зелень. Также обратите свое внимание на сливы, виноград, грейпфрут, чеснок и овощи семейства крестоцветных (все виды капусты, редис, руккола и др.). Откажитесь от добавленного сахара и жиров животного происхождения. И то и другое снижает способность лейкоцитов убивать микроорганизмы. Не употребляйте в пищу плохо обработанное мясо, молоко, яйца, а лучше откажитесь от них на этот период.
- N-ацетилцистеин – это природный антиоксидант, который производится из аминокислоты цистеина. Он повышает уровень глутатиона, который, в свою очередь, помогает иммунной системе быть более активной в борьбе с вирусами. Его апробировали на вирусе гриппа, и исследование показало, что прием этого вещества увеличивал шансы на практически бессимптомное течение заболевания. В 3 из 4 случаев заболевание протекало в очень легкой форме. Рекомендуют 1200 мг в сутки (по 600 мг 2 раза в день).
- Цинк улучшает работоспособность иммунной системы в общем, а если пастилки с цинком рассасывать в ротовой полости, то уменьшается вероятность прикрепления вируса на слизистых оболочках.
- Оксид азота снижает активность размножения коронавирусов, вызывающих респираторный дистресс-синдром. Замечательным сырьем для образования оксида азота в эндотелии сосудов являются зеленые листовые овощи (листовой салат, шпинат, петрушка, укроп, ботва свеклы, капуста кале), красная свекла.

E – EXERCISE – ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Будьте физически активны! Если есть возможность и позволяют карантинные ограничения в вашей местности, выходите на прогулку. Лучше всего стимулируют иммунную систему динамичные аэробные упражнения: ходьба в быстром темпе, езда на велосипеде, активное плавание, игра в теннис и др. Если нет такой возможности, выполняйте упражнения в домашних условиях.

Оказывается, физическая активность стимулирует выработку защитных иммуноглобулинов типа А на слизистой оболочке дыхательных путей и активирует деятельность лейкоцитов и лимфоцитов – клеток иммунной системы. Кроме того, на фоне достаточной физической активности усиливается кровоток – и выработка иммунных клеток ускоряется. А еще физические упражнения уменьшают воздействие стресса и предотвращают развитие депрессии – явлений, угнетающих иммунную систему. Однако стоит избегать также физической перегрузки, так как она, наоборот, может ослабить активность иммунной системы.

W – WATER – ВОДА

Употребление теплой воды обеспечивает хорошее увлажнение слизистых оболочек дыхательных путей, уменьшает скопление вируса в ротоглотке и убивает вирус на слизистой

оболочке. Достаточное потребление воды (30 мл на 1 кг массы тела) также улучшает ток крови, что позволяет клеткам иммунной системы активнее обезвреживать «врагов».

S – SUN – СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Ультрафиолет обладает противовирусным эффектом, стимулирует выработку витамина D3 (естественный иммуностимулятор) и серотонина, который способствует уменьшению чувства паники, возникающей в потенциально угрожающих ситуациях. Стресс и паника угнетают активность иммунной системы и делают нас более уязвимыми для вирусов. Чтобы впустить солнце внутрь помещений, проветривайте их, открывайте шторы и окна – тем самым вы уменьшите концентрацию вируса вокруг себя, а значит, снизите риск заражения.

T – TEMPERANCE – ВОЗДЕРЖАНИЕ

Воздержание – это полный отказ от всего вредного и умеренность в полезном. Алкоголь угнетает иммунную систему и ускоряет размножение вируса в организме, а курение угнетает местный иммунитет слизистых оболочек. Как показал опыт Китая в условиях эпидемии коронавируса, именно курение увеличивало вероятность развития у больных пневмонии и дыхательной недостаточности. Также старайтесь не переохлаждаться, чтобы не угнетать активность иммунной системы.

A – AIR – ВОЗДУХ

Вдыхание чистого, достаточно увлажненного, лишенного всяких загрязняющих веществ воздуха уже само по себе создает условия для хорошей работы дыхательных путей и не обременяет иммунную систему заботой о токсических и раздражающих веществах, оседающих из грязного воздуха. Пересушенный воздух подсушивает и слизистые оболочки, что снижает их защитные свойства. На открытом воздухе заразиться коронавирусом практически невозможно, ведь здесь концентрация его ничтожно мала, и организм с ним легко справится.

R – REST – ОТДЫХ

Спите не менее 7-8 часов и, что не менее важно, ложитесь спать не позже 22:00. Во время сна активность иммунной системы направлена на выявление и уничтожение «врага» больше, чем в другое время. Засиживаясь допоздна, не имея четкого режима сна и бодрствования, мы тем самым ослабляем защитные силы организма.

T – TRUST – ДОВЕРИЕ БОГУ И ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Все, что с нами происходит, совершается с ведома Господа. Поэтому помните, что Он в курсе наших проблем, знает о подстерегающих нас опасностях и заботится о нас. Если вы выполнили свою часть договора, сделали все от вас зависящее, чтобы защититься от коронавируса (карантин, здоровый образ жизни), то остальное оставьте на Его усмотрение. Если вы в стрессе, страхе, депрессии – это снижает активность иммунной системы и лишает вас мужества и надежды. Бог никогда не допустит перенести вам что-либо, что превзошло бы ваши возможности и не послужило вашему благу.

Итак, в столь неблагоприятной эпидемиологической обстановке наша с вами задача – обеспечить механическую защиту от попадания вируса в организм, а также оптимизировать работу организма по борьбе с вирусом. Если мы со своей стороны сделаем все возможное, что нам известно, тогда Бог со Своей стороны сделает то, что не под силу человеку.

Подготовила Татьяна Остапенко
по материалам лекции доктора Нила Недли

ВОЗ: КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ?

Мытье водой лучше дезинфекторов смывает слизь, в которой прячутся вирусы. Самые грязные предметы – телефон, мышка и клавиатура компьютера, дверные ручки, поручни в общественном транспорте. После прикосновения к таким предметам стоит тщательно вымыть руки с мылом или продезинфицировать их спиртовыми средствами.



Намочите руки.



Нанесите достаточно мыла, чтобы покрыть всю поверхность рук.



Потрите ладони друг о друга.



Потрите тыльную сторону ладонью другой руки.



Потрите ладони, перекрестив пальцы.



Потрите внешние стороны пальцев, сцепив их в замок.



Потрите большой палец вращательными движениями другой руки.



Потрите ладонь пальцами другой руки по кругу.



Потрите каждое запястье другой рукой.



Промойте руки под струей воды.



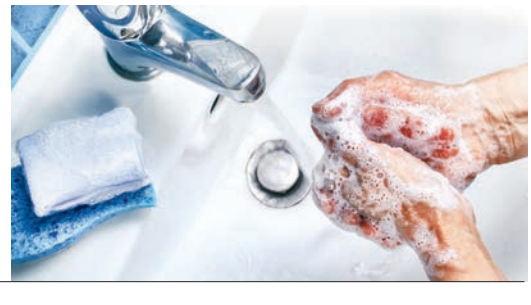
Закройте кран локтем или используйте для этого одноразовое полотенце.



Насухо вытрите руки одноразовым полотенцем.



Мытье рук должно занимать не менее 20-30 секунд.



ПРИВЫЧКА ХОДИТЬ ПЕШКОМ помогает снизить давление при гипертонии



Соответствующие данные предоставили специалисты из колледжа кардиологов США при участии коллег из Всемирного конгресса кардиологов.

Отмечается, что повышение количества совершенных за день шагов, если делать это на регулярной основе, приводит к снижению показателя давления крови в сравнении с лицами, у которых нет этой полезной для здоровья привычки. Исследование проведено в качестве части пакета работ *Framingham Heart Study*. В его рамках контролировались факторы внешней среды, которые оказывают воздействие на риск развития заболеваний сердца и сосудов. Эксперты из Калифорнийского университета провели тщательный анализ параметров, собранных у 638 добровольцев, страдающих гипертонией.

Отмечается, что средний показатель артериального давления участников исследования составил 122/76 мм рт. ст. Контроль показателя физической активности добровольцев дал возможность установить, что наличие привычки преодолевать пешим ходом более протяженные дистанции положительно сказывается на снижении давления при развитии гипертонии.

Среднее число сделанных участниками исследования шагов составило 7,5 тысячи. У пациентов, которые ежедневно совершали больше шагов, «верхние» и «нижние» показатели давления оказались несколько меньше. Исследователи определили, что при условии ежедневных прогулок давление снижается примерно на 0,45 единицы на 1 тысячу шагов. Для лиц, которые каждый день совершают около 10 тысяч шагов, показатели систолического артериального давления будут приблизительно на 2,25 единицы меньше по сравнению с теми, кто преодолевает дистанцию в 2 раза меньше.

Источник: www.orthodox.od.ua

ПИНГ-ПОНГ может помочь людям С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА



Японские специалисты из Университета Фукуоки продемонстрировали, что настольный теннис чрезвычайно полезен. Он улучшает координацию движений, обостряет рефлексы и в целом стимулирует активность мозга у здоровых людей. Как оказалось, пинг-понг также показан пациентам с паркинсонизмом.

Был проведен эксперимент с участием группы добровольцев, страдающих болезнью Паркинсона (средний возраст - 73 года). Они играли в настольный теннис раз в неделю на протяжении полугода. Во время каждой пятичасовой игровой сессии добровольцы также практиковали растяжку. При этом их состояние фиксировалось в самом начале эксперимента, через три месяца и после его окончания.

Так, уже спустя три месяца были выявлены значительные улучшения в состоянии добровольцев, а к концу эксперимента прогресс стал еще более явным. Происходило улучшение речи, почерка, движений, люди смогли самостоятельно одеваться, вставать с постели и ходить. Улучшался контроль лицевых мышц, осанка, снижалось мышечное напряжение, тремор, а сами движения стали более быстрыми.

Источник: medicalinsider.ru

Эксперимент показал, КАК УСВАИВАЕТСЯ ПИЩА В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК



График приема пищи важен не менее, чем сам состав рациона. Ученые Университета Вандербильта считают, что необходимо поддерживать корреляцию внутренних часов и режима приема пищи. В разное время суток организм лучше перерабатывает те или иные вещества. Так, углеводы хорошо усваиваются в первой половине дня.

Был проведен эксперимент (2 сессии по 56 часов каждая), который позволил оценить расход энергии, скорость метаболизма, коэффициенты дыхательного обмена, окисления углеводов и липидов у добровольцев. В рамках двух сессий режим дня, сна и физической нагрузки, рацион по калорийности и составу продуктов не отличались. Однако были различия в режиме питания.

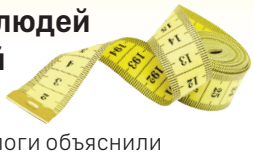
В рамках первой сессии завтрак был с 8:00 до 9:00, обед – с 12:30 до 13:30, ужин – с 17:45 до 18:15; а во второй вместо завтрака предполагалась только чашка чая или кофе без сахара, обед и ужин проводились в то же время и перед сном (с 22:00 до 23:00) вводился поздний перекус, аналогичный по калорийности пропущенному завтраку.

Оказалось, при втором режиме питания пища из вечернего перекуса расщеплялась намного хуже, чем та же пища, съеденная во время завтрака; жиры, потребляемые перед сном, откладывались, а не сжигались. При переходе ко сну сразу после позднего ужина организм разбирался в первую очередь с углеводами, а жиры оставлял «на потом».

При отсутствии завтрака у добровольцев отмечалась в течение дня повышенная тяга к сладкому и более высокий уровень сахара в крови. Выводы однозначны: завтрак пропускать нельзя и не стоит ограничивать себя во время первого приема пищи. Чем длиннее интервал между ужином и завтраком, тем лучше.

Источник: www.meddaily.ru

ПОЧЕМУ КОРОНАВИРУС ОПАСЕН для людей с избыточной массой тела?



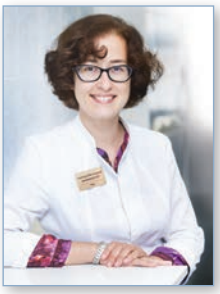
Ученые и диетологи объяснили связь между избыточной массой тела и частотой развития осложнений при коронавирусе. Показатели индекса массы тела напрямую коррелируют с риском развития осложнений и выживаемостью при различных инфекционных и неинфекционных заболеваниях. Патологический избыточный вес может быть причиной развития неинфекционного заболевания, а может являться его следствием.

В обоих случаях у человека высокий риск сердечно-сосудистой патологии и диабета 2-го типа, что ухудшает переносимость COVID-19 и прогноз при этом заболевании. Кроме того, у людей с ожирением снижена глубина дыхания и объем функционирующих легких, что также способствует более быстрому развитию заболевания в виде пневмонии.

По данным Национальной службы здравоохранения Великобритании, почти две трети заболевших COVID-19 с осложнениями имеют избыточную массу тела, и именно у этой категории пациентов наблюдается высокий риск летального исхода. У 63 % пациентов отделения интенсивной терапии в Англии отмечался избыточный вес или ожирение. Отмечается также прямая корреляция между индексом массы тела и риском развития осложнений. Больше всего рискуют получить осложнения при COVID-19 люди с индексом массы тела выше 40.

По словам врача-диетолога, у людей с крайними формами ожирения, как правило, диагностируют 3-4 заболевания (сердечно-сосудистые, эндокринные и другие), что существенно снижает способность организма противостоять инфекционным угрозам.

Источник: www.orthodox.od.ua



ВОПРОСЫ ДОКТОРУ

Отвечает
Татьяна Остапенко,
врач общей практики,
семейной медицины



Доктор, я уже длительное время борюсь с избыточным весом, но преуспеваю в этом очень мало. Постоянно срываюсь на сладкое. Почему я не могу с собой совладать? Недавно прочитала, что люди, страдающие бессонницей, более склонны к ожирению. Бессонницей не страдаю, но часто работаю в ночные смены. Может ли это быть причиной?

Напомню, что ¾ всех причин увеличения массы тела связаны с привычками в питании и физической активностью. Если калорийность питания превышает расход калорий за счет физической активности, в таком случае лишние калории превращаются в жировые запасы. Почему мы склонны переедать? И почему больше всего нам хочется употреблять сладкие и жирные блюда?

Факторов, этому способствующих, много, и дефицит сна – один из них. Организм таким образом пытается компенсировать нехватку приносящего удовольствие и восстановление сна. Судя по результатам исследования *Haya K Al Khatib*, короткая продолжительность сна может значительно влиять на риск развития ожирения.

Те, кто добился улучшения качества сна, стали меньше употреблять свободного сахара и углеводов в общем, также у них снижалось потребление жира по сравнению с контрольной группой, которую составляли люди, не изменившие свои привычки относительно сна. Поэтому постарайтесь брать ночные смены как можно реже, а если возможно, то откажитесь от них вовсе.

По материалам academic.oup.com

Скажите, насколько эффективно принимать хондроитинсульфат и глюкозамин при артрозе коленного сустава?

Согласно данным исследования *Jorge A. Roman Blas*, у пациентов с остеоартрозом коленного сустава, которые получали комбинированное лечение с помощью глюкозамина и хондроитинсульфата на протяжении шести месяцев, уменьшение боли и восстановление функций было идентичным таковому при приеме плацебо. Проще говоря, не отмечалось разницы в эффекте между лекарствами и пустышкой – результат был один и тот же. Разницу чувствует лишь аптека и кошелек пациента.

По материалам onlinelibrary.wiley.com

Можно ли на основании научных данных сказать, какая диета лучше всего подходит для здоровья?

Если под понятием «диета» вы имеете в виду строгий набор продуктов, то однозначно - нет. А если вы имеете в виду общий рацион питания с определенными ограничениями, то – да.

Исследования разных диет, базирующихся преимущественно на минимально обработанной пище и в основном продуктах растительного происхождения, говорят в пользу таковых (продукты животного происхождения должны быть получены как можно в более естественных условиях). Этот тип питания оказывает наиболее оптимальное воздействие на организм человека. Тот факт, что мы должны употреблять преимущественно растительную пищу, практически неопровержим. Кроме того, такая направленность питания оказывает благотворное влияние на окружающую среду и сохраняет природные ресурсы.

Очень важным является тот факт, что один и тот же рацион полезен всем людям – с разным состоянием здоровья и различной патологией. Не существует отдельных диет при сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете, ревматоидном артрите. Основные принципы одинаковы для всех патологических состояний и отличаются только небольшими нюансами.

Научные исследования поддерживают общий набор принципов в питании, обеспечивающих укрепление здоровья, профилактику или лечение практически всех заболеваний, известных современному обществу. Нет подтверждения тому, что надо делать чрезмерный акцент на каком-то одном питательном веществе или продукте.[1]

Если бы мы, как общество, были искренне заинтересованы в консенсусе о лучшем рационе питания, а не в бесконечном параде участников конкурса красоты, совместимость и взаимодополняемость всех разумных кандидатов на лучшую диету была бы достаточно очевидной.[2]

В отличие от рациона питания, который является стратегий, общей направленностью, выбор конкретного продукта – это отдельный, точечный выбор в конкретный момент времени. Определение стратегии важнее точечного, единичного выбора в зависимости от обстоятельств. Однако если исключения станут правилом, тогда теряется смысл стратегии. Только следование стратегии может дать реальное преимущество и сегодня, и в отдаленной перспективе.

Конкурирующие заявления приверженцев разных направлений в питании вносит путаницу в умы простых людей. Нам нужно меньше спорить о том, какая диета полезнее или какой продукт лучше, при этом больше акцентировать внимание на основополагающих принципах здорового питания. В условиях, когда цивилизованный мир накрыло цунами болезней, связанных с избыточным употреблением промышленно переработанной пищи, есть смысл поменять именно направленность питания, а не выискивать чудо-продукты или спорить о деталях.

Принципы здорового питания едины для всех:

1. Преимущественно цельные растительные продукты.
2. Резкое ограничение рафинированных продуктов: сахара, свободных жиров, транс-жиров, насыщенных жиров.
3. Резкое ограничение промышленно переработанной пищи.
4. Нет – избыточной калорийности.

По материалам www.annualreviews.org

«Утренняя физическая нагрузка, будь то зарядка, пешая прогулка или работа в саду, необходима для обеспечения нормального кровообращения. Это самый верный гарант от простуды, кашля, заболеваний легких, печени, почек, а также сотни других болезней.»

Э. Уайт. Здоровая жизнь. С. 130



У меня атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, я принимаю много препаратов, в том числе для снижения уровня холестерина. Я хочу что-то поменять в прогнозах моего заболевания за счет изменения образа жизни. Скажите, на какой результат я могу рассчитывать, если буду максимально скрупулезен?

Если спросить врача-кардиолога, сколько из его пациентов придерживаются его рекомендаций по модификации образа жизни, то, скорее всего, это число не превысит количество пальцев на одной руке. Люди готовы принимать любые препараты, за любые деньги, но вот что-то менять в накатанной колее образа жизни – это кажется невозможным.

Зная это, многие врачи вообще не говорят о радикальных переменах, а ограничиваются поверхностными рекомендациями. Но все-таки есть в среде пациентов и те, кто готов на решительные меры в целях спасения жизни и желает следовать рекомендациям на постоянной основе.

Первое рандомизированное клиническое исследование в области изменения образа жизни на фоне сердечно-сосудистых заболеваний показало, что мотивированные на изменения пациенты, придерживающиеся рекомендаций специалистов, могут добиться значительных положительных изменений.

Через год соблюдения программы кардинального изменения образа жизни у пациентов отмечалось снижение уровня холестерина ЛПНП на 37 %, а частоты возникновения приступов стенокардии – на 91 %. Средний процент сужения сосудов уменьшился с 40 до 37,8 % за 1 год. В то же время пациенты из контрольной группы, которые произвели минимальные изменения, получили следующий результат: снижение холестерина ЛПНП на 6 % и увеличение частоты приступов стенокардии на 165 %. Средний диаметр сужения сосудов у них изменился с 42,7 до 46,1 %.

Впечатленные такими результатами, исследователи решили продолжить наблюдение еще в течение 4 лет. И вот что они обнаружили. У пациентов первой группы, которые произвели радикальные изменения, за 5 лет сосуды расширились на 7,9 %, а в контрольной группе – сузились на 27,7 %. Конечно, хотелось бы, чтобы расширение сосудов было больше, но... У тех, кто следовал программе, сосуды стали более проходимы, а не сузились, и это победа!

Если вы хотите стать победителем – работайте не покладая рук! Чем дольше вы будете следовать этой программе, тем больше будет улучшаться проходимость сосудов и качество жизни, да и продолжительность жизни увеличится.

По материалам www.ornish.com

У меня очень деликатный вопрос. Я стал замечать у себя нарушение эректильной функции, хотя я молод и нарушений уровня половых гормонов у меня нет. В чем может быть проблема?

Одна из основных причин развития эректильной дисфункции – это нарушение проходимости сосудов. К такому результату приводят все те же факторы, которые вызывают сужение сосудов сердца и мозга, приводя впоследствии к инсульту и инфаркту. Если исключить эти факторы, то все приходит в норму.

Большой обзор научных исследований относительно сердечно-сосудистых заболеваний и изменения образа жизни выявил значимое улучшение эректильной функции у участников, которые в начале исследований имели жалобы. Оказывается, изменение образа жизни и применение препаратов, улучшающих проходимость сосудов, могут стать решением вашей проблемы. Чем моложе человек, чем раньше он начнет внедрять изменения в свою жизнь, тем более эффективны будут усилия.

По материалам www.ncbi.nlm.nih.gov

[1] Katz DL. 2013. Fruits, nuts, and friends like these. Huffington Post, Mar. 7 //www.huffingtonpost.com
[2] Pollan M. 2007. Unhappy meals. New York Times Mag., Jan. 28 //www.nytimes.com

АЛЛЕРГИЯ ИЛИ ПРОСТУДА: КАК ОТЛИЧИТЬ?

На этот вопрос отвечает аллерголог из Берлина, профессор, доктор медицинских наук Карл-Кристиан Бергманн: «При аллергии всегда отмечается зуд. Если вы страдаете не только насморком, но и ощущаете зуд в носовой полости, тогда, вероятнее всего, речь идет об аллергическом рините».

Чтобы точно ответить на вопрос, страдаете ли вы аллергией, посетите аллерголога. В настоящее время доступны также специальные мобильные приложения, например, *Husteblume* или *Pollen App 5.0*, в которых подробно описаны симптомы аллергии.

Важно определить, каким именно насморком вы страдаете, чтобы правильно подобрать лечение. Так, при простуде понадобятся назальные спреи, снимающие отек, а при аллергии – антигистаминные препараты.



ЗАЩИТИТ ЛИ ПРОМЫВАНИЕ НОСА ОТ КОРОНАВИРУСА?

Передача коронавируса осуществляется воздушно-капельным путем. В рамках предотвращения заражения COVID-19 в помещениях следует использовать защитные маски.

Кроме того, предпочтительнее воздерживаться от прикосновений к лицу руками, чаще мыть руки и по возможности пользоваться дезинфицирующими средствами.

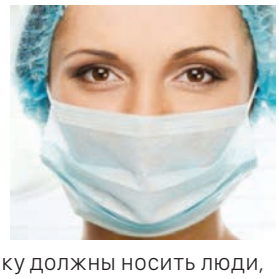
Если говорить об эффективности промывания носа, то эта мера может принести пользу, если применять специальные солевые растворы.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСКАМИ?

Эксперты подчеркивают: многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце ее необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Маска призвана задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании. Эти капли могут содержать опасные вирусы, вызывающие респираторные заболевания. Однако эксперты подчеркивают: маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), при том что потребность в их использовании отличается у разных групп людей и в разных ситуациях.

Во-первых, маски нужны тем, кто уже инфицирован, так как они удерживают на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. То есть это снижает риск заражения окружающих. Также маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними. Если человек здоров, но ему нужно посетить публичное место или воспользоваться общественным транспортом, маска необходима.



Специалисты подчеркивают: через 2-3 часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. Перед тем как выбросить использованную маску, поместите ее в герметичный пакет.

Подготовила Марта Рудко

ЯК ГРАМОТНО ВИХОВАТИ В ДИТИНІ ПОЧУТТЯ ГІДНОСТІ?



Які почуття дитина відчуває щодо себе, яку оцінку дає своїм діям — це один із чинників, що визначає її щастя й добробут у майбутньому. Мета батьків — допомогти кожній дитині стати щасливою, успішною, шляхетною людиною зі здоровим почуттям власної гідності, яка прагне догоджати Христу, а не людям. Як це зробити?

Дитина зазвичай цінує себе настільки, наскільки її цінують інші люди, особливо ті, кого вона вважає важливими та значущими у своєму житті. Батьки, близькі родичі, учителі та друзі стають дзеркалом, у якому вона бачить себе. Якщо ви хочете, щоб ваші діти навчилися керувати обставинами свого життя, а не бути їхніми рабами, мали достатньо мужності, щоб відстоювати свої переконання, розвивайте в них почуття власної гідності. Ось перелік принципів, які вам у цьому допоможуть.

1 Ставте перед дитиною доволі високі, але реальні цілі. Якщо ми внутрішньо налаштовані на те, що дитина погано поводитиметься, то найчастіше так і буде. Коли з дитини постійно кепкують, у неї з'являється відчуття власної нікчемності. Ми ніби пишемо негативний сценарій її життя. Діти мимоволі втілюватимуть його, щоб відповідати вашим очікуванням. Тому важливо, щоб наші очікування були позитивними. Водночас вони мають бути реалістичними. Якщо ми постійно висуваємо до дитини завищені вимоги, це може тільки обеззброїти її й розчарувати у своїх здібностях.

2 Усіляко сприяйте розвитку навичок і здібностей дитини. Коли діти відчувають, що вони багато можуть, це підвищує їхню самооцінку. Якщо ви заохочуватимете розвиток здібностей дитини й допомагатимете їй у здобутті нових умінь і навичок, це надасть їй упевненості у своїх силах. Кожна нова сфера діяльності означатиме для неї новий рубіж, подолавши який вона стане на щабель вище, ніж була раніше. Відкрийте для дитини всі можливості розвитку, тому що ви не знаєте, які саме таланти вашої дитини Бог використає в майбутньому для особливого служіння.

3 Відзначайте успіхи дитини. Коли дитина розвиває свої таланти й досягає в чомусь успіху, вона, звичайно, заслуговує того, щоб її досягнення оцінили. Неодмінно хваліть її. Однак стежте за тим, щоб справедливе визнання не розвивало в ній егоїзм, зверхність і марнославство. Щоб уникнути цього, навчайте дітей охоче визнавати успіхи та досягнення інших. Схвалення потрібно висловлювати так, щоб це не спровокувало суперництва, заздрості та ревнощів. Дитину необхідно спонукати, щоб вона допомагала своїм братам і друзям досягти таких самих успіхів, щоб ніхто не відчував розчарування.

Уникайте надмірної похвали, щоб не зародити зайву самовпевненість. Наприклад: «Ти найкращий у нашій сім'ї», «Я хочу, щоб ви всі взяли приклад з Каті», «Тобі завжди все добре вдається», «Мені приємно, що ти не такий галасливий, як інші». Ці репліки виокремлюють одну дитину й ставлять її вище за інших. А іноді усвідомлення, що сказане не відповідає дійсності, змушує дитину почуватися незручно, бо вона не така хороша, як їй слід бути. Стежте за тим, щоб ваше схвалення було співмірне конкретній ситуації. Наприклад, якщо дитина щось намалювала, скажіть: «Ти намалювала дуже красиве дерево», а не: «Ти чудовий художник».

4 Прищеплюйте дітям бажання служити людям. Коли дітей привчають дбати не лише про себе, а й допомагати іншим, це приносить їм велику радість і задоволення. Дітям притаманний егоїзм. Проте коли їх спонукають робити добро іншим, це відволікає їхню увагу від власної персони. Що більше радості вони відчувають від служіння людям, то менше піддаються почуттю егоїзму й більше щедрості та великодушності виявляють до інших.

5 Вселяйте в дітей надію. Кожному з нас життя іноді здається нестерпним. Та для маленької дитини, у якої ще відсутні внутрішні духовні резерви і яка повністю залежить від батьків та вчителів, життя може обернутися справжнім випробуванням. Якщо дитина зростає серед дорослих, які її підтримують, вселяють надію й показують, якою вона може вирости, покладаючись на Бога, тоді в неї з'явиться віра в те, що вона справді здатна стати такою, і вона сама почне робити кроки в цьому напрямку.

6 Будьте терплячі й завжди готові пробачити та забути. Ніщо не здатне так похитнути самооцінку дитини, як постійні нагадування про її помилки та невдачі. Не кажіть дитині: «Знову щось розбила? Минулого тижня вазу, сьогодні вікно. Ти завжди така неуважна». Краще подумайте, як розв'язати проблему, не згадуючи минулих помилок. Дитині потрібно, щоб поруч були дорослі, які не тільки пробачать її, але й забудуть її невдачі, не змінивши своєї думки про неї навіть після її ганебного вчинку.

7 Навчіть дитину не звинувачувати інших і не шукати собі виправдань. Коли щось не вдається, людина зазвичай намагається звинуватити в цьому інших, замість того щоб узяти відповідальність на себе. Коли діти змушені швидко підшукувати собі

Слова, які принижують почуття власної гідності	Слова, які зміцнюють почуття власної гідності
Навіщо ти це зробив?	Хочеш, я допоможу тобі все прибрати?
Ти можеш хоча б щось зробити правильно?	Розкажи, як це трапилося. Що б ти хотів сьогодні зробити?
Дай мені спокій!	У мене справи. Щойно звільнюся, допоможу тобі.
Ось і отримав те, що заслужив.	Він ударив тебе тому, що ти сам почав його зачіпати. Як тобі краще вчинити наступного разу, щоб нікому не було боляче?
Краще я б тебе ніколи не народжувала!	Іноді я втомлююся й серджуся на тебе, але ж ти знаєш, що я тебе дуже люблю.
Ти ще пошкодуєш про це!	Перш ніж щось зробити, добре подумай про наслідки.
Замовкни! Скільки можна базікати?	А тепер помовчи й поспи трохи. Розповіси після тихої години.
Люди називатимуть тебе бешкетником, якщо ти так поводитимешся.	Людям не подобається, якщо їх штовхають. Наступного разу просто скажи, що ти хочеш.
Зачекай, я ще й татові скажу.	Якщо не хочеш, щоб тато знав, я йому не розповім.
Поставлю в куток, якщо погано поводитимешся!	Обирай, що тобі більше до вподоби: послухати оповідання чи погратися в кімнаті?

виправдання, вони часто схильні приписувати діям і мотивам інших людей гірший відтінок, ніж своїм. Применшувати чиїсь переваги, щоб самому здаватися кращим, – це дуже погана звичка, яка зрештою підірве повагу до самого себе.

8 **Подумайте, перш ніж говорити.** Не лише слова можуть бути згубні для почуття власної гідності дитини, а й те, як вони сказані. Інтонація має величезний вплив на почуття дитини. Слова, сказані спокійним, рівним, рішучим тоном, продемонструють повагу до дитини, навіть якщо це слова докору. Щоразу, коли ви вживаєте дисциплінарні заходи, намагайтеся, щоб вони були не загальні, а стосувалися конкретного вчинку дитини. Якщо ви поважаєте дитину, її почуття власної гідності міцнітиме навіть у ті моменти, коли ви її караєте.

ДИТИНА ВІДЧУВАЄ БЕЗПРИЧИННИЙ СТРАХ

1 **Дитина не грає в ігри, тому що боїться програти.** Грайте з дитиною в такі ігри, де немає елементу змагання. Нагороджуйте не за перемогу, а за участь. Допоможіть дитині осягнути стратегію й тактику гри, щоб вона досягла успіху.

2 **Дитина не ставить запитання або боїться на них відповідати.** Створюйте ситуації, у яких дитині буде легше ставити запитання. Підбадьорюйте її: «Мені здається, що ти хочеш мене дещо запитати». Заохочуйте дитину запитувати, коли поруч нікого немає або коли вона в колі сім'ї. Підтримуйте її словами: «Це хороше запитання» або «Молодець, що запитуєш про це». Самі теж запитуйте й приймайте будь-яку відповідь, схвально відгукуючись: «Яка цікава думка!»

3 **Коли дитину просять щось зробити, вона навідріз відмовляється, говорячи: «Я не вмію».** Розкажіть дитині, що її невміння природне. Скажіть: «Коли я був дитиною, теж не знав, як це робити». Запропонуйте разом зробити те, що спричиняло труднощі, і призначте її своїм особливим помічником. Доручіть дитині виконання тієї частини завдання, з якою вона точно впорається.

4 **Дитина боїться залишатися з новими людьми й потрапляти в нові ситуації.** Побудьте з дитиною доти, доки вона не почуватиметься впевненіше. Попросіть, щоб вона сказала, коли вам можна піти. Не показуйте свого нетерпіння. Через деякий час можете попередити: «Мені потрібно піти через 10 хвилин». У зазначений час підійдіть і скажіть дитині: «Мені час іти». І повідомте, коли повернетеся. Дотримайтеся своєї обіцянки й поверніться вчасно.

5 **Дитина не просить про те, що їй необхідно.** Будьте завжди доброзичливі й готові відповісти на її прохання. Ніколи не ігноруйте її бажань. Заохочуйте дитину звертатися до вас зі своїми потребами: «Молодець, що попросила про це», – і відразу ж задовольніть її прохання.

ДИТИНА НАДМІРУ ПЕРЕЙМАЄТЬСЯ ТИМ, ЯКЕ ВРАЖЕННЯ ВОНА СПРАВЛЯЄ НА ІНШИХ

1 **Дитина намагається задобрити інших, постійно даруючи їм що-небудь, щоб у такий спосіб завоювати їхню прихильність і дружбу.** Не заохочуйте такі часті «подарунки». Завжди показуйте дитині, як сильно ви її любите просто тому, що вона у вас є, а не через її подарунки. Зауважте в ній те, що не можна змінити, наприклад, блакитні очі, чорні кучері тощо. Проводьте більше часу з дитиною, ніяк не пов'язуючи це з її задобрюваннями. Поясніть, що найважливіший подарунок – це дружба, тому що її не зламаєш і не втратиш. Порадьте дитині запросити додому друзів. Навчіть її, що можна заприятелювати з ровесниками й без подарунків.

2 **Дитина виносить речі з дому, щоб завоювати увагу та визнання друзів та вчителів.** Установіть правило: діти можуть брати щось до школи тільки для того, щоб показати. Обговоріть з учителем причини такої поведінки дитини й подумайте разом, як навчити її задовольняти свою потребу в увазі іншими способами.

3 **Дитина постійно запитує в батьків, учителів, ровесників: «Ти мене любиш?», «Я тобі подобаюся?»** Щодня протягом місяця приділяйте дитині достатньо часу, читайте з нею ілюстровані книги й демонструйте всіма своїми діями це ж саме послання: «Я тебе люблю». Допоможіть дитині розвинути ті навички й уміння, які подобаються іншим людям.

ДИТИНА НЕАДЕКВАТНО ОЦІНЮЄ ОКРЕМУ СИТУАЦІЮ

1 **Дитина скаржиться: «Я їм не подобаюся», «Вони зі мною не граються».** Не намагайтеся довести протилежне, переконуючи дитину: «Це неправда». Краще скористайтеся практикою уважного слухання, щоб вивести дитину на діалог. Покажіть, що ви її розумієте: «Я знаю, як тобі важко. Розкажи мені про це». Зрештою, допоможіть їй знайти вихід із ситуації.

2 **Дитина хизується, заявляючи: «Я краща, ніж ти».** Здивуйте дитину, погодившись із її твердженням. «Так, ти вже велика й можеш багато що зробити краще, ніж хтось. Спробуй перелічити, що ти робиш краще». (Наприклад, якщо ваша дитина молодша, вона може швидше пробиратися крізь вузькі отвори тощо). Потім поговоріть про те, що кожна людина щось робить краще, ніж інші. Однак завжди знайдеться той, хто зможе зробити це ще краще.

3 **Дитина ревнує, якщо батьки, учителі чи друзі приділяють іншим більше уваги.** Частіше спілкуйтеся з такою дитиною. Спробуйте переконати її, що ви її дуже цінуєте й ніколи не розлюбите. Коли дитина відчує, що її дуже люблять і цінують, вона не ревнуватиме.

4 **Дитина звинувачує інших у своїх помилках або намагається виправдати свої прогріхи.** Присікайте це. Покажіть дитині, що розумієте її почуття. «Я знаю, що ти почуваєшся жахливо, коли чиниш погано, чи не так? Визнавати свої помилки всім важко. Проте немає нічого страшного в тому, що людина іноді помиляється. Кожен вчиться на помилках: хтось на чужих, хтось на своїх».

ДИТИНА ВАЖКО НАЛАГОДЖУЄ СТОСУНКИ З ІНШИМИ

1 **Дитина любить змагатися з іншими дітьми й нервує, якщо їй не вдається перемогти.** Акцентуйте менше уваги на суперництві. Намагайтеся, щоб ваші слова й ваша поведінка переконували дитину в тому, що її цінують незалежно від того, виграє вона чи ні.

2 **Дитина не може постояти за себе ні словами, ні діями.** Налаштуйте дитину на те, що потрібно вміти відстоювати свої права. «Ти – людина, гідна поваги. Не дозволяй іншим ображати тебе». Навчіть її, що сказати в таких випадках, наприклад: «Ти не маєш права так зі мною говорити». Нехай дитина потренується в домашній атмосфері промовляти цей вислів із відповідною інтонацією.

3 **Дитина не виявляє ініціативи в знайомстві з іншими дітьми.** Покажіть дитині, як потрібно знайомитися. Наприклад, оберіть доброзичливого малюка на майданчику, підійдіть до нього й скажіть: «Привіт, мене звати Анна. Граємося разом?»

4 **Дитина пліткує, критикує й засуджує інших.** Не виявляйте інтересу до її пліток і не заохочуйте їх. Намагайтеся відразу ж змінити тему розмови. Приділяйте дитині більше уваги, коли вона не пліткує. Якщо її хтось образив, поговоріть із кривдником віч-на-віч, але не посилайтеся при цьому на чутки.

5 **Дитина принижує інших, намагаючись звеличити себе.** Не дозволяйте цього. Розкажіть їй історію про те, як прізвиська можуть ранити почуття людини. Після розповіді запитайте: «А як би ти почувався на місці ображеного? Як ти думаєш, чому той хлопчик дражнить інших? Що б ти порадив йому зробити, щоб більше не ображати друзів?» Спробуйте переконати дитину, що нам самим буде краще, якщо ми не будемо принизливо відгукуватися про інших людей.

6 **Дитина не бере участі в групових заняттях.** Не примушуйте її. Дайте зрозуміти, що в самотності немає нічого осудного. Запропонуйте їй якесь цікаве заняття. Запросіть двох-трьох дітей у ваш дім. Допоможіть дитині весело провести час спочатку з кількома друзями, а потім поступово розширюйте це коло.

Автор: Кей Кузьма

ГІДРОТЕРАПІЯ – ДІЄВИЙ ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ ВІРУСНИХ ХВОРОБ



Ефективність гідротерапії була доведена на досвіді людей під час минулих епідемій дифтерії та «іспанки» ще на початку XX століття. Застосовуючи ці прості методи й дотримуючись здорового способу життя, навіть найтяжчі хворі одужували. Процедури гідротерапії посилюють активність імунної системи, покращують кровообіг та відновлюють пошкоджені тканини.

Серед симптомів вірусних захворювань – температура тіла, вища за 39-40 °С, слабкість, ломота в усьому тілі тощо. Які водні процедури допоможуть ефективно побороти недугу й зміцнити імунітет?

ПАРОВА ЛАЗНЯ

Ця процедура ґрунтується на ефекті лазні, коли людина перебуває в приміщенні з дуже гарячим вологим повітрям. Опис процедури наведений для сидячого положення, але її також можна застосовувати, коли пацієнт лежить.

Показання: початкові симптоми застуди або респіраторних захворювань, гіпотонія, ревматоїдний артрит.

Протипоказання: діабет, захворювання серцевих клапанів, виснаження, артеріосклероз, гіпертонія.

Обладнання: стілець, чайник, синтетична ковдра, три рушники (ними оберігають шию, плечі та коліна від контакту із синтетичною ковдрою), простирадло, таз для гарячої ванни для ніг, посудина з льодом, секундомір, склянка з питною водою кімнатної температури.

Процедура

- Поставте чайник під стілець, повернувши носик до спинки стільця й увімкніть. Будьте обережні з електродротом.



- Посадіть хворого на стілець і накиньте на нього простирадло.
- Занурте ноги пацієнта в гарячу ванну для ніг (приблизно 40 °С), щоб заздалегідь зігріти його, а до голови прикладіть холодний компрес.



- Зніміть простирадло, обгорніть рушниками шию, плечі й коліна пацієнта.
- Укрийте пацієнта синтетичною ковдрою так, щоб було накрите все тіло до шиї, зокрема й ноги в гарячій ванні.
- Якнайчастіше перевіряйте пульс (якщо частота перевищує 120 ударів за хвилину, прикладіть на ділянку серця крижаний компрес).
- Запропонуйте хворому випити теплої води для того, щоб пропотіти.
- Тривалість процедури: для досягнення збадьорливого ефекту – 6 хвилин, для заспокійливої дії – 15-20 хв.
- Після завершення процедури негайно покладіть пацієнта в ліжко щонайменше на 30 хв, накрийте теплою ковдрою. Давайте пити вдосталь теплої води з лимонним соком.

Примітка: після того як хворий пропотів, температура тіла зазвичай знижується на 1-2 °С.

ГАРЯЧА ВАННА З ПОДАЛЬШИМ РОЗТИРАННЯМ ХОЛОДНОЮ РУКАВИЦЕЮ

Розтирання холодною рукавицею – це аплікація холодною водою в поєднанні з розтиранням рук, ніг і тулуба спеціальними рукавицями.

Показання: період одужання після застуди, психологічне виснаження, зміцнення загальної опірності організму, сповільнений кровообіг, загальна слабкість.

Протипоказання: озноб, пошкодження шкіри або висипання на тілі.

Обладнання: два простирадла, дві банні ковдри, банні рушники, дві рукавиці, таз із холодною водою, температура якої від 4,5 до 21 °С.

Процедура

- Перш ніж покласти пацієнта на кушетку, її слід захистити від вологи. Для цього застеліть її банною ковдрою.
- Переконайтеся, що тіло людини зігріте, особливо ноги. Починайте процедуру з кінцівок, потім розтирайте грудну клітку й, нарешті, спину.
- Температура води має бути від 15,5 °С до 21 °С. З кожною подальшою процедурою знижуйте температуру на 1-2 °С, довівши її до 4,5-10 °С.
- Викрутіть обидві рукавиці, змочені в холодній воді, та енергійно розтирайте тіло протягом 5-8 секунд.
- Швидко прикрийте ділянку тіла, яку ви щойно розтирали, сухим рушником і насухо витріть. Потім накрийте банною ковдрою, дайте півгодини відпочити й продовжуйте процедуру на іншій частині тіла.

Примітка. Щоб уникнути ознобу, одночасно не розкривайте більше ніж одну ділянку тіла. Будьте обережні, щоб не поранити шкіру. Ефект процедури залежить від швидкості та енергійності її проведення, температури, частоти змочування рукавиць (від 1 до 4 разів) та тривалості процедури. Також схожого ефекту можна досягти, якщо приймати контрастний душ або робити контрастні ванни для ніг (чергуючи: 3 хв у гарячій воді – 30-60 сек у холодній воді, 4-6 змін, закінчити процедуру холодною водою).

КОМПРЕСИ НА ГРУДИ, РОЗТИРАННЯ ХОЛОДНОЮ РУКАВИЦЕЮ, ГАРЯЧА ВАННА ДЛЯ НІГ

Компреси – це нагрівання певних ділянок шкіри за допомогою спеціальних припарок, які занурюють у гарячу воду, а потім відтискають. Як припарку зазвичай використовують рушник із матеріалу, що добре вбирає вологу. Розміри – 30-60 см, товщина – 0,5 см.

Показання: суглобовий біль, скутість м'язів, гіперемія дихальних шляхів унаслідок застуди, бронхіту, плевриту.

Протипоказання: параліч, діабет, варикозне розширення вен, злоякісні пухлини, виразка шлунка.

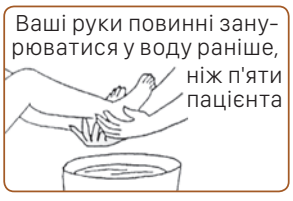
Обладнання: велика шерстяна ковдра, простирадло, подушка, два тази для гарячої та крижаної води, масажна рукавиця, рушники й ковдри для припарок (орієнтовно по 5 штук), термометр для вимірювання температури води, тонометр.

Процедура

- Виміряйте температуру тіла, пульс, частоту дихання й тиск пацієнта, запишіть показники.



● Запропонуйте пацієнтові роздягтися й одягніть на нього халат.



● Застеліть кушетку або стіл ковдрою, а на неї постеліть простирадло. Запропонуйте пацієнтові лягти на простирадло й повністю закутайте його, залишивши відкритою тільки голову.



● Підготуйте в тазі воду для гарячої ванни для ніг (40 °C), наповніть його наполовину. Підкладіть під таз рушник і поставте на кушетку. Зігніть ноги пацієнта в колінах і занурте ступні у воду. Повністю закрийте таз і ноги простирадлом і ковдрою.



● Щільно підіткніть нижній край простирадла під таз для ніг. Добре закутайте пацієнта. Переконайтеся, що під простирадло не може проникнути повітря ззовні.

● Після того як тіло пацієнта нагріється, прикладіть на його голову холодний компрес.

● **Приготуйте припарки:** намочіть рушники й покладіть їх у мікрохвильовку на 4 хв. Швидко дістаньте й підкладіть один рушник під спину пацієнта й два – на грудну клітку. Якщо рушник дуже гарячий, перед аплікацією підкладіть під нього інший, сухий рушник. Зачекайте 3-5 хвилин. Коли пацієнт перестає відчувати припарки, їх необхідно змінити.



● Між припарками масажуйте тіло холодною рукавицею й витирайте його насухо.

● Зробіть 3-4 зміни для досягнення ефекту, шкіра має почервоніти.

● Остудіть тіло пацієнта, розтерши його холодною масажною рукавицею або невеликим рушником, який заздалегідь необхідно намочити в холодній воді, відтиснути й скласти вчетверо.

● Витріть тіло пацієнта насухо, укрийте й дайте відпочити 30 хв.

Зверніть увагу! Пацієнтові не слід контактувати з іншими людьми не менш ніж добу з моменту стабілізації нормальної температури. Рекомендовано проводити одну або кілька гідропроцедур 2-4 рази на добу.

ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ ПІДОЗРИ НА КОРОНАВІРУС?



Якщо ви помітили в себе хоча б незначні прояви, характерні для вірусної інфекції, починайте активно діяти.



САМОІЗОЛЮЙТЕСЯ. Якщо симптоми захворювання ускладнюються: відчувається дискомфорт у грудній клітці, сухий глибокий кашель, підвищується температура – викличте лікаря додому. Якщо з'явилася задуха, негайно викликайте швидку допомогу. Самоізоляція передбачає заборону контактів із людьми, окреме приміщення для постійного перебування, окремий санвузол, окремий посуд і засоби особистої гігієни.



ПОСТІЛЬНИЙ РЕЖИМ. Щойно ви відчули, що нездужаєте, залишайтеся в ліжку. Не вставайте, за винятком прийому їжі та відвідин вбиральні. Такий ліжковий режим має тривати до зникнення скарг і, крім того, ще два дні. Це дасть змогу організму зосередити всі сили на боротьбі з інфекцією.



ВИМІРЮЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТІЛА ТРИЧІ НА ДЕНЬ. Якщо вона становить 37-38 °C і ви можете терпіти, не збивайте. Підвищення температури – це захисний механізм організму, який допоможе здолати вірус. Якщо температура тіла наближається до 40 °C, збивайте. Почніть із рясного пиття з розрахунку 50 мл на 1 кг маси тіла. Охолоджуйте голову за допомогою рушника, змоченого в холодній воді. Такий самий компрес покладіть на передню частину шиї та ділянку серця. Ополосніться в душі й робіть це повторно, щойно відчуєте, що знову нагріваєтеся. Якщо ваші дії не дозволяють стабільно збити температуру нижче ніж 40 °C або якщо ви погано переносите навіть температуру 39 °C, лише тоді приймайте жарознижувальні засоби.



ВИЛУЧІТЬ ЗІ СВОГО РАЦІОНУ ПРОДУКТИ З ДОДАВАННЯМ ЦУКРУ, ВІЛЬНИХ ЖИРІВ ТА БІЛОГО БОРОШНА. Цукор втручається в роботу механізму природного захисту організму та збільшує його сприйнятливість до захворювання. Відмовтеся від тваринних жирів, уживайте не більше ніж одну столову ложку олії на день (враховуючи приготування їжі). Оскільки ви мало рухаєтеся, зменште калорійність раціону. Їжа має бути легкою, простою й корисною: круп'яні супи, овочеві страви, фрукти. Дехто радить повністю перейти на фруктову дієту з великою часткою цитрусових. Краще, якщо це будуть цільні фрукти, а не соки. Обов'язково пити багато теплої води. Особливо ефективний чай із лимоном та куркумою. Також можна додавати цю приправу до різних страв, оскільки доведено, що куркумін здатний захищати легені від фіброзу. Крім того, він допомагає при астмі та онкологічних захворюваннях завдяки тому, що пригнічує запалення.



ДЕЗІНФІКУЙТЕ ДВІЧІ-ТРИЧІ НА ДЕНЬ ВСІ ГОРИЗОНТАЛЬНІ ПОВЕРХНІ ТА ДВЕРНІ РУЧКИ В ПРИМІЩЕННІ. Засобами дезінфекції можуть бути вода з милом, розчин хлору (обробляти обов'язково в рукавичках), медичний спирт, хлоргексидин та інші антисептики. Доведено, що після обробки всіма цими засобами вірус гине протягом 5 хвилин і навіть менше.



ЧАСТО ПРОВІТРЮЙТЕ КІМНАТУ, ЩОБ У НІЙ БУЛО ДОСТАТНЬО СВІЖОГО ПОВІТРЯ, А ТАКОЖ НЕ ЗАНАДТО ЖАРКО Й НЕ ЗАНАДТО ХОЛОДНО. Оптимальна температура в приміщенні – 20 °C. Подбайте про те, щоб повітря було зволожене: поставте ємність із водою неподалік від ліжка.

Підготував колектив медиків лікувально-оздоровчого центру «Наш Дом»

ЗДОРОВАЯ АДАПТАЦИЯ
КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



Для того чтобы заняться самостоятельным определением факторов, вызывающих стресс в вашей жизни, лучше всего уединиться в таком месте, где бы вас ничто не отвлекало. Выключите телевизор, отключите телефон, закройтесь в комнате и в тишине поразмышляйте над своей жизнью. Особенно задумайтесь о том, что вас более всего тревожит в данное время, беспокоит и вызывает стресс.

Самый действенный способ выявления своих стрессоров – задавать себе те же вопросы, какие обычно задают журналисты, когда пишут статьи для новостных программ. Таких вопросов пять: Кто? Что? Когда? Где? Почему? Например, кто в вашей жизни вызывает наибольшее раздражение и стресс? Или в каких ситуациях этот человек умудряется усилить ваше стрессовое состояние?

У вас есть два основных способа борьбы с главными раздражителями. Первый путь – избегать или устранять фактор, вызывающий стресс, второй – здоровая адаптация. Позвольте продемонстрировать действие обоих способов на примере одной ситуации.

ЕСЛИ ИЗБЕЖАТЬ НЕВОЗМОЖНО

Представьте, что в соседнюю квартиру въезжает новый жилец. Вы хотите его поприветствовать, познакомиться, предложить помощь. Стучите в дверь, заготовив добрые слова, улыбку и свежеиспеченные булочки. Однако сосед не только отказывается от угощения и не принимает вашей помощи, но еще и начинает кричать: «Значит, это вы живете в соседней квартире… Что ж, давайте держаться друг от друга подальше, и тогда мы прекрасно уживемся». С этими словами он захлопывает дверь у вас перед носом.

Подобный прием, конечно, выбивает вас из колеи, и вы не сразу можете уснуть, когда ложитесь спать в полночь, как обычно. А потом в четыре часа утра за стеной у нового соседа раздается характерный ритм рок-н-ролла, от которого вы просыпаетесь. Это также не улучшило вашего настроения. И все-таки, несмотря на появившуюся обиду, вы решили не конфликтовать и последовать совету соседа «держаться друг от друга подальше». Проведя четыре ночи подряд под грохочущий ритм рок-н-ролла, который поднимает вас с постели в четыре утра, вы поняли, что в вашей жизни появилась огромная проблема, вызывающая постоянный стресс. Каким будет разумный выход из создавшейся ситуации?

Первый путь – избегать или устранять фактор, вызывающий стресс, а второй – постараться адаптироваться к новым условиям с минимальными потерями. Согласно первому способу, вам следует позвонить в полицию, сообщить о поведении соседа и потребовать, чтобы с этим разобрались. Можно напрямую поговорить с соседом, но это, очевидно, неминуемо приведет к скандалу. Если такой путь для вас неприемлем, можно, конечно, самому переехать на новую квартиру. Все эти варианты противодействия могут сработать, а могут и не быть эффективными, ведь каждый из них может спровоцировать еще большие проблемы.

Согласно второму способу, вы стараетесь повернуть ситуацию таким образом, чтобы стрессор начал работать на вас. Ложиться спать в полночь поздно (согласитесь, это – здравая мысль). А поскольку по вечерам вы ничем не заняты, спланируйте ложиться спать в девять часов вечера. И считайте, что рок-н-ролл в четыре утра – это будильник, даже если это и не ваш любимый музыкальный стиль. После пусть и вынужденного пробуждения отправляйтесь в самую тихую часть квартиры и посвятите какое-то время чтению духовной литературы, молитвам и размышлениям. Затем сделайте зарядку, примите душ и вкусно позавтракайте. У вас все равно останется достаточно времени, чтобы вовремя добраться до работы.

Не важно, подходит вам подъем в четыре утра или нет – речь не об этом. Я просто хотел продемонстрировать, как работает способ здоровой адаптации. Он существенно отличается от простого игнорирования стрессора. Если рок-музыка не дает вам спать, вы не можете это игнорировать.

ИГНОРИРОВАТЬ – НЕ ЛУЧШИЙ СПОСОБ

Заметьте, что игнорирование фактора, вызывающего стресс, редко оказывается здоровым способом борьбы с ним. Но когда стрессор негативно влияет на вашу психику и полностью разрушает жизнь (особенно на умственном, социальном или духовном уровнях), иногда бывает лучше просто игнорировать его. Если вы не видите конструктивных способов решения проблемы, игнорирование стресса может дать вашему организму возможность перейти со стадии простого реагирования на ситуацию на стадию сопротивления. Такой подход даст вам время и возможность в дальнейшем найти более конструктивные пути решения проблемы.

Когда речь идет о таких физических стрессорах, как постоянный шум, неприятная музыка или боль, вызванная болезнью, эти раздражители невозможно просто игнорировать.

Существуют и другие неправильные способы борьбы со стрессом. Например, спасение бегством. Когда ежедневный подъем в четыре утра довел вас до изнеможения, вы звоните в круглосуточное туристическое агентство и заказываете билет на ближайший самолет на Таити. Наслаждаясь солнцем на экзотическом курорте, вам кажется, что вы правильно поступили и ваш отъезд решил проблему. Вы избавились от шумного соседа и действительно можете радоваться жизни. Но наступает день возвращения домой. И действительность наваливается на вас с удвоенной силой. Мгновенно уровень стресса возрастает. Итак, «бегство от действительности» (эскейпизм) – не оптимальный способ реагирования на раздражающий фактор. Он дает некоторую передышку, но потом ситуация может перерасти в катастрофическую.

Многие рассматривают эскейпизм как способ продленного «игнорирования стрессора». Когда вы мысленно игнорируете стресс, физически вы все равно остаетесь в той среде, где он продолжает тревожить вас, если с ним не бороться. Физическое бегство помогает отвлечься и получить временное облегчение. Но если это решение импульсивное, после него часто наступают еще более тяжелые последствия.

Подобное бегство от действительности может выражаться по-разному: одни с головой уходят в просмотр телевизионных передач, другие начинают пить. Данный вид эскейпизма хуже, чем тщетные попытки игнорирования стрессора, поскольку вы продолжаете находиться в зоне действия стрессора, а «побеги» только вредят организму и мозгу, все более истощая жизненные силы и защитные резервы организма.

Происходит следующее: алкоголь нарушает работу лобной доли большого мозга, в которой находится область конструктивного мышления, где происходит принятие решений. Постоянный просмотр телепрограмм утомляет мозг и отнимает время, которое можно потратить на тренировку тела и мышления. Это бы помогло усилить сопротивляемость организма и побороть стресс.

УВОЛИТЬСЯ ИЛИ ПРИМИРИТЬСЯ?

Рассмотрим случай, который произошел со Сью. У нее возникли личные проблемы с коллегой по работе, тоже менеджером. Несмотря на то, что она и Рене работают бок о бок и занимают одинаковые позиции в бизнесе, их взаимная неприязнь всем очевидна. Редкое деловое совещание обходится без их мелких стычек и взаимных скрытых уколов. Ситуация тяжела тем, что Сью не может ни сама уйти, ни удалить от себя этот стрессор. Она могла бы попытаться сделать так, чтобы Рене уволили, но на это ушло бы много времени и сил, не говоря уже об эмоциональных затратах. Часто единственный способ решения производственных проблем – уволиться самому.

В выборе между уходом с работы и примирением со стрессом многие выбирают второе. Платой за такой выбор может стать физическое и душевное разрушение человека. Многие случаи ясно демонстрируют необходимость выбора иного способа борьбы с факторами, вызывающими стресс, – способа здоровой адаптации. Прежде чем увольняться, сначала можно попробовать работать в другую смену, перейти в другой отдел и т. п.

ОБЩИЕ МЕТОДЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

1 **Регулярные занятия физкультурой.** Интересно отметить, что физическая активность с практической целью имеет особые преимущества. Например, активные работы во дворе дома, в саду или огороде могут оказаться даже более полезными, чем простая ходьба. Во время простой ходьбы или езды на велосипеде вы можете непроизвольно снова и снова мысленно возвращаться к своей проблеме, зато во время более сложных физических работ ваше внимание будет сосредоточено на деле. То есть физические упражнения в виде полезного физического труда еще лучше снимают стресс, чем простые спортивные нагрузки. Также справиться с ежедневными стрессами помогает массаж.

2 **Тесная связь с близкими людьми.** Исследователи утверждают: те, кто пытается решать проблемы самостоятельно, могут испытывать больший стресс и больше рисковать здоровьем, чем если бы они поделились своими бедами с близкими людьми. Мы нуждаемся в настоящей поддержке других людей, а не признающие этого скоро почувствуют себя погребенными под бременем забот и проблем. Причиной стресса может быть недоверие к другим людям, что иногда приводит к полной изоляции, к отрыву человека от других. Исследователи обнаружили, что иммунная система значительно ослаблена у тех, кто испытывает чувство одиночества. Также в борьбе со стрессом помогает служение другим людям. Помощь другим дарует человеку ощущение востребованности и наполняет его жизнь смыслом.

3 **Волевое решение перестать беспокоиться о будущем.** Беспокойство в большинстве случаев лишает человека сил и делает его неспособным к концентрации, а вот восприятие стресса как вызова, как препятствия, которое надо преодолеть, способствует мотивации и воодушевлению. Тревоги о вещах, которые мы не можем изменить и на которые не можем повлиять, разрушительны. Никто сегодня точно не знает, что принесет завтра. Но если проблема существует сегодня и ждет своего разрешения сегодня, то и делать это нужно сегодня. Для этого требуется правильное планирование времени и средств, организованность и наличие мотивации.

4 **Духовные размышления.** Молитва и ежедневные размышления на христианские темы очень важны для нашей повседневной жизни. Они восстанавливают силы и приносят огромную пользу, поскольку отвлекают и дают возможность отдохнуть от тяжелых мыслей и чувств. У мозга появляется возможность найти решение, как избавиться от стрессового события в жизни.

5 **Твердая вера в Бога.** Один из способов борьбы с ежедневными стрессами – это открывать Богу свои тревоги. Возможно, вам не хватало именно веры в то, что Бог наилучшим образом организует ваше будущее, и это было недостающим звеном в решении вашей проблемы. Тот, кто верит Слову Божьему, вверяет Господу свою душу, а жизнь подчиняет Его водительству, обретает мир и покой. Ничто в мире не сможет опечалить его, потому что присутствия Иисуса уже достаточно для наполнения его жизни радостью. Библия говорит: «*Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповает он*» (Ис. 26:3). Жизнь может казаться хаосом, запутанным лабиринтом, но если мы доверимся мудрости Великого Создателя, Он выведет нас на прямой путь и сформирует характер, достойный Его славы.

Автор: Нил Недли,
доктор медицинских наук

ПОКА КАРАНТИН НЕ РАЗЛУЧИТ НАС...



В Китае за два месяца карантина распалось множество семейных пар. Причиной тому оказалась неготовность влюбленных проводить вместе 24 часа в сутки. Чтобы сохранить теплоту семейных отношений, предлагаем создать собственную карантинную конституцию и придерживаться установленных правил. Вот некоторые занятия, которые помогут сохранить погоду в доме по-настоящему весенней.

1 **Каждое утро делайте всей семьей зарядку.** Это очень важно для хорошего самочувствия, ведь в обычной жизни большинство из нас двигается гораздо больше. Хорошее самочувствие – залог хорошего настроения. Хорошее настроение – залог здорового общения.

2 **Приготовьте совместно какое-нибудь интересное блюдо,** на которое никогда не хватало сил и времени, или же придумайте что-то авторское. Договаривайтесь, общайтесь, смейтесь, решайте возникающие проблемы вместе.

3 **Устройте генеральную уборку.** Квартира будет чище, вы избавитесь от лишнего, а общая цель вас сплотит. Кроме того, когда каждый будет убирать свою зону и разбирать вещи, он сможет уединиться, подумать о своем и морально отдохнуть. А чистая квартира и разобранный шкаф порадует не только вас, но и всю семью.

4 **Создайте традицию**, например, устраивайте вечернее чтение книг в семейном кругу, разучивайте новые христианские песни, играйте в интеллектуальные игры, посещайте виртуальные музеи. Вместо того чтобы ссориться из-за очередного сериала, учитесь, тренируйтесь, развивайтесь, проходите онлайн-курсы.

5 **Обеспечьте личное время для каждого.** Если пространство не позволяет каждому побыть одному, устройте раздельные походы на улицу. Распределите между собой обязанности, чтобы иногда иметь возможность побыть дома самому или прогуляться без привычного лица рядом. Пусть каждый уделяет должное время своему хобби, будь это игра на музыкальных инструментах, спорт или живопись.

6 **Общайтесь с родственниками и друзьями через соцсети:** звоните им по видеосвязи, пишите, устраивайте конференции, обсуждайте книги. Не закрывайтесь от своего привычного окружения.

7 **Не жалуйтесь.** Неудовлетворенность жизнью в ограниченных условиях карантина – самая нежелательная тема для обсуждений. Ведь даже последние новости расстраивают не так сильно, как опускающий руки близкий человек. Ищите положительные моменты, поддерживайте друг друга, не поддавайтесь панике, благодарите и ищите ответы у Бога.

Подготовила Марта Рудко

ЗЕЛЕНЬ – ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ



Дієтологи заявляють: лише один пучок зелені містить у собі майже половину денної норми вітамінів і мікроелементів. У петрушці, зокрема, міститься вітаміну С майже вчетверо більше, ніж у лимоні (150 мг проти 40 мг). Базилік, окрім вітаміну С, також багатий на вітаміни К і Е, каротин, а кріп – на ефірні олії. Особливу увагу радять звернути на фіолетовий базилік і фіолетовий листовий салат. За незвичайним кольором стоїть високий вміст антиоксидантів – антоціанів. Загалом бажано, щоб зелень щодня була на столі, а в якому вигляді – справа смаку.



Як свідчать результати досліджень, оприлюднені в журналі *Nutrition and Cancer*, найбільше поживних речовин у перерахунку на калорію зелень містить у цільному вигляді, хоч найбільше її можна спожити у вигляді смузі.

Ще 1777 року генерал Джордж Вашингтон видав інструкцію, у якій військам було наказано заготовляти дикорослу зелень довкола таборів, «оскільки вона надзвичайно корисна для здоров'я й сприяє запобіганню... всіх гнильних розладів». Однак після війни за незалежність американці, схоже, проголосили незалежність від зелені. Нині лише одна людина з двадцяти п'яти заледве споживає 10 порцій зелені впродовж місяця. А рекомендовано – стільки ж на тиждень! (Увага: якщо ви вживаєте кровоспоріджувальні препарати, зокрема варфарин, проконсультуйтеся з лікарем).

Майже щоденне споживання зеленої городини може стати вашим найважливішим кроком до збільшення тривалості життя. Виявляється, з усіх продуктових груп, проаналізованих командою науковців із Гарвардського університету, **зелень забезпечувала найбільший захист від основних хронічних захворювань, а також асоціювалася зі зниженням майже на 20 % ризику інфарктів та інсультів на кожну додаткову щоденну порцію.**

Однією з причин того, чому городина – це найкорисніший продукт харчування, є її зелений колір. Десятиліття тому розпочався пошук «молекул-перехоплювачів», які могли б слугувати першою лінією протиракової оборони організму. Невдовзі з'ясувалося, що еквівалент хлорофілу – найпоширенішого рослинного пігменту – у вигляді шести порцій шпинату блокує близько 40 % потужного канцерогену афлатоксину.

ЗЕЛЕНЬ ЗАМІСТЬ ПІГУЛОК

Оксид азоту (NO), який виробляється в організмі, коли ми споживаємо овочі та зелень, діє за принципом пігулок нітрогліцерину: розширює коронарні артерії та збільшує потік крові до серцевого м'яза. Без достатньої кількості оксиду азоту артерії втрачають еластичність, не виконують своїх функцій повною мірою, у підсумку артеріальний тиск підвищується, а разом із ним зростає й ризик серцевого нападу.

Тому необхідно вживати багато антиоксидантів. Вони містять природні нітрати, які ваше тіло згодом перетворить на оксид азоту. Найбільше їх сконцентровано в темно-зелених листових овочах. **Лідерами за вмістом природних нітратів є рукола, ревінь, кінза, листовий салат, базилік, кріп, петрушка, бурячна гичка, листовий буряк, листова гірчиця.** Їх можна посіяти в себе на подвір'ї або й на підвіконні. Салат рукола посідає перше місце й містить 480 мг нітрату на 100-грамову порцію. Також можна додавати до салатів та коктейлів дику їстівну зелень: кульбабу, мокрець, подорожник, портулак, конюшину, лободу, листя суниці лісової тощо.

Найкорисніший для здоров'я спосіб забезпечити свою норму природних нітратів – це щодня з'їдати велику тарілку салату. Спробуйте харчуватися здоровою їжею хоча б кілька тижнів – і ви будете вражені результатами. Це підтверджують численні досвіди з практики. В одного чоловіка був високий тиск, лікар призначив йому пігулки. Потім у нього виявили підвищений холестерин, лікар знову призначив йому додаткові медпрепарати. Більше того, щозими він хворів на жахливі респіраторні інфекції, для подолання яких потрібні були антибіотики. Зрештою чоловікові все це набридло, і він перейшов на рослинну дієту. Через деякий час він схуд на 20 кілограмів, цукор крові, холестерин і навіть артеріальний тиск нормалізувалися, а взимку йому більше не доводилося рятуватися антибіотиками від інфекцій.

«У мікрозелені червоної капусти ушестеро більше вітаміну С, ніж у стиглій червоній капусті, і майже в 70 разів більше вітаміну К.»



ЯК ЗРОБИТИ ЗЕЛЕНЬ СМАЧНОЮ?

Почніть із того, що ретельно вимийте листки. Потім відокремте їх від стебел і наріжте тоненькими смужками. Якщо бажаєте полегшити собі завдання, то скористайтеся мороженою зеленню з магазину. Вона зберігається довше та продається заздалегідь вимитою й нарізаною.

Чудовий спосіб спожити більше зелені – це приготувати зелені смузі. Поєднання зелені із солодкими фруктами робить зелені коктейлі настільки смачними, що їх залюбки споживають навіть діти. Основна тріада інгредієнтів – це рідина, стиглі фрукти й свіжа зелень. Можна розпочати зі співвідношення фруктів до зелені 2:1, а потім поволі змінювати баланс на користь зелені. Тому класичним дитячим коктейлем буде склянка води, морожений банан, склянка морожених ягід і склянка молодого шпинату.

Для пікантності можна додавати до таких коктейлів свіже листя м'яти (але зелені класти ще більше). На сніданок можна поласувати такою смакотою, як м'ятно-шоколадна вівсянка: варені вівсяні пластівці, подрібнені листки м'яти й будь-який корисний для здоров'я підсолоджувач (мед, фініки, інжир, кероб, стевія). Також можете практикувати очищувальні трав'яні чаї: з листя кропиви, кульбаби, чорної смородини, польового хвоща.

Багато з тих поживних речовин, якими славиться зелень, жиророзчинні, включно з бета-каротином, лютеїном, вітаміном К та зеаксантином. **Тому поєднання зелені із джерелом корисних жирів (горіхи, насіння, авокадо, оливкова олія) не лише зробить її приємнішою на смак, а й максимізує засвоєння поживних речовин**. Після того як дослідники нагодували учасників експерименту корисним салатом зі шпинату й помідорів у поєднанні із джерелом жирів, упродовж 8 годин

у їхній крові стався стрибок рівня каротиноїдних фітонутрієнтів. Це може бути лише один волоський горіх, або столова ложка авокадо, або подрібнений кокос на одну порцію страви із зелені. Можете поласувати після їди кількома горіхами мигдалю, фундука чи фісташок – і все буде в нормі. Головне – щоб зелень і джерело жиру опинилися в шлунку одночасно.

Ще один спосіб усунути гіркоту з городньої зелені – бланшувати її або варити, але, на жаль, при цьому певна частина корисних для здоров'я сполук потрапить у воду. Якщо ви готуєте суп, то це не проблема, бо поживні речовини не так руйнуються, як переміщуються. Однак якщо воду злити, то певну частину нутрієнтів буде втрачено. Та навіть якщо 50 % поживних речовин потраплять у раковину, зменшена при цьому гіркота дозволить вам з'їдати стільки зелені, скільки вам забажається, тобто проблему буде розв'язано!

Намагайтеся додавати зелень до якомога більшої кількості страв. Майже все, що ви їсте, кладіть на підстилку із зелені. І в такий спосіб ви додасте їй смаку тієї страви, яку кладете в тарілку. Однак якщо вам хочеться поласувати вареною зеленню в її чистому вигляді, то можна спробувати додавати до неї лимонний сік, часник, імбир, куркуму. Якщо ви ще вживаєте не зовсім корисну їжу на зразок смаженої картоплі, то зелені листові овочі допоможуть вам зменшити порцію й покращити засвоєння.

САЛАТНІ ДНІ

Доведено, що регулярне вживання зелених овочів запобігає виникненню діабету. Селера, фенхель, капуста кале, рукола багаті на олужнювальні мінерали, що сприяє профілактиці онкологічних захворювань. Найвиразнішим лужним ефектом володіє шпинат. Також він багатий на залізо та антиоксидантний пігмент зеаксантин, що захищає сітківку ока від макулярної дегенерації.

З'їдати щоденно салат-асорті – це чудовий спосіб захистити себе від хвороб. Ви можете взяти за основу шпинат і руколу, додати до них помідори, червоний солодкий перець, квасолю або кукурудзу, цедру лимона, лимонний сік, а також горіхи або кілька крапель оливкової олії.

Якщо ви практикуєте розвантажувальні дні, найкраща їжа по завершенню голодування – так званий салат-щітка, основою якого є капуста та морква, заправлені лимонним соком. Завдяки високому вмісту клітковини такий салат сприяє очищенню кишківника, оскільки виводить з організму шкідливі речовини й залишки погано перетравленої їжі.

Яка зелень корисніша: молода, стигла чи мікрозелень – паростки овочів та кулінарних трав? Проаналізувавши 25 наявних у продажу сортів мікрозелені, дослідники з'ясували, що в них справді вищий вміст корисних речовин. Наприклад, у мікрозелені червоної капусти ушестеро більше вітаміну С, ніж у стиглій червоній капусті, і майже в 70 разів більше вітаміну К. Мікрозелень – ідеальні рослини для нетерплячого садівника, бо вона виростає буквально впродовж 1-2 тижнів.

Тож кращої їжі в плані кількості поживних речовин у перерахунку на калорію ви просто не знайдете. Вивчайте її, проявляйте творчий підхід, експериментуйте з різними сортами. Привчайте до неї свої смакові рецептори. Додавайте зелень до фруктових коктейлів, соусів, підлив, використовуйте як основу перших страв, їжте свіжою у вигляді великої порції салату асорті. Але не зволікайте. Просто беріть і їжте. А організм подякує вам за це.

Автор: Майкл Грегер, доктор медицини

ЗЕЛЕНИЙ АНТИДІАБЕТИЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ



Інгредієнти (на одну порцію 250 мл):

- 1 склянка нарізаної листової чи кучерявої капусти (або 2 листки середнього розміру)
- 1 склянка шпинату
- 1 качан броколі
- 1 неочищене яблуко
- 2 ст. л. лимонного соку

Приготування

Пропустіть усі тверді інгредієнти через соковитискач. Додайте лимонний сік.

ЗЕЛЕНИЙ АНТИАНЕМІЧНИЙ СМУЗІ



Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 2 ківі середнього розміру
- ½ авокадо середнього розміру
- 1 склянка шпинату
- 1 склянка свіжого виноградного соку
- 2 ст. л. патоки або іншого підсолоджувача

Приготування

Очистьте ківі та авокадо, дістаньте з авокадо кісточку. Помістіть усі інгредієнти в блендер і перемішайте до однорідної консистенції.

• РЕЦЕПТИ •

СУП ІЗ КРОПИВИ



Інгредієнти:

- 1 л води
- 1-2 картоплини
- ½ моркви
- ½ склянки пшона
- ½ цибулини
- 1 склянка кропиви
- 1 ч. л. солі
- 1 ст. л. олії
- дрібка петрушки та кропу



Приготування

Картоплю порізати великими кубиками. Моркву потерти на терці. Поставити варити. Додати пшоно.

Цибулю дрібно порізати й потушкувати. Коли картопля та пшоно будуть готові, додати порізану кропиву. Дати покипіти декілька хвилин і всипати цибулю.

Заправити зеленню петрушки та кропу, посолити.

ПАШТЕТ ІЗ СУХОФРУКТІВ

Інгредієнти:

- 1 склянка сухофруктів
- 1 склянка висівок
- 1 склянка волоських горіхів
- 1 ст. л. кокосової стружки
- 1 ч. л. ванільного цукру
- ¼ ч. л. солі



Приготування

Сухофрукти та горіхи окремо замочити на ніч, злити воду, промити й пропустити через м'ясорубку або подрібнити в блендері.

Висівки та кокосову стружку запарити. Злити воду й додати до суміші.

Додати сіль та ванільний цукор, усе перемішати.

Можна намазувати на хліб, використовувати як начинку або зліпити цукеркові кульки.

5 ПОРАД, ЯК ПОЗБУТИСЯ ПАНІКИ



МЕНШЕ НОВИН – БІЛЬШЕ БІБЛІЇ

Дотримуйтеся інформаційної гігієни. Занадто багато негативної інформації – це як занадто багато шкідливої їжі: мозок теж страждає від першого, як і все тіло – від другого. Обмежте читання новин до одного разу на тиждень. Це допоможе вам, по-перше, відсікти все зайве, оскільки всі тижневі зведення містять лише найважливіше, а по-друге, ви отримаєте достовірну інформацію й не витрачатимете час на перевірку фактів, бо всі «фейки» вже будуть спростовані. У підсумку ви матимете шість днів, вільних від інформаційного шуму. Користі буде більше, а стресу – менше.

Натомість читайте більше книг. Науковці із Сассекського університету довели, що лише шість хвилин читання книги можуть знизити рівень стресу на 68 %. А читання Біблії й довіра Богові – запорука цілковитого душевного спокою. Людина не може почуватися в безпеці, якщо проводить без Слова Божого хоча б один день. «Урізноманітніть теми своїх роздумів. Якщо розум зосереджується на чомусь одному, він часто стає неврівноваженим» (Э. Уайт. Разум, характер, личность. С. 444).

МЕНШЕ ПАНІКИ – БІЛЬШЕ МОЛИТВИ

Характер людини відкривається під час кризи. Часто Бог допускає в нашому житті кризу, щоб показати нам нашу власну слабкість і спрямувати до Джерела сили. Якщо ми, завзято борючись, пильнуємо в молитві, наші слабкі сторони стануть сильними. Будь-яка безвихідь – це сприятлива можливість для Бога виявити Свою силу. Зрештою, «людство не буде знищене через страшну пандемію... Згідно з Божим Словом, Господь втрутиться в долю людства. І це втручання у Святому Письмі має назву – Другий прихід Христа» (Є. Зайцев. Як мені жити, якщо..? С. 67).

МЕНШЕ СУМНИХ ДУМОК – БІЛЬШЕ ВДЯЧНОСТІ

Якби ми більше думали й говорили про Ісуса, а менше – про себе (та коронавірус), то значно ближче відчували б Його присутність. Виховуйте в собі бадьорий дух замість того, щоб виношувати думки про труднощі й біди. Багато хто не лише стає через це нещасним, а й приносить у жертву своїй хворобливій уяві здоров'я. Смуток і занепокоєння не спроможні виправити жодної біди, вони тільки завдають шкоди. А бадьорість і надія, навпаки, зцілюють душу й тіло. Пам'ятайте: «Ніщо не сприяє здоров'ю тіла й душі більше, ніж дух вдячності та хвали» (Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 251).

МЕНШЕ НАРІКАНЬ – БІЛЬШЕ СЛУЖІННЯ ІНШИМ

Щодня шукайте можливостей комусь допомогти. Якщо ми прагнутимемо благословляти інших, Бог обов'язково благословить нас. Не занурюйтеся в себе. Саме надмірна зосередженість на собі породжує занепокоєння. Багато людей сьогодні потребують руки допомоги. Подумайте про те, кого б ви могли підтримати в цей непростий час: закуповуйте продукти за своїх літніх родичів; якщо у вас є авто й ви виїжджаєте в місто, пропонуйте свої послуги сусідам (у разі нагальної потреби) або долучіться до волонтерської програми «Підвези лікаря»; пропускайте в черзі до супермаркету або аптеки бабусь чи мам з дітьми. Дбаючи про інших, ви допомагаєте собі. «Нічого так не потребує наш світ, як любові Спасителя, явленої через людей» (Е. Уайт. Притчі Ісуса Христа. С. 419).

МЕНШЕ ПЕРЕКУСІВ – БІЛЬШЕ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК

Щоб не переживати про зайві кілограми й не перехоплювати їжу протягом дня, складіть розпорядок дня й прикріпіть його на двері кухні, не навідуйтеся туди в «неприйомні» години. Тривалий час перебування вдома – чудова нагода переглянути свій раціон, додати більше овочів та фруктів, стерти пил із кулінарних книг і почати готувати нові корисні страви. Стежте за тим, щоб спожиті калорії не перевищували витрачені. Якщо ви не маєте змоги виходити на вулицю щонайменше на 30 хв, вставайте й рухайтеся щогодини, а ще ліпше – виконуйте фізичні вправи. Якщо вам бракує натхнення для занять спортом удома, існує чимало програм для тренувань в Інтернеті. Зниження калорійності харчування й достатня фізична активність уповільнюють старіння.

Не дозволяйте вірусу заразити все ваше життя. Попри необхідність дотримуватися дистанції, любіть більше, служіть охочіше, думайте ширше, дивіться вище, живіть якісніше.

Підготувала Марта Рудко

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 5 (136) 2020

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
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректор
Олена Білоконь
Інна Джердж

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

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати та скорочувати тексти. Авторські оригінали не рецензуються та не повертаються. Оголошення, реклама та листи читачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Якщо ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, ви можете зробити це через банк.

Наші реквізити:
Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
IBAN: UA753808050000000026006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» у м. Києві
Призначення платежу: добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.ua

Контактні дані розповсюджувача:



Євген Зайцев

ЯК МЕНІ ЖИТИ, ЯКЩО..?

Доволі часто ми чуємо від людей запитання, які починаються цими словами. Як мені жити, якщо довкола стільки несправедливості? Як мені жити, якщо в мене зруйнувалася сім'я? Як мені жити, якщо мене бентежить мабутнє? Як жити, якщо мене гнітить почуття провини? Як жити, якщо в мене невиліковне захворювання? Ця книга покликана допомогти знайти вихід у кризових ситуаціях.

Замовляйте в інтернет-книгарні BOOKSON
bookson.com.ua
+38 (099) 45-595-45