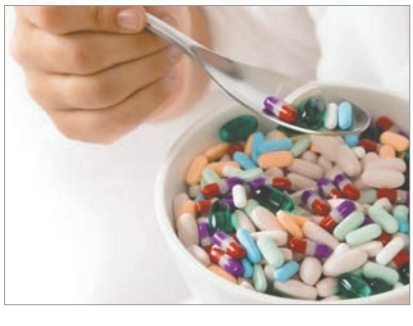
МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 1 (144) 2021

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

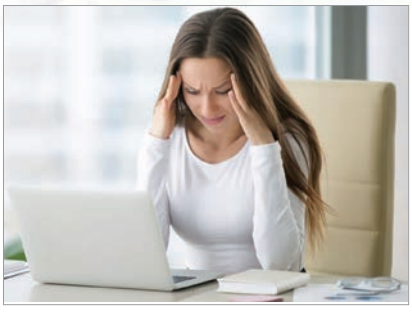
ЖИЗНЬ КАК ПРАЗДНИК:
12 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ 2





АНТИБИОТИКИ И АНТИБИОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Во время пандемии люди особенно часто интересуются приемом антибиотиков в качестве лечения осложнений COVID-19. Когда их нужно принимать, а когда они противопоказаны? 6



ХРОНІЧНА ВТОМА – ЩЕ НЕ ХВОРОБА, АЛЕ ВЖЕ Й НЕ ЗДОРОВ'Я

У понад 50 % пацієнтів втома – одна з основних скарг. Це також одна з причин розлучень та низької продуктивності праці. Як подолати хронічну втому та поліпшити якість життя? 10



ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ РАЦИОН

Питание с акцентом на цельных растительных продуктах сегодня считается наиболее безопасным и полезным для человека. Почему? Проанализируйте свой рацион и постарайтесь устранить недочеты в его составе. 14

ЖИЗНЬ КАК ПРАЗДНИК:

12 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Сам факт, что мы живем, – это величайшее чудо, наибольшая ценность и радость для любого живого существа. А если этому еще сопутствует хорошее самочувствие, позитивное настроение и обеспечение базовых потребностей, то можно сказать, что жизнь у нас – праздник! Практически на 70-75 % наше здоровье и долголетие зависят от образа жизни, тогда как от генов, переданных нам предками, – всего 20-25 %. Давайте рассмотрим решающие факторы нашего здорового долголетия.

1 ВЫБОР

Выбор следовать определенному образу жизни, определенным привычкам, принципам, верованиям – все это формирует нас как личность. Осознанный выбор в пользу созидания здоровья, основанный на подтвержденной наукой информации и здравом смысле, а не на традициях, предположениях или в порыве эмоций, на фоне стресса, дает возможность заложить основания крепкого здоровья и активной продолжительной жизни.

Наблюдения за добровольцами в течение 9 лет позволили сформировать список факторов, которые назвали основополагающими в созидании здоровья:

- достаточный сон и отдых;
- полноценный и сбалансированный завтрак;
- отсутствие перекусов;
- поддержание оптимальной массы тела;
- регулярная физическая активность;
- отказ от употребления алкоголя;
- отказ от курения.

И чем больше люди им следовали, тем лучше было их здоровье и тем более наполненной и продолжительной была их жизнь.

2 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярная физическая активность является и профилактикой, и лечением множества заболеваний, притом в любом возрасте. Приводим лишь небольшой перечень преимуществ, получаемых человеком от физической активности:

- снижение риска преждевременной смерти;
- профилактика и лечение инсульта, инфаркта, гипертонической болезни, онкологических заболеваний, сахарного диабета и депрессии;
- улучшение плотности костей и поддержание достаточной мышечной массы;
- профилактика и снижение избыточной массы тела.

Как показали исследования, эффективнее всего на показатели здоровья влияет регулярная (лучше ежедневная) физическая активность средней интенсивности на протяжении 30-60 минут в день.

Вы можете выбрать ходьбу в быстром темпе, езду на велосипеде, работу в огороде или саду, катание на лыжах, плавание или что-либо другое, что будет приносить вам радость и пользу одновременно.

3 ВОДА

Наш организм более чем наполовину состоит из воды. Все наши органы, даже кости и зубы, содержат воду. Она входит в состав внутренней и внешней среды всех клеток нашего организма. Именно в водной среде происходит обмен веществ. Вода является растворителем для всего, что поступает в наш организм (пища, воздух), и того, что из него выводится. Именно она помогает регулировать температуру тела и поддерживать оптимальный объем и концентрацию крови. В среднем, каждый день на нужды организма мы тратим около 2-2,5 л жидкости, даже находясь в состоянии относительного покоя. А вот при интенсивной физической активности эти затраты возрастают до 6-6,5 л в сутки.

> **«Проветривание помещений, зеленые растения вне и внутри дома, выбор жилья в сельской местности, физическая активность, правильная осанка – все это значительно улучшает обеспечение организма кислородом.»**



Чтобы избежать дефицита воды, мы должны регулярно пополнять ее запасы. В среднем, потребность организма в воде составляет 30 мл на 1 кг массы тела, однако может возрасти и до 50 мл при увеличении ее расхода. Повысить расход воды могут: высокая температура тела, рвота, жидкий стул, употребление большого количества соли, сахара или белковой пищи.

Простым индикатором достаточного потребления воды является цвет мочи. Если моча в течение дня светло-желтая и прозрачная, то, скорее всего, вы «выполнили план».

Кроме того, воду можно использовать и как фактор закаливания.

4 ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Жизнедеятельность человека, к сожалению, оставляет катастрофические шрамы на теле нашей планеты. Загрязнение воздуха, воды, почвы, уничтожение лесов, гибель целых видов растений, живых существ и природные катаклизмы являются, в свою очередь, серьезной угрозой для здоровья и жизни человека. Ответственное отношение к нашему общему дому способно уменьшить загрязнения и разрушение природных ресурсов.

Факторы окружающей среды являются жизнеопределяющими для нашего организма.

Одним из важнейших условий для жизни человека является солнечный свет. Мы очень нуждаемся в нем, так как под его влиянием образуется целый ряд важных для нашей жизнедеятельности веществ: витамин D, серотонин, мелатонин и эндорфины.

Под действием солнечных лучей в растениях минеральные вещества превращаются в органические. Растениями питаются животные и люди, что поддерживает жизнь на планете.

Человеку солнечный свет необходим каждый день, однако следует быть осторожным. Неразумное его использование увеличивает риск возникновения теплового удара, солнечных ожогов и онкологических заболеваний.

5 ВЕРА

Информация, достойная доверия, – редкость. Однако то, чему или кому мы будем доверять в своем выборе, определяет наше физическое и духовное здоровье, а зачастую и наше будущее.

Убеждение (или, в религиозном смысле, вера) обладает доказанными преимуществами. Американские ученые отмечают, что долгожители, достигшие 100-летнего возраста, зачастую имели глубокий религиозный опыт и веру в Бога.

Доверие Богу – это больше, чем посещение религиозных мероприятий. Глубокие доверительные отношения с Творцом и Спасителем человечества способствовали снижению риска преждевременной смерти, стресса, вероятности возникновения зависимостей, укреплению социальных связей, росту чувства удовлетворенности жизнью и улучшению ее качества.

6 ОТДЫХ

Недосыпание и отсутствие своевременного и качественного отдыха является повсеместной проблемой. Качественный отдых позволяет человеку полноценно трудиться, а также способствует восстановлению функций организма и поддержанию здоровья.

При дефиците сна у человека:

- снижается концентрация внимания и продуктивность;
- ухудшается память, нарастает сонливость;
- снижается активность иммунной системы;
- усиливается реакция на стрессогенные факторы, увеличивается раздражительность и нервозность;
- нарушается гормональный фон;
- увеличивается вероятность развития хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и даже онкологических заболеваний.

Для поддержания хорошего здоровья человеку нужен регулярный сон в течение 7-8 часов. Причем очень важно ложиться спать не позже 22:00-22:30. Спать лучше всего в полной темноте, тишине и прохладной атмосфере с достаточным поступлением свежего воздуха, но при этом без риска замерзнуть.

Помимо сна нам также важны:

- чередование физического и умственного труда;
- еженедельный отдых в течение хотя бы одного дня позволяет переключить внимание, сменить деятельность и посвятить больше времени своему здоровью, общению с природой и семьей. Бог предусмотрел для человека этот день отдыха еще от сотворения мира и показал нам личный пример (Быт. 2:3; Исх. 20:8-10);
- ежегодный более продолжительный по времени отдых со сменой деятельности и местопребывания позволяет восстановить силы и увеличивает работоспособность.

7 ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ

Вдыхаемый воздух снабжает нас кислородом, а он, в свою очередь, обеспечивает в клетках сгорание глюкозы с образованием энергии, необходимой для жизнедеятельности каждой клетки нашего организма.

Проветривание помещений, зеленые растения вне и внутри дома, выбор жилья в сельской местности, физическая активность, правильная осанка – все это значительно улучшает обеспечение организма кислородом, а значит, и качество жизни, способствуя долголетию.

8 ВОЗДЕРЖАНИЕ

Само слово «воздержание» включает в себя отказ от всего вредного и умеренность в полезном. Любое пристрастие порабощает человека. Зачастую эти пристрастия разрушают здоровье, эмоциональную стабильность, а нередко – и отношения между людьми.

Алкогольная, табачная, пищевая, наркотическая, игровая зависимости, зависимость от порнографии и от СМИ – это далеко не полный перечень факторов, способных поработить человека. Чаще всего причиной формирования зависимости является неудовлетворенность, отсутствие баланса в жизни или потеря истинного ее смысла.

В какой бы тяжелой ситуации мы не находились, как бы глубоко не пустила в нас корни зависимость, мы не лишены надежды и помощи, ведь у нас есть лучший Друг и Спаситель, который все понимает и желает нам помочь. Если мы вручим Ему свою волю, Он будет готов помочь нам сделать правильный выбор в те моменты, когда искушение кажется непреодолимым. А результатом такого сотрудничества станет свобода и обретение истинного смысла жизни.

9 ЧЕСТНОСТЬ

Принцип честности подразумевает под собой следование моральным принципам и кодексу чести вне зависимости от обстоятельств и окружения. Это фактор, определяющий во многом здоровье самого человека и общества в целом. Поступая вопреки велению совести, человек формирует внутри себя конфликт, который даже более разрушителен для здоровья, чем конфликт внешний.

Четкое разделение всего, что является частью жизни, на «правильно» и «неправильно» и следование тому, что правильно, позволяет человеку жить без внутреннего конфликта, что помогает ему выдержать любой натиск извне. Честность позволяет человеку уважать мнение других, ценить жизнь, быть милосердным и снисходительным к тем, кто слаб, ошибся и упал.

10 ОПТИМИЗМ

У слова «оптимизм» есть много близких по значению слов. Счастье, надежда, радость, позитивное отношение, жизнерадостность – вот далеко не полный перечень таковых. Почему это один из факторов, определяющих наше здоровье? Оптимизм – это борьба с унынием и безнадежностью, которые крайне разрушительны для здоровья и даже сокращают продолжительность жизни. Это качество дарит покой душе, даже когда вокруг бушует шторм. Позитивный настрой помогает выздоравливать даже безнадежным больным, выживать в абсолютно немыслимых обстоятельствах и справляться с катастрофическими ситуациями в жизни. В любых обстоятельствах ищите хоть небольшой позитив и надежду. Бережно храните в своем сердце доверие Богу, который никогда не допустит вам перенести то, что превышает ваши возможности.

11 ПИТАНИЕ

Мы состоим из того, что едим и пьем. Чем лучше строительный материал, тем качественнее строение. Чем лучше качество бензина, тем эффективнее и лучше работает двигатель автомобиля. Самым лучшим строительным материалом и топливом для организма человека является преимущественно цельная растительная пища. Овощи, фрукты, бобовые, цельные зерновые, орехи и семена – вот предусмотренные Богом ресурсы для обеспечения здорового долголетия человека. Об этом факторе мы подробнее поговорим в статье на с. 14.

12 СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Человек – существо социальное, нуждающееся в принятии и реализации своей любви. Люди, имеющие тесные социальные связи, отличаются лучшими показателями здоровья, и именно среди них наибольшее число долгожителей. У таких людей лучше работает эндокринная и сердечно-сосудистая системы, у них стабильнее психика и лучше сон, они реже болеют аутоиммунными заболеваниями и заболеваниями пищеварительной системы.

Создавать и поддерживать крепкие отношения – задача каждого человека любого возраста, пола или социального положения. Это значительно улучшит здоровье и каждого в отдельности, и всего общества в целом.

Итак, все вышеперечисленные факторы очень просты, но весьма значимы. Сделав их частью своей жизни, каждый из нас может обеспечить себе 70 % успеха в созидании здорового долголетия.

По материалам книги «Жизнь как праздник»

ТЕСТ: НАСКІЛЬКИ ВИ СХИЛЬНІ ДО СТРЕСІВ?



Цей тест допоможе вам визначити рівень своєї стресостійкості. Відповідаючи на запитання, оберіть один із чотирьох можливих варіантів і підрахуйте загальну кількість набраних балів:

а) майже ніколи – 1 бал;
б) рідко – 2 бали;
в) часто – 3 бали;
г) майже завжди – 4 бали.

Запитання

1. Чи легко ви дратуєтеся через дрібниці?
2. Чи змушує вас нервувати очікування чогось або когось?
3. Чи червонієте ви, опинившись у незручному становищі?
4. Чи здатні ви образити когось, коли розлючені?
5. Чи виводить вас із рівноваги критика?
6. Якщо вас штовхнуть у громадському транспорті, чи намагатиметеся ви відповісти кривднику тим самим, принаймні скажете щось грубе у відповідь?
7. Чи зайняті ви чимось постійно, чи заповнений увесь ваш час якоюсь діяльністю?
8. Чи спізнюєтеся ви останнім часом? Як часто?
9. Чи часто ви перебиваєте інших, доповнюючи висловлювання?
10. Чи страждаєте ви від відсутності апетиту?
11. Як часто ви відчуваєте безпричинне хвилювання?
12. Чи відчуваєте ви запаморочення зранку?
13. Чи відчуваєте ви постійну втому?
14. Чи почуваєтеся ви розбитими навіть після тривалого сну?
15. Чи виникають у вас проблеми з роботою серця?
16. Чи страждаєте ви від болю в спині та шийно-комірцевій зоні?
17. Чи часто ви стукаєте пальцями по столу, а сидячи – трясете ногою?
18. Чи мрієте ви про визнання? Чи потребуєте похвали за те, що робите?
19. Чи вважаєте ви себе кращими за інших, але, як правило, цього ніхто не помічає?
20. Чи складно вам сконцентруватися на важливій і необхідній справі?

Підсумки

До 30 балів. Ви живете спокійно й мудро, долаючи проблеми, які трапляються в житті. Ви не схильні ні до вдаваної скромності, ні до надмірного честолюбства. Однак радимо вам перевірити свої відповіді разом з тим, хто вас добре знає: люди, які мають таку суму балів, часто бачать себе в рожевому світлі.

31-45 балів. Для вашого життя характерні активність і напруження. Ви схильні до стресу як у позитивному сенсі слова (намагаєтеся досягти чогось), так і в негативному (маєте вдосталь проблем і клопотів). Вочевидь, ви й надалі житимете так само, спробуйте тільки приділити трохи часу для себе.

45-60 балів. Ваше життя – безперервна війна. Ви честолюбні й мрієте про кар'єру. Ви доволі залежні від чужої думки, що постійно тримає вас у стані стресу. Такий спосіб життя, можливо, приведе вас до успіху в особистій чи професійній сфері, та навряд чи це принесе вам радість. Уникайте непотрібних суперечок, вгамовуйте гнів, викликаний дрібницями, не намагайтеся завжди досягати максимуму, час від часу відмовляйтеся від того чи іншого плану.

Більш ніж 60 балів. Ви живете, як водій, що тисне одночасно і на газ, і на гальма. Змінюйте життєвий устрій. Стрес, який ви переживаєте, загрожує як вашому здоров'ю, так і вашому майбутньому. Якщо зміна способу життя здається вам неможливою, спробуйте хоча б відреагувати на рекомендацію. Можливо, вам уже час звернутися по медичну допомогу до відповідних фахівців.

ЯК РОЗПІЗНАТИ СИГНАЛИ НЕБЕЗПЕКИ?

Найважливіші з показників, які визначають ступінь стресового навантаження, – це сигнали, які подає наш організм. Проте це справедливо лише в тому разі, коли ви уважні до себе й здатні розпізнавати ці попередження про небезпеку. Чи знайомі вам хоча б деякі з них?

Головний біль від постійного напруження. Це не біль, що виникає лише іноді, – він майже постійний і доволі тривалий.

Постійне відчуття втоми. Уже зранку, прокинувшись, не почуваючись відпочилими, ви з неабиякими зусиллями, ніби після хвороби, встаєте з ліжка. І так день у день.

Втрата орієнтації. Відчуваючи надто сильне напруження, ви ледве виконуєте завдання, з яким зазвичай могли легко впоратися.

Постійне відчуття перевантаженості. Ідеться про такий період життя, коли навалюється надто багато всього й здається, що немає ані хвилини для відпочинку. Ви погано спите, часто дратуєтеся й буваєте пригніченими.

Особливі сигнали, притаманні тільки вашому організму. Можливо, сигнали, які посилає вам організм, не зазначені в цьому переліку. Не пошкодуйте часу на те, щоб прислухатися до себе й почути, чи не попереджає ваш організм про наростання стресу.

ЦІКАВО ЗНАТИ

- Нав'язливе бажання солодкого може бути пов'язане з нестачею таких важливих для життєдіяльності речовин, як вітамін В, магній та хром.
- Часте вживання гречки сприяє підвищенню рівня «білка довголіття» SIRT1, який бере участь у багатьох внутрішньоклітинних процесах, зокрема регулює механізми старіння. За його високої концентрації уповільнюється процес старіння й підвищується стресостійкість.
- Гранат – один з найкращих продуктів для запобігання респіраторним захворюванням та захисту від сезонних інфекцій. Завдяки високій концентрації антиоксидантів він зміцнює імунітет, розріджує кров і підвищує рівень кисню в ній.
- Пацієнти з діабетом 2-го типу можуть поліпшити чутливість до інсуліну, уживаючи по 150 мл каркаде тричі на день протягом чотирьох тижнів. Крім того, чай з гібіскусу допомагає нормалізувати артеріальний тиск, поліпшити сон, подолати зимову депресію та тривожність, має антимікробні властивості щодо бактерій, які провокують розвиток пневмонії.
- Якщо тримати вікна злегка відчиненими або періодично провітрювати приміщення протягом 10-15 хвилин, ризик зараження коронавірусом знижується на 70 %.

УТРЕННИЕ ТРЕНИРОВКИ помогают предотвратить развитие рака

Новое исследование показало, что тренировки по утрам, такие как быстрая ходьба или езда на велосипеде, могут предотвратить развитие рака. Данное открытие сделали сотрудники Барселонского института глобального здоровья. По их словам, время, выбранное для физической активности, влияет на показатели гормонов и метаболизм.

В исследовании приняли участие 2800 человек. Оказалось, у тех, кто был физически активен с 8 до 10 часов утра, реже развивались опухоли простаты или легких. В отчете ученых говорится: «Одной из возможных причин развития рака является нарушение режима дня и нарушения со стороны внешних факторов типа потребления пищи и уровня освещенности. Было доказано, что регулярная физическая активность на протяжении всей жизни может снизить риск развития рака. И этот защитный



эффект будет приносить больше пользы, когда вы занимаетесь физическими упражнениями по утрам».

Известно, что организм человека вырабатывает мелатонин в темноте. Это химическое вещество помогает регулировать сон и влияет на многие функции, связанные с циркадным ритмом. Мелатонин также останавливает распространение рака. Но некоторые ученые говорят о том, что физическая активность по вечерам может тормозить выработку мелатонина, поэтому лучшее время для физических упражнений – утро.

Источник: menafn.com

Избыточное потребление яиц может увеличить РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА

Известно, что яйца – один из основных источников пищевого холестерина. Медицинские риски, связанные с употреблением яиц, касаются в первую очередь повышенного риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи из Университета Южной Австралии, Китайского медицинского университета и Катарского университета изучили связь между долгосрочным потреблением яиц и вероятностью развития диабета.

Их анализ показал: избыточное потребление яиц может увеличить риск развития диабета. Оказалось, у людей, которые регулярно потребляли одно или несколько яиц в день (50 г и более), риск развития диабета увеличивался на 60 %. А употребление яиц в объеме более 38 г в день приводит к повышению такого риска среди взрослых примерно на 25 %. Причем описанный эффект был больше выражен у женщин, чем у мужчин.

Способ приготовления также играет важную роль. К примеру, если жарить яйца на сливочном масле или есть их с жареным беконом, риск развития атеросклероза значительно повысится. Поэтому рекомендованная норма употребления – не более 1-2 яиц в неделю, желательно в вареном виде.

Источник: medicaldialogues.in



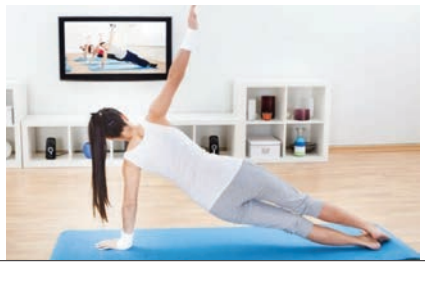
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ – лучшее лекарство от тревожности

Согласно исследованию, проведенному сотрудниками Университетского колледжа Лондона, люди в плохой физической форме почти в 2 раза чаще страдают депрессией. Низкий уровень физической подготовки также на 60 % предопределяет повышение риска развития тревожности.

Выводы были озвучены по итогу обследования 152 978 человек в возрасте 40–69 лет. Их базовая аэробная подготовка изначально была проверена на велотренажере с растущим сопротивлением, а мышечная кондиция – с помощью теста на силу хвата. Добровольцы также заполнили анкету для оценки симптомов депрессии и тревожности.

Семь лет спустя их снова проверили на наличие данных симптомов. Выяснилось, что хорошая аэробная и мышечная подготовка в начале исследования была связана с более стабильным психическим состоянием. У людей с самыми низкими показателями аэробной и мышечной подготовки вероятность развития депрессии была выше на 98 %, риск тревожности – на 60 %, а риск развития одного из распространенных психических расстройств по сравнению с людьми с высокими показателями подготовки – больше на 81 %.

Источник: www.hindustantimes.com



ОРЕХИ – спасение от сердечно-сосудистых заболеваний

Регулярное употребление орехов связано с более низким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей в возрасте 60-70 лет. Положительный эффект связывают со способностью орехов уменьшать показатели воспаления, говорят эксперты Клинической больницы Барселоны и Университета Лома-Линда. В рамках исследования учитывались данные более 600 здоровых пожилых людей, которые потребляли от 30 до 60 г грецких орехов в день в течение двух лет или не потребляли их вовсе.

Оказалось, у потреблявших орехи концентрация маркеров воспаления в крови снижалась до 11,5 %. Из десяти хорошо известных воспалительных маркеров шесть были значительно снижены.

Хроническое воспаление, подчеркивают ученые, является критическим фактором в развитии и прогрессировании атеросклероза, основной причины сердечных приступов и инсультов. Таким образом, изменение питания и образа жизни является ключом к изменению и этого процесса.

Грецкие орехи содержат оптимальное сочетание основных питательных веществ – омега-3 альфа-линоленовой кислоты (2,5 г на унцию) и полифенолов (помогают бороться с воспалением).



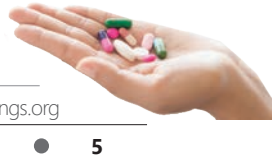
Источник: medicaldialogues.in

ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ в раннем возрасте чреват долгосрочными последствиями

Клиника Мейо установила: если ребенок в возрасте до 2 лет принимал антибиотики, впоследствии у него нередко развивались опасные заболевания. Был проведен анализ данных 14 500 детей, 70 % из которых принимали минимум один курс антибиотиков в возрасте до 2 лет.

В результате оказалось, что в более взрослом возрасте эти дети столкнулись с астмой, аллергическим ринитом, проблемами с лишним весом и ожирением, пищевой аллергией и атопическим дерматитом. У некоторых развилась целиакия и синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Получается, чем больше курсов антибиотиков, тем выше риск развития заболеваний. Виды и частота развития заболеваний также зависели от возраста ребенка, конкретного препарата и его дозировки. По словам ученых, принято считать, что антибиотики лишь временно влияют на микрофлору, определяющую состояние организма и связанную с множеством отклонений. Но, видимо, они несут с собой долгосрочные последствия для здоровья.



Источник: www.mayoclinicproceedings.org



АНТИБИОТИКИ И АНТИБИОТИКО-РЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Во время пандемии коронавирусной инфекции люди особенно часто интересуются приемом антибиотиков в качестве лечения осложнений COVID-19. А что мы знаем о них? Когда их нужно принимать, а когда они противопоказаны? Почему нужно действовать именно так, а не иначе?

Антибиотики – это лекарственные средства, предназначенные для уничтожения или остановки размножения и жизнедеятельности болезнетворных, опасных для здоровья и жизни человека бактерий. Заметьте: бактерий, а не каких-либо других возбудителей заболеваний.

Очень часто люди, не понимая, что стало причиной их болезни, и не желая обращаться к врачу за помощью в решении этого вопроса, сами назначают себе лечение. И одними из самых часто используемых без назначения врача препаратов становятся, к сожалению, антибиотики.

Чаще всего такое неоправданное применение наблюдается при простудных заболеваниях. Однако подавляющее их число вызывают вирусы, которые абсолютно невозможно убить антибиотиками. Поэтому человек, назначивший себе антибиотик при вирусной инфекции, ничего, кроме экономических затрат, груза побочных эффектов и формирования антибиотикорезистентности в обозримом будущем, не получает.

В то же время антибиотики даже в борьбе с бактериями в случае неправильного их применения способствуют формированию антибиотикорезистентности.

Изобретение антибиотиков позволило предотвратить гибель миллионов людей. Мы научились лечить раневую инфекцию, пневмонию, кишечные инфекции, инфекции мочеполовой сферы и многие другие бактериальные инфекционные заболевания.

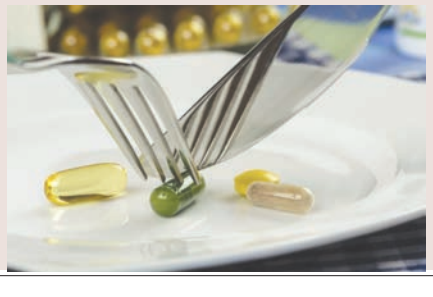
Каждый из антибиотиков относится к определенной группе и оказывает свое особое действие на бактерии нескольких или даже многих видов. Одни из этих препаратов имеют меньше побочных эффектов, другие – больше, но при грамотном, своевременном назначении они способны спасти жизнь больному с минимальными негативными воздействиями.

Со времен получения первого антибиотика в период Второй мировой войны прошло уже много десятилетий. За все эти годы противостояния бактерий и антибиотиков многие бактерии научились защищаться и выработали свое особое оружие против этих лекарств – антибиотикорезистентность, то есть нечувствительность к антибиотикам. Этот факт бросил новый вызов ученым, которые старались преодолеть сопротивление. И это им удается с большим или меньшим успехом. Однако быстрое нарастание нечувствительности бактерий к антибиотикам набирает катастрофические обороты, особенно сегодня – при повсеместном их применении.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ АНТИБИОТИКО-РЕЗИСТЕНТНОСТИ:

- необоснованное назначение антибиотиков;
- нарушение режима их приема;
- чрезмерное использование антибиотиков в сельском хозяйстве: практически 70 % производимых в мире антибиотиков используется при выращивании сельскохозяйственных животных, птиц и рыбы;
- недостаточная гигиена и санитария, приводящие к значительному заражению людей бактериальными инфекциями;
- недостаток быстрых и удобных лабораторных тестов для выявления возбудителя инфекции.

«Если принимать недостаточную дозу или не соблюдать промежутки между приемом препарата либо закончить его прием раньше, чем нужно, то инфекция не будет побеждена.»



К 2050 г. ВОЗ прогнозирует, что по причине антибиотикорезистентности в мире будет умирать около 10 млн человек в год, если ничего не изменится в применении этих препаратов сегодня. Единственный шанс остановить этот процесс – правильное, обоснованное применение данных препаратов. Специалисты считают, что здравый смысл и выполнение простых правил способны спасти нас от глобальной катастрофы.

Еще одним немаловажным настораживающим фактом является практически отсутствие разработки абсолютно новых по механизму действия на бактерии препаратов. «Мы находимся на пороге глобального кризиса в области инфекционных заболеваний. Ни одна страна мира не может быть застрахована от него и не может себе позволить игнорировать эту угрозу». Об этом заявила ВОЗ еще в 2013 г. Начиная с 2015 г. ВОЗ инициировала ежегодное проведение в ноябре кампании под названием «Антибиотики: используйте осторожно!», что само по себе подчеркивает значимость проблемы.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ АНТИБИОТИКОВ

Наряду со способностью антибактериальных препаратов уничтожать болезнетворные для человека бактерии, а значит, спасать его здоровье и жизнь, у этих препаратов есть немалый список побочных эффектов, начиная от легкого расстройства стула до смертельных случаев. Расстройства системы пищеварения, нарушение микрофлоры, аллергические реакции, осложнения со стороны почек, печени, нервной системы, психоэмоциональной сферы, бессонница, депрессия и множество других отклонений могут стать нежелательным бонусом ко всем плюсам этих препаратов. И особенно высока вероятность этих побочных явлений, когда принимаются они бесконтрольно, хаотично и безграмотно.

СОВЕТЫ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ АНТИБИОТИКОВ

✔ Никогда не делайте назначения антибиотиков самостоятельно, если вы не являетесь врачом.

✔ При первых признаках заболевания обратитесь к врачу за консультацией и назначением.

✔ Антибиотики не назначаются с целью профилактики возможного развития бактериальной инфекции. Показанием к их назначению может быть исключительно подтвержденный бактериальный процесс. Однако из этого правила могут быть исключения. Таковыми являются: случаи травм с загрязнением раны, укусы животных и насекомых, ожоги или оперативные вмешательства, если у человека выраженный иммунодефицит в силу заболевания или как следствие специфического лечения.

✔ Не принимайте антибиотики по совету других людей, которые их принимали для лечения своего заболевания. «Что русскому пища, то немцу смерть», — гласит поговорка. Все люди разные, и каждый человек имеет определенные особенности, которые могут категорически исключать прием данного препарата. Заболевания с похожими проявлениями могут развиваться по совершенно разным причинам и по разному сценарию.

Грамотный врач назначает антибактериальный препарат с учетом многих факторов: вида возбудителя заболевания, лечился ли человек ранее антибиотиками или нет, где он лечился (дома или в условиях стационара), какие препараты применялись при этом, как давно это было, есть ли отягчающие факторы, какой препарат наименее агрессивен и при этом максимально эффективен против данной инфекции и т. д. Разобраться в этих нюансах может только специально обученный профессионал.

✔ Не покупайте сомнительные, но дешевые аналоги назначенного доктором более дорогого оригинального антибиотика. Чаще всего качество, а часто и доза этого «бюджетного» варианта оставляют желать лучшего.

✔ Проходите плановую вакцинацию с целью предотвратить инфекционные заболевания, которые плохо поддаются лечению антибактериальными препаратами даже в максимальной дозировке или вообще им не подвластны.

✔ Если вам назначен антибактериальный препарат, обсудите с врачом следующее:

- Как именно надо его принимать: кратность приема, через какие промежутки времени, можно ли принимать его с пищей, совместим ли он с препаратами, БАДами, травами, которые вы в данное время принимаете. Эффективность препарата в процессе лечения также должен оценивать врач.
- Строго соблюдайте дозировку, кратность и продолжительность приема препарата. Если принимать недостаточную дозу, не соблюдать промежутки между приемом препарата либо закончить его прием раньше, чем нужно, то инфекция не будет побеждена. Более того, бактерии выработают нечувствительность к препарату, и он перестанет быть для вас эффективным, даже если вы продолжите его прием уже по правильной схеме. К примеру, бактерии могут стать на 100 % нечувствительными к действию антибиотика всего за 14 дней контакта с ним.
- Узнайте, как правильно хранить препарат, какие у него побочные действия и как возможно их избежать.
- Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям на медицинские препараты в любой форме введения, то вам может понадобиться проведение пробы перед их приемом, особенно инъекционных антибактериальных препаратов. Поэтому не забудьте поговорить о своих особенностях с врачом.
- Если вы беременны или кормите грудью, также сообщите об этом врачу. Далеко не все препараты безопасны для ребенка. Хотя есть некоторые медикаменты, которые врач может назначить и в этом случае, если предполагаемая польза препарата превысит его предполагаемое негативное действие.
- Если у вас есть заболевания почек или печени, сообщите об этом врачу. Эти органы являются «фильтрами», в том числе и для лекарств. Если фильтры повреждены, вы можете получить нежелательные побочные эффекты с большей вероятностью, а фильтрам может быть нанесен непоправимый вред.
- Какой препарат из класса пробиотиков/пребиотиков лучше принимать на фоне и после приема курса антибиотиков с целью защиты и восстановления здоровой микрофлоры организма.

«Не рекомендуется принимать один и тот же антибактериальный препарат (или препарат из той же группы), если с предыдущего приема прошло менее трех месяцев.»



✔ Даже если вам стало лучше буквально после нескольких доз препарата, это не значит, что вы можете преждевременно закончить курс приема. Вопрос окончания курса может решить только врач, который оценивает все за и против. После несвоевременного прекращения приема препарата возможен рецидив инфекции, что потребует назначения более агрессивного антибиотика или даже нескольких препаратов.

✔ Если у вас остались препараты после недавнего приема, не принимайте их – скорее всего, бактерии не будут на него реагировать. Кроме того, нет уверенности в том, что эта новая инфекция вообще вызвана теми же бактериями, что и прошлая, а значит, пользы от такого приема не будет. Не рекомендуется принимать один и тот же антибактериальный препарат (или препарат из той же группы), если с предыдущего приема прошло менее трех месяцев.

✔ В сельскохозяйственном секторе:

- применять антибиотики только для лечения животных, а не для профилактики заболеваний и стимуляции роста у здоровых животных;
- вакцинировать животных с целью сокращения применения антибиотиков;
- улучшать гигиену содержания животных с целью предотвращения их заболеваемости;
- улучшать гигиену производства продуктов питания животного происхождения с целью уменьшить риск заражения потребителей бактериальными и паразитарными инфекциями.

Итак, если человек принимает антибиотики часто и неправильно, увеличивается вероятность того, что микроорганизмы научатся прятаться от этого оружия и убить их будет все сложнее и сложнее, а значит, будет возрастать риск тяжелого течения инфекционных болезней и даже гибели пациентов. Чтобы их спасти, врачи будут вынуждены назначать более агрессивные препараты, курс лечения будет затягиваться, расходы – расти, а прогноз при этом – ухудшаться.

И еще один важный момент. Если бы мы с вами не мешали организму быть во всеоружии в борьбе с инфекциями, мы реже бы нуждались во вмешательстве извне для спасения нашей жизни. Здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек поддерживают иммунную систему в более активном состоянии, а значит, она эффективнее будет уничтожать как вирусные, так и бактериальные инфекции. Давайте будем благоразумны и осторожны, чтобы не навредить себе и будущим поколениям.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

СИНДРОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ:

ЯК ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ?



«Моя дитина швидше винайде ракету й полетить на ній у космос, ніж сяде виконувати домашнє завдання», – каже мама хлопчика із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю. Знайома ситуація? Яка причина появи цього порушення та як виховувати таких дітей?

Нестача уваги, або синдром порушення активності та уваги, або синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) – доволі поширена проблема сучасних дітей.

Гіперактивність – стан, за якого активність і збудженість дитини перевищує загальноприйняті в суспільстві нормативи і є проблемою не тільки для неї самої, а й для її оточення. Гіперактивність є ознакою слабкої нервової системи, схильної до швидкої перевтоми.

Порушення концентрації уваги – розлад уваги, коли дитина швидко відволікається на нові об'єкти або зовнішні подразники. Часто нестача уваги супроводжується руховою розгальмованістю, коли дитина не може всидіти на місці, постійно крутиться, намагається кудись залізти, а під час виконання завдань, які потребують посидючості, виявляє занепокоєння.

Імпульсивність – стан, коли дитина діє швидше, ніж думає про свої дії. Такі діти часто перебивають під час розмови, можуть штовхатися або вихоплювати щось в інших, бо їм важко чекати. У дитини можуть виникати емоційні реакції, які здаються надто інтенсивними та недоречними для конкретної ситуації.

ПРИЧИНИ ПОЯВИ СДУГ

Серед основних чинників виокремлюють медичні, генетичні та психосоціальні. В основі порушення лежить затримка розвитку пов'язаних між собою мозкових структур, що забезпечують процеси гальмування поведінкових реакцій та самоконтролю. Лобові частки, «диригенти» всіх відділів мозку та контролери мовлення, дозрівають у таких дітей пізніше. Звідси й складність в управлінні емоціями та поведінкою: надмірна нетерплячість, підвищена рухова активність, особливо в ситуаціях, які вимагають відносного спокою, надмірна балакучість і галасливість.

Ця поведінкова особливість стає очевидною під час навчання в дитсадку чи школі, де необхідний високий ступінь самоконтролю. Дитина із СДУГ не може виконати навчальних вимог повною мірою. Під час уроків їй складно вписатися із запропонованими завданнями, оскільки вона має труднощі з організацією роботи та доведенням її до кінця. Порівняно з однолітками внеї значно важче формуються навички письма, читання, лічби.

Якщо дорослий не враховує цих біологічних чинників, то така дитина викликає роздратування, яке завершується покаранням, що погіршує настрій дитини та її становище в колективі.

ЩО РОБИТИ?

Перед батьками постає багато завдань, які вимагають від них прийняття дитини, відмови від своїх певних очікувань щодо неї, перебудови устрою всієї сім'ї. Звичайно, важливо обстежуватися в невролога. Крім того, потрібно створити сприятливі умови для виховання та навчання дитини. Необхідні спільні зусилля батьків, педагогів, психолога.

У класі під час уроку не має бути жодних зайвих предметів, які відволікають дитину, вона не повинна сидіти обличчям до вікна, щоб не поринути думками на вулицю. Бажано, щоб дитина сиділа за партою сама або принаймні зі спокійною дитиною та якомога ближче до вчителя, це допомагає краще зосереджувати увагу.

Щойно вчитель помічає, що дитині важко всидіти, їй можна запропонувати рухливе завдання: витерти дошку, принести щось з іншого класу чи бібліотеки. Так дитина задовольнить свою потребу в русі, отримає похвалу та буде більш залученою до процесу.

Режим дня допоможе батькам урівноважити стан дитини, уникаючи її надмірного збудження чи перевтоми. Тривале перебування в колективі однолітків, гучні ігри надто збуджують дитину, що ще більше ускладнює розумову діяльність. Такі діти потребують відпочинку після шкільних занять, деяким необхідний денний сон, і всім – відносний спокій, відпочинок від колективу.

Будьте послідовними, не потурайте дитині. Уседозволеність у такій ситуації – поганий помічник. У дорослих, які оточують дитину, мають бути єдині, несуперечливі вимоги та обмеження. **Намагайтеся уникати слів «ні» й «не можна». Заперечувальні методи для гіперактивних дітей не дієві. Через високу чутливість до негативних стимулів вони погано сприймають покарання, але швидко реагують на похвалу.**

Доброзичлива атмосфера вдома та режим дня стабілізують гіперактивність дитини. Якщо дорослий неспокійний, перебуває в стані стресу, то він не може їй допомогти. Емоційно спустошені батьки не здатні підтримати дитину. Такий стан характеризується зривами, після яких залишається почуття вини.

Виокремлюйте час для домашніх завдань. Необхідно перевіряти, як дитина засвоїла пройдений у класі матеріал, чи не залишилося прогалин. Щоб дитина не забула виконати завдання, використовуйте «нагадування» – записочки, наліпки в пеналі чи на стінці, завдяки яким дитина може згадати про необхідність узяти із собою річ, кудись піти чи щось зробити.

Ось кілька порад, як допомогти дитині виконати домашні завдання:

- **Робіть разом і не відволікайтеся.** Коли батьки беруться допомагати дитині з уроками, вони не повинні нікуди поспішати, паралельно готувати вечерю або нескінченно відповідати на повідомлення. Треба повністю належати дитині. Метушливість батьків автоматично передасться дитині – вона нервуватиме.
- **Діліть складні завдання на частини.** Вислів «іди готуйся до уроків» для дитини із СДУГ незрозумілий, адже вона не може спланувати цю діяльність. Вказівки повинні бути конкретними й поділеними на етапи: сідаємо за стіл, беремо щоденник, читаємо домашнє завдання, розгортаємо підручник. Так ми допомагаємо дитині поетапно дійти до розв'язання. Поступово це зовнішнє мовне управління переходить у внутрішній план. Дитина починає самостійно здійснювати ці кроки без вашої допомоги.
- **Використовуйте таймер.** У дітей із СДУГ погано розвинене сприйняття часу, тому вони повинні наочно бачити, що час минає. Можна використовувати пісочний годинник, різноманітні додатки, де рухається стрілка й циферблат зафарбовується, – так їй буде простіше сприймати час. Коли дитина бачить, що 15 хвилин, відведені на математику, закінчуються, її активність підвищується.

● **Робіть зупинки.** Дітям із СДУГ вони потрібні: 20 хвилин роботи – 5 хвилин відпочинку. Якщо дитина починає соватися, позіхати, колупати в носі – зупиняйте таймер і йдіть відпочивати. Перерва в процесі виконання одного завдання повинна бути короткою, максимум 5 хвилин, оскільки дитині із СДУГ складно знову повернутися до процесу. Перерва між завданнями – зазвичай 10-15 хвилин. Під час перерв усі гаджети (телефон, планшет, телевізор) – під забороною: дитині потрібно активно порухатися (використовуючи балансир, батут, турнік), попити води, подивитися у вікно – цього достатньо. У цей час можна використовувати еспандер, жуйку для рук, м'ячик: глибокі натискання сприяють поліпшенню енергетичного тонусу в головному мозку.

● **Підтримуйте лад на столі.** Відповідальна за це повинна бути дитина. На столі залишається органайзер для письмового приладдя й більше нічого. Жодних ігор, журналів, книг. Після виконання завдань дитина повинна подбати про те, щоб усе було прибрано. Запровадьте правило: де беремо, туди й кладемо. Це допоможе вирішити проблему з організацією, яка властива дітям із СДУГ. Спочатку можна зорієнтувати дитину, наклеївши стікери з підписами.

● **Відмовтеся від чернетки.** Велика проблема дитини із СДУГ – вона швидко виснажується. Якщо школяр напише чернетку, то на чистовик сил уже не вистачить. Звичайно, писати відразу начисто спочатку буде складно, дитина припускатиметься помилок. Проте це привчить її до відповідальності, вона намагатиметься зробити все якісно.

ЯК ЗБЕРЕГТИ СТАБІЛЬНІСТЬ?

Тайм-аути та дихальні вправи частково можуть допомогти дорослому. Проте змінити ситуацію, прийняти й полюбити свою дитину такою, якою вона є, не соромитися її допомагає смиренне прохання до Бога в молитві. Коли дорослий розуміє, що його емоційні ресурси обмежені, і звертається в молитві до Господа, благаючи заспокоєння та мудрості, прохання не залишається без відповіді. Принесіть Богові свій страх за майбутнє дитини, сором за її поведінку, утому від щоденних занять. Це неабиякий виклик для тривожних батьків – віддати контроль над собою Богові.

Надмірна імпульсивність, нетерплячість, забудькуватість, непосидючість, швидкі та часті зміни настрою можуть виявлятися й у дорослому житті. Однак основним чинником успішності в зрілому віці будуть не оцінки та успішність, а вміння пристосовуватися до мінливих умов, будувати стосунки з іншими. Внутрішнім стрижнем, який допоможе дитині адаптуватися до мінливих умов, стануть теплі й довірливі взаємини, батьківське прийняття, віра в можливості дитини.

Автор: Марія В'ячева, психолог



НАВЧІТЬСЯ ГОВОРИТИ «ТАК» ЗАМІСТЬ «НІ»

«Мамо, можна мені покататися на велосипеді?» – «Ні, не можна! Ти ще сидиш за столом і навіть не закінчив їсти!»

Метод стверджувального виховання дітей творить дива й зводить нанівець зайве напруження: «Мамо, можна мені покататися на велосипеді?» – «Так, після того, як усе доїси».

Дітям необхідна позитивна увага. Критика, скарги, негативні коментарі знеохочують їх і часто призводять до погіршення поведінки. Підбадьорення, оптимізм і позитивні спонукання – це те ж саме, що для рослин добрива. Використовуйте метод 10 до 1, тобто 10 позитивних стверджень на одну заборону. Спробуйте, це не так просто, як здається.

ЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

Один з виховних методів, який навчає краще за будь-яку догму, – це дозволити дитині пожинати плоди своїх дій. Наприклад, якщо дитина залишила дрібні іграшки на підлозі, цілком можливо, що хтось на них випадково наступить і зламає їх. Дитина засвоїть урок: не можна розкидати крихкі деталі.

«Якщо ти не хочеш гратися з друзями без крику, тоді тобі доведеться гратися самому вдома». Перевага використання природних і логічних наслідків у тому, що дитина ніколи не скаже: «Це несправедливо!»

ХВАЛИТИ Й ІГНОРУВАТИ

Ще один дієвий метод виховання – хвалити дитину в позитивних випадках (дії, на які є реакція, дитина схильна повторювати) й умисно ігнорувати неприємні моменти (жодного схвалення за погану поведінку). Цей метод потрібно практикувати від самого народження.

ШОКОВА ТЕРАПІЯ

Дивовижно, яких результатів можна досягти, використовуючи шокову терапію. Це означає застати дитину зненацька. Коли вона очікує покарання, візьміть її на руки й обійміть. Коли вона очікує побачити вас роздратованими, усміхніться й свідомо пробачте їй. Проте шокову терапію потрібно застосовувати в міру. Здебільшого діти потребують заборон та інших форм суворої дисципліни. Проте іноді добрий сюрприз творить дива.

ХАРЧУВАННЯ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ



Зменште уживання, а краще вилучіть із раціону:

● **Рафінований цукор.** Нейрони дуже чутливі до різких перепадів рівня глюкози.

● **Харчові добавки та продукти швидкого приготування.** Серед них – E102, E104, E110, E122, E951, глутамат. Ці добавки можуть порушити баланс нейронів і викликати розлади поведінки, нездатність зосередитися й завершити почату справу.

● **Стимулятори.** Кофеїн, який міститься в шоколаді, каві, кока-колі, блокує нейромедіатори й порушує складний хімічний баланс мозку, що відповідає за психічну та емоційну стабільність.

Збільште вживання таких продуктів:

● **Горіхи та насіння** багаті на триптофан – попередник серотоніну, нейромедіатора доброго самопочуття. Фосфоліпіди, які містяться в них, сприяють збереженню збалансованості нервової системи.

● **Цільнозернові продукти** підтримують стабільний рівень глюкози в крові. Зерна – джерело вітамінів групи В, необхідних для стабільності функціонування нейронів.

● **Овочі та фрукти** – багате джерело вітамінів та мінералів, нестача яких спричиняє появу нервового напруження.



ХРОНІЧНА ВТОМА – ЩЕ НЕ ХВОРОБА, АЛЕ ВЖЕ Й НЕ ЗДОРОВ'Я

У понад 50 % пацієнтів звичайної лікарні втома – одна з основних скарг. Це також одна з причин низької продуктивності праці. А численні шлюби розпадаються тому, що кожен відчуває себе надто стомленим, щоб дбати про іншого. Як подолати хронічну втому та поліпшити якість життя?

Утома – це відчуття виснаженості, через яке організм сигналізує про необхідність змінити спосіб життя. Очевидні причини втоми – це результат неправильного використання сил організму.

Іноді людина почувається втомленою, коли пропускає прийом їжі або напружено працює кілька годин поспіль. Більшість студентів коледжів відсипається після сесії. У такому разі ми чітко розуміємо проблему й знаємо, як її розв'язати. Зазвичай «одужання» настає за 1-2 дні. Однак деякі фізичні причини втоми не настільки очевидні й можуть перетворитися на хронічні проблеми. Як уникнути цього? Змінивши спосіб життя.

НЕДОСТАТНІСТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Нещодавно я бачив одного батька, який підвозив свого сина до школи, що за пів кварталу від дому. Я не повірив своїм очам! Зараз, напевно, я не став би так швидко його засуджувати. Можливо, у хлопчика був великий плакат і багато книжок, які йому потрібно носити весь день, тому було доречно його підвезти, незважаючи на таку коротку відстань. Однак цей випадок нагадав мені, що сучасний спосіб життя, комфортний і легкий, шкодить нашому здоров'ю.

Ми не дістаємо воду з криниці й не носимо її у відрах додому. Ми відкриваємо кран, і вода тече в умивальник: гаряча, холодна чи тепла. Ми не піднімаємося сходами – ми їдемо ними!

Я не пропоную жити, як у давні часи, але потрібно визнати, що наші пращури, працюючи, рухалися значно більше, ніж ми, і нам потрібно це компенсувати. Якщо ваша робота не вимагає тяжкої фізичної праці й ви не відвідуєте спортзал, тоді я пропоную вам почати докладати зусиль для боротьби з утомою.

Для життєдіяльності організму, окрім поживних речовин, необхідний кисень. З усіх органів тіла мозок потребує найбільше кисню. Цей орган становить лише 2 % від маси тіла, та все ж споживає 25 % кисню. Усе, що підсилює забезпечення мозку киснем, поліпшує його роботу. А необхідна кількість кисню в мозку знижує втому.

Ніщо так не допомагає забезпечити мозок киснем, як фізичні вправи. Доктор Кеннет Купер у своїй книзі «Аеробіка» пояснює:

- у людей, котрі виконують фізичні вправи, поліпшується газообмін у легенях;
- серце працює з меншим навантаженням, забезпечуючи кров'ю органи й тканини;
- поліпшується циркуляція крові в організмі, а отже, і його забезпечення киснем і поживними речовинами.

Щоб досягти таких результатів, потрібно бути фізично активним. Дехто з людей вважає, що достатньо бігати 10 хвилин уранці й 10 хвилин увечері. Утім, такої кількості часу замало. Потрібно довести частоту пульсу до 120 ударів на хвилину та підтримувати її принаймні 16 хвилин.

Важливо знайти вправи, котрі підходять саме вам. Людям за 30 або тим, хто має хронічні захворювання, не рекомендовано відразу, без підготовки починати заняття бігом. В Інтернеті можна знайти комплекс вправ, котрі відповідають вашому віку та фізичному стану. Якщо у вас є проблеми із серцем, необхідно проконсультуватися з лікарем.

Кожен службовець, котрий проведе свій вихідний день, працюючи в садку, увечері засне відразу ж, щойно його голова торкнеться подушки. Звичайна людина повинна впоратися з денною працею в садку, не відчуваючи себе знесиленою ввечері. Якщо це не так, якщо після звичайних повсякденних обов'язків ви відчуваєте себе значно більше стомленими, тоді ви не в найкращій формі.

Ви можете відчувати постійну втому й навіть не звертати на це уваги лише тому, що так звикли. Особистий досвід бігуна переконує мене, що регулярні інтенсивні вправи – один з найкращих засобів проти втоми. Коли я не бігаю тиждень чи два, виникає депресія і втома. Наприкінці дня я починаю засинати за комп'ютером, і мені необхідно прилягти. Та відпочинок не усуває проблеми. Вихід для мене полягає в тому, щоб знову щодня бігати. І тоді впродовж тижня я можу працювати цілими днями й почуватися сповненим енергії. Я можу ненавидіти кожну хвилину бігу, але я справді насолоджуюся результатом!

НЕПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Доведений зв'язок між нездоровою їжею (чипси, кава, пончики, цукерки) і серцево-судинними захворюваннями. Та чи існує пряма залежність між нездоровою їжею та стомленістю? Розглянемо деякі приклади.

Щоб спалити цукор і крохмалі, організму потрібен вітамін В. Зерно, яке містить велику кількість крохмалю, має вітамін В у своїй оболонці. Проте її видаляють під час очищення. Та навіть добавки вітаміну В не завжди розв'язують проблему, тому що цукор додають до багатьох страв і різних видів їжі. (У консервованих продуктах, наприклад, у квасолі та кукурудзі, теж міститься цукор).

Вітамін В відіграє істотну роль у роботі нервової системи. Коли ми вживаємо їжу, яка містить додатковий цукор, страждає наша нервова система. Якщо організм здоровий, дефіцит вітаміну В може бути непомітним. Та в поєднанні з іншими проблемами це потенційна причина виникнення втоми.

Інше, на що потрібно звернути увагу, – це кількість спожитої їжі. Вам знайоме відчуття сонливості після ситної трапези? Можливо, ви пішли в гості й не змогли встояти перед двома останніми шматочками пирога, на котрі, здавалося, ніхто більше не претендував. Щоб оговтатися, наступні кілька годин ви провели, розкинувшись у м'якому кріслі.

Особливо шкідливо вживати таку кількість їжі за дві-три години до сну. Деякі люди вважають, що навіть не дуже важка їжа, спожита ввечері, з якою шлунок міг би досить добре впоратися протягом дня, перетравлюватиметься всю ніч і заважатиме відпочинку. Наступного ранку вони просинаються з важким шлунком і сильним головним болем, і їм не захочеться снідати. До часу другого сніданку вони відчувають слабкість і перекушують пончиками з кавою. Можливо, на обід – якась закуска, а надвечір просинається справжнє відчуття голоду, і до шлунка потрапляє черговий тягар з біфштексу та картоплі. Деякі люди живуть так роками, а потім запитують, чому вони весь час почуваються стомленими.

Отже, найкращий спосіб упоратися з утомою полягає в тому, щоб споживати повноцінну, поживну їжу на сніданок і обід, з'їдати легку вечерю й уникати солодощів та перекусів між основними прийомами їжі.

НЕСТАЧА ВОДИ

Спрага не завжди є точним показником потреби організму в рідині. Часто попередженням про зневоднення є спрага або втома. Достатня кількість води в організмі – один з найкращих способів захисту від утоми.

НЕДОСТАТНІЙ ВІДПОЧИНОК

Часом людині, яка скаржиться на стомленість, потрібно лише кілька годин додаткового сну. Проте проблема виникає, якщо вона постійно змушує себе працювати тоді, коли її організм вимагає відходу до сну, щоб відновити сили. Єдине розв'язання цієї проблеми – самодисципліна, котра принесе величезну користь для самопочуття впродовж дня.

Безсоння ж не долається за допомогою самодисципліни. По суті, докладаючи надмірних зусиль, можна навіть нашкодити. Деякі люди приймають снодійне або транквілізатори, але за тиждень чи два організм так звикає до цих препаратів, що вони втрачають свою ефективність. Крім того, дослідження підтверджують, що заспокійливі засоби змінюють характер сну, скорочуючи чи вилучаючи певні стадії сну, у яких ви маєте потребу, щоб відчувати себе цілком відпочилими.

Ось деякі рекомендації:

- **Вечеряйте вчасно.** Ваш шлунок також потребує відпочинку. Якщо вночі виникло почуття голоду, випийте склянку фруктового соку кімнатної температури.
- **Увечері здійсніть коротку прогулянку.** Перед відходом до сну уникайте енергійних вправ.
- **Уникайте емоційного збудження** (перегляд телевізійної програми, соцмереж, читання захопливої книжки), принаймні за годину до сну. Мозку важко відразу перейти в режим відпочинку.
- **Прийміть теплу (не гарячу!) ванну** безпосередньо перед сном.
- **Переконайтеся, що вам досить тепло в ліжку, коли на вулиці прохолодна погода**. У спекотну погоду підтримуйте прохолодну температуру в кімнаті, використовуючи вентилятор або кондиціонер.
- **Переконайтеся, що ваша спальна кімната достатньо провітрена.** Сон у задусі – перевірений спосіб прокинутися вранці з головним болем.

«Найкращий спосіб упоратися з утомою полягає в тому, щоб споживати повноцінну, поживну їжу на сніданок і обід, з'їдати легку вечерю й уникати солодощів та перекусів між основними прийомами їжі.»



- **Усуньте будь-які переривчасті звуки під час сну,** як-от: щебетання пташок або шум автомобілів на вулиці.
- **Завісьте вікна,** щоб улітку, коли сонце сходить раніше, ніж ви прокидаєтеся, вам не заважало світло.
- **Вирішуйте домашні конфлікти до відходу до сну.** Попросіть вибачення й самі будьте готові пробачити. Щира молитва може творити дива – приносить мир у серце й забезпечує спокійний сон.

СТИМУЛЯТОРИ

Багато хто п'є каву, щоб відчути приплив сил, коли робочий день затягується. Однак те, що, здається, знижує втому, може бути однією з її головних причин. Річ у тім, що кофеїн усуває втому, стимулюючи нервову систему. Ваш організм має стільки ж енергії, скільки й було перед тим, як ви випили каву. Єдина різниця в тому, що ви не відчуваєте себе втомленими. Однак ви продовжуєте використовувати енергію, коли насправді організм потребує відпочинку. Коли стимуляційний ефект кофеїну мине, ваш організм буде стомлений ще більше, ніж до цього.

Основні джерела кофеїну сьогодні – чай, кава, кола. Згідно з Енциклопедією «Британіка», одна чашка (приблизно 226 г) чаю чи кави містить від 100 до 150 мг кофеїну. Однак чай – міцніший стимулятор, оскільки в ньому міститься також теофілін, близький за дією до кофеїну. А 340-грамова пляшка коли містить у середньому 50 мг кофеїну.

Нікотин у невеликих дозах є стимулятором, а у великих – пригнічує функцію центральної нервової системи. Курці рідко стають хорошими атлетами, їхня витривалість значно нижча, ніж у некурців. Якщо ви курите, то дієвий спосіб поліпшити самопочуття – звільнитися від цієї звички.

Ми розглянули фізичні причини втоми, а в статті на с. 13 поговоримо про психологічні чинники.

Автор: Марвін Мур

ЗАПОРУКА РОЗУМОВОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ

Якщо законам здоров'я приділяти належну увагу, то знижується небезпека розумового перенапруження. Проте в багатьох випадках причиною так званої розумової неефективності є перевантаження шлунка.

Дворазове харчування здебільшого краще, ніж триразове. Спожита зарано вечеря перешкоджає травленню попередньої трапези. А спожита пізніше – не встигає перетравитися до сну. Тому шлункові не вдається належно відпочити. Сон порушується, мозок і нерви втомлені, погіршується апетит до сніданку, увесь організм невідсвіжений та неготовий до виконання обов'язків дня.

Не випустіть з уваги важливість регулярності в часі харчування та сну. Оскільки відновлення та збудування організму відбуваються в години відпочинку, особливо в молоді роки необхідно, щоб сон був регулярним і достатнім.

Наскільки можливо, старайтеся не їсти поспіхом. Що коротший час трапези, то менше треба з'їдати. Краще відмовитися від приймання їжі, ніж їсти, не пережовуючи її належним чином.

Нехай ваш раціон буде різноманітним. Чай, кава, випічка з білого борошна, цукерки, гострі приправи й кондитерські вироби не забезпечують належної поживності. Зернові, фрукти, горіхи й овочі ж у правильному поєднанні містять усі поживні елементи. Належно приготовлені, вони найкращим чином сприяють як фізичній, так і розумовій силі.

Потрібно брати до уваги не тільки якість їжі, а й те, наскільки вона підходить тій чи іншій людині. Часто їжі, яку можуть вільно вживати люди, що працюють фізично, повинні уникати ті, хто виконує переважно інтелектуальну роботу. Необхідно також правильно поєднувати продукти. Люди розумової праці та сидячого способу життя мають уживати лише кілька видів їжі під час однієї трапези.

Час споживання їжі має бути часом для спілкування та відсвіження. Проженіть від себе думки про те, що гнітить і дратує. Плекайте в собі довіру, доброту, вдячність Подателеві всякого добра, і розмова буде радісною, а думки – приємними, піднесеними, не втомливими.

Джерело: Е. Уайт. Виховання та освіта. С. 207, 208





ЧОЛОВІЧІ ТА ЖІНОЧІ СТРАХИ:

ЯК РЕАГУВАТИ?

У представників як сильної, так і прекрасної статі є свої страхи. І докоряти в цьому не потрібно. Усі ми – живі люди зі своїм емоційним світом, сумнівами, комплексами. У чому причина страхів, як з ними боротися і як реагувати?

ЧОГО БОЯТЬСЯ ЧОЛОВІКИ?

Втрата чоловічої сили – сильний страх багатьох чоловіків. Наприклад, у моїй практиці був випадок, коли чоловік, дізнавшись, що куріння впливає на потенцію, викинув пачку цигарок у вікно, сказавши: «Я більше не викурю жодної!» І це попри те, що нікотинова залежність є дуже сильною й люди часом звільняються від неї роками.

Якщо дружина, наприклад, дозволяє собі жартувати з особливостей чоловічої статури, вона неабияк шкодить стосункам. Чоловік може стати імпотентом, якщо дружина висміює його фізичні дані. Про це важливо знати й батькам.

Страх відкрито висловлювати свої почуття формується в дитинстві. Багато хлопчиків чує: «Не плач, ти ж хлопчик!», «Ну що ти скиглиш, як дівчинка?!» Хлопчикам не дозволяють проявляти емоції, навіть позитивні. Він зростає із цим страхом – бути засудженим за прояв своїх почуттів.

Страх жіночих сліз. Під час одного дослідження до чоловіка, учасника експерименту, прикріплювали датчики й заводили в кімнату жінку, котра плакала. У чоловіка відразу підвищувалися тиск і рівень адреналіну. Він відчував сильне емоційне напруження. Це справді відбувається із чоловіками, коли жінки домагаються слізьми того, чого не можуть отримати спокійно висловленим проханням. Ідеться про маніпуляцію за допомогою сліз. Жінки, які намагаються маніпулювати чоловіками за допомогою сліз, обрали хибний шлях, навіть якщо це діє. Бо сьогодні чоловік виконує жіночі примхи, а завтра підсвідомо їй мститься. Звичайно, ми не говоримо про серйозні випадки, коли жінка справді потребує співчуття.

Страх перед владними жінками. Чоловік відчуває потребу захищати жінку, а не боротися з нею. Сила жінки – у її слабкості. Іноді жінка повинна стримувати свої вольові якості, щоб зберегти баланс у стосунках. До чоловіка важливо ставитися з повагою: не наказувати, не погрожувати, не принижувати.

Чоловіки бояться здатися нерозумними перед жінкою. Наприклад, у школі зазвичай дівчата навчаються краще, вони акуратніші, відповідальніші. Якщо вчителька постійно ставить за приклад дівчинку-відмінницю, це принижує хлопчиків. Та й загалом не потрібно ні з ким порівнювати людину, це її дратує й погіршує мотивацію.

Страх невдачі. Чоловік хвилюється, що буде менш успішним, ніж жінка, особливо коли жінки досягають кар'єрних вершин, принижуючи чоловіків. Іноді відсутність сенсу в діяльності, нестача підтримки штовхають чоловіків до алкоголізму. Мені довелося працювати з групою жінок, чиї чоловіки були алкоголіками. Коли я сказала, що не потрібно принижувати й постійно докоряти чоловікам, частина жінок обурилася, але деякі прислухалися. І ось у цих жінок протягом декількох місяців чоловіки припинили пити й знайшли роботу. Ось так діє принцип поваги.

Страх – це недовіра Богові. Бог визнає цінність кожної особистості. Знаючи про це, людина усвідомлює свою значущість. Проте багато залежить і від тієї людини, яка поруч. Дружинам слід цінувати й поважати своїх чоловіків, стверджуючи їхню значущість. Це допоможе зберігати гармонію у взаєминах.

ЧОГО БОЯТЬСЯ ЖІНКИ?

Страх самотності. Деякі жінки тяжко переживають розлуку з близькою людиною. Уявімо ситуацію: чоловік збирається у відрядження. Дружина хвилюється, що залишиться сама, тому перед від'їздом може влаштувати сцену ревнощів, розплакатися. Чоловік часто не розуміє, чому дружина так поводиться. Йому слід з'ясувати причину й бути уважним. Від'їжджаючи у відрядження, частіше телефонуйте дружині, говоріть лагідно, цікавтеся, як минув день. Так жінка відчує підтримку.

Іноді причиною такої поведінки можуть бути ситуації, які відбулися в дитинстві. Якщо дівчинку часто залишали вдома саму, у неї формується страх розлуки, страх самотності. Сигнал для батьків: до настання підліткового віку не залишайте дівчаток удома самих. І навіть у перехідному віці важливо бути чуйними до почуттів дівчинки й не нехтувати її потребами. Пам'ятайте, що дівчатка дуже сприйнятливі й вразливі.

Якщо ж ви втратили близьку людину або не можете знайти супутника життя, поставте перед собою мету. Подумайте, що доброго й корисного ви можете зробити. Яка діяльність приносить вам задоволення? Наявність мети рятує від гострого почуття самотності. А якщо ви вірите в Бога, це допоможе позбутися гіркоти, відчути смак життя та радість від улюбленої справи.

Страх не відповідати очікуванням близьких. Витоки цього страху теж сягають корінням дитинства. Наприклад, мама каже дочці: «Поглянь, яка Тетянка акуратна! А ти постійно розтріпана ходиш». Або: «Бери приклад з Олі. Вона вже вміє готувати!» Кажучи ці слова, мами думають, що мотивують дочок ставати кращими. Насправді ж такі порівняння дратують і засмучують дітей. Не можна порівнювати дитину з іншими. Це зміцнює страх не відповідати очікуванням.

Страх бути холодною в стосунках із чоловіком. Жінки бояться, що чоловіки оцінять їх як непривабливих, бездушних, фригідних, тому в близьких взаєминах іноді вдають те, чого не відчувають насправді. Так нагромаджуються невдоволеність і дратівливість. Страх бути непривабливою теж формується в дитинстві. У підлітковому віці дівчатка критично ставляться до зовнішності, в особливих випадках навіть виникають думки про самогубство. Тому батькам важливо бути уважними в цей період.

Страх старіння. Жінку лякають зміни зовнішності: поява перших зморшок, зміни фігури. Іноді жінка готова витрачати великі суми грошей на омолоджувальні процедури. А зауваження чоловіка з приводу зовнішності псують стосунки й погіршують жіночу самооцінку. Тому завдання чоловіка – любити дружину в будь-якому віці й у старості зокрема.

Жіночі страхи різноманітні. Річ у тім, що суспільство висуває щодо жінки багато вимог: вона повинна бути вправною господинею, дбайливою матір'ю, мудрою дружиною, відповідальним працівником, доброю й приємною в ставленні до людей. Тому й рівень депресії в жінок високий. Однак є одна перевага – жінка вміє вивільняти емоції. І якщо чоловік навчиться їх помічати, розуміти й цікавитися їх причиною, то допоможе дружині впоратися зі страхами.

Автор: Людмила Верлан, психолог

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ:

ЯК НЕ ВИТРАЧАТИ ЖИТТЄВІ СИЛИ ДАРЕМНО?



Утома може бути двох видів – фізична і психологічна. Причини фізичної втоми ми з'ясували в попередній статті. Проте точно визначити причини психологічного виснаження значно складніше. Ось деякі з них.

● **Занепокоєння.** Занепокоєння – це спосіб витратити багато енергії надаремно. Крім того, тривале занепокоєння не лише марне, а й руйнівне. Воно викликає втому й згодом може закласти підґрунтя для серцевих розладів та інших ускладнень. Майже завжди занепокоєння пов'язане з думками про майбутнє. Ми проводимо нескінченні години, розмірковуючи: чи отримаємо премію, чи зателефонує наш найкращий друг, чи зможемо ми переконати чоловіка або дружину погодитися з нашими вимогами.

Найкращий засіб від занепокоєння – це віддати своє майбутнє Богові та підкорити свої бажання Його планам. Біблія говорить, що «все сприяє до добра» тим, які люблять Бога (Римл. 8:28). Це найкраща протиотрута від хвилювань про дітей, кар'єру та фінансове становище.

Ще один спосіб упоратися із занепокоєнням полягає в тому, щоб відрізняти уявне від реального. Надумана тривога майже завжди беззмістовна. Вона послаблює здатність розуму реально оцінювати ситуацію та мислити мудро, створюючи підстави для серйозних психічних захворювань.

● **Страх перед невдачею** – це форма занепокоєння, яка має два унікальних прояви, котрі відповідають тому, як люди реагують на нього.

1 У декого втома виникає від страху зазнати поразки. Однак це просто захисна реакція організму. Насправді люди не втомлені, вони бояться вийти назустріч труднощам. Зізнатися в страху було б надто образливим, тому їхній мозок винаходить несподівану «втому», і тоді вони знаходять собі виправдання, щоб не брати ситуацію під контроль. Спробуйте сказати такій людині про справжню причину її виснаження, і вона категорично заперечуватиме це й, можливо, навіть розсердиться. Вона наполягатиме, що відчуває себе так, ніби пів ночі не спала.

Якщо ви визнаєте, що ваша втома походить від страху перед поразкою, прочитайте вірші з Біблії: І. Нав. 1:9; 2 Тим. 1:7 й Івана 14:27. Попросіть, щоб Господь допоміг вам покластися на Його обітниці й дав сили подолати страхи. Ризикуйте розумно. У чому ви зараз маєте потребу, так це не в гучному успіху, щоб виправдати свою репутацію перед друзями, а в маленькій перемозі, котра наповнить вас вірою, і це стане підґрунтям для вашого успіху в майбутньому.

Можливо, ваші колишні невдачі були наслідком гордості, яка змусила вас піти на безглуздий ризик. Попросіть, щоб Господь допоміг вам реально оцінити свої здібності й діяти мудро.

2 Другий тип людей – це ті, які так налякані невдачею, що змушують себе безперервно боротися за успіх. Вони встановлюють нереальні цілі й беруть на себе величезні зобов'язання, щоб довести (насамперед собі), що вони раціонально використовують свій час, роблять корисні справи й інші не можуть без них обійтися. У таких людей часто розвивається фізична втома від понаднормової роботи й емоційна – від страху перед невдачею.

Довірте свій успіх Богові, замість того щоб керувати своїм життям самостійно. Проте, замість того щоб засукати рукава й працювати ще більше, що є необхідним у першому випадку, вам краще розслабитися й відпочити. Час від часу плануйте на вихідні якісь поїздки, наприклад, відвідайте друга у віддаленому місті або помандруйте кудись. Проведіть відпустку далеко від дому.

● **Нудьга.** Деякі люди відчувають себе стомленими, тому що життя здається їм недостатньо привабливим і лякає своїми турботами. Роботодавці виявили, що багатьом працівникам, котрі скаржаться на втому, справді нудно. У них для роботи немає жодного стимулу – ані морального, ані матеріального.

Якщо вам нудно на роботі, подумайте про пошук нового джерела заробітку. Якщо зміна роботи не є для вас виходом, спробуйте робити щось цікаве вдома. Жінкам часто набридає ведення домашнього господарства, і це зрозуміло. Усе, що незмінно повторюється знову й знову, дуже стомлює. Навіть часткова зайнятість може допомогти розв'язати проблему. Наявність мети звільняє від нудьги, тому що дає новий стимул. Зрештою від утоми не залишиться й сліду.

● **Почуття вини.** Якщо людина постійно відчуває себе винною, то цього стану потрібно позбутися якнайшвидше, інакше він зруйнує її щастя й може скоротити життя, ставши причиною хвороби.

Є два види провини: справжня та уявна. Перша – реальна провина, яку люди відчувають, учинивши неправильно. У такому разі це нормально, потрібно перебороти гордість, набратися сміливості й попросити пробачення в того, перед ким завинили.

Уявна провина – це коли людина відчуває себе винною, навіть якщо не зробила нічого поганого. Якщо це відчуття проявляється надмірно, це вже психічне порушення. Людина може визнати, що вона не винна, і досі бути нездатною позбутися почуття вини.

Єдиний спосіб звільнитися від такого стану – це змусити себе повірити своєму розуму, а не емоціям. Молячись і докладаючи особистих зусиль, ви можете позбутися фальшивого почуття вини та втоми, яка так часто його супроводжує.

САМОДИСЦИПЛІНА – ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

● **Зміна почуттів.** Постійно виникає конфлікт між тим, що ви хотіли би зробити, і тим, що ви повинні зробити. Потрібно змінити свої почуття, щоб прислухатися до голосу розуму. Нам подобається поблажливість до себе. Багато хто плекає свої гріховні бажання, котрі діють проти них самих. Люди не хочуть відмовлятися від відчуттів, які їм подобаються. Однак вони мають позбутися таких бажань, якщо хочуть жити щасливим життям, без утоми. Ви повинні прийняти рішення відмовитися від того, що вам подобається, якщо це завдає вам шкоди.

● **Складіть план дій.** Коли настане час застосувати розглянуті методи, з'явиться спокуса не робити цього. Нерішучість – пряма дорога до невдачі. Якщо щоразу ви починатимете дискусію із самим собою: робити чи ні, більше ймовірності, що відповідь буде заперечною. Ви маєте точно запланувати, як діяти, щоб у момент спокуси не було жодних сумнівів.

● **Відмовтеся від поганих звичок, які викликають утому.** Без них ви почуватиметеся не лише відпочилими, а й значно щасливішими. І найважливіше: якщо ви дотримуватиметеся цих порад, то станете ближчими до Бога. А це – найбільша з усіх нагород!

Підготувала Марта Рудко



ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ РАЦИОН

Питание с акцентом на цельных растительных продуктах сегодня считается наиболее безопасным и полезным для человека. Почему? Проанализируйте свой рацион и постарайтесь устранить недочеты в его составе.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЦЕЛЬНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ?

Выбрать исключительно растительное питание или добавить в него определенный процент продуктов животного происхождения – это уже вопрос частный и личный, но вот увеличить процент растительных продуктов в рационе – это вопрос принципиальный.

Оказывается, **большинство хронических заболеваний в современном мире связаны с недостатком в рационе цельных, не переработанных промышленно растительных продуктов: овощей, в том числе зеленых листовых, фруктов, зерновых, бобовых, орехов и семян.** Дело в том, что они являются источником уникальных жизненно необходимых для человека веществ: витаминов, микроэлементов, минеральных и фитохимических веществ. Последние, в свою очередь, обладают противовоспалительными, противоопухолевыми и цитопротекторными свойствами.

Кроме того, растительные продукты питания несут в себе минимальный по сравнению с продуктами животного происхождения риск заражения опасными инфекциями и насыщения организма токсическими веществами. Поэтому ученые и ратуют за увеличение порции цельных растительных продуктов. Под цельностью мы подразумеваем максимальное сохранение первоначального природного состава. Промышленная переработка подразумевает чаще всего изменение этого состава в большей или меньшей мере.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЭТО ВАЖНО?

Большинство диетологов поддерживают идею сбалансированного, преимущественно растительного рациона для людей любого возраста и пола.

Если **рацион ребенка** богат растительными цельными продуктами и его родители с высокой ответственностью относятся к контролю показателей его здоровья, в таком случае у него удается добиться всех преимуществ данного варианта питания. Эти дети абсолютно ничем не уступают сверстникам по весу, росту или развитию. Кроме того, они реже болеют инфекционными заболеваниями, у них меньше риск развития сахарного диабета, заболеваний пищеварительной системы, они реже страдают от атеросклероза, ожирения и заболеваний аутоиммунного характера уже в более старшем возрасте.

Для **людей среднего возраста**, такой вариант питания еще более важен, ведь к своим 30-40 годам они уже зачастую имеют фон для развития хронических заболеваний, и им нужно повернуть это вспять. Акцент в питании на цельных растительных продуктах позволяет обогатить организм защитными веществами, которые просто творят чудеса исцеления в нашем организме и не дают болезням прогрессировать.

Очень частой проблемой в этой возрастной группе является метаболический синдром – состояние, при котором у человека меняются показатели здоровья в худшую сторону. Масса тела увеличивается преимущественно за счет отложения жира в области живота. Кроме того, повышается уровень холестерина, инсулина, глюкозы крови, растут цифры артериального давления. Если эту тенденцию не остановить, то она реализуется в ряд грозных заболеваний.

А стоит ли что-то менять в **рационе людей старшего возраста**? Конечно! Оказывается, **даже 2-4 недели питания преимущественно цельными растительными продуктами (не говоря уже о постоянной практике) помогают снизить высокие показатели сахара, холестерина крови, артериального давления, что значимо улучшает самочувствие человека, уменьшает градус оксидативного стресса и улучшает жизненный прогноз.**

У приверженцев такого типа питания реже случаются инфаркты, инсульты, онкологические заболевания кишечника, легких, желчекаменная болезнь и даже старческое слабоумие. Однако в силу возрастных особенностей, вне зависимости от выбранного варианта питания пожилые люди старше 65 лет нуждаются в дополнительном приеме витаминов B12, B6, B1, B9, D, C, кальция.

ПРОВЕРИМ СВОЙ РАЦИОН

1. **Цельные зерновые** – 4-10 порций в день. 1 порция = 1 кусок хлеба, ½ стакана каши из цельной крупы. Овсянка, бурый рис, булгур, киноа, гречневая, ячменная, пшеничная крупы считаются цельными. Белый рис, манка, кус-кус, в меньшей степени пшено уже лишены значительной части своего первоначального состава. Белый хлеб, макароны из муки высшего сорта, сдобная выпечка – это рафинированные продукты. Их можно периодически включать в свой рацион, не делая их основными.

Зерновые представляют собой сложные углеводы – основной энергоемкий субстрат для полноценного производства энергии для работы нашего организма. Употребляйте зерновые, по крайней мере, на завтрак и обед – это даст ощущение длительного насыщения и обеспечит вас энергией на весь рабочий день.

Если перед вами стоит задача снизить массу тела, показатели глюкозы крови, то есть смысл уменьшить количество потребляемых зерновых и увеличить порцию некрахмалистых овощей и несладких фруктов.

2. **Фрукты и овощи** – 7-10 порций в день. 1 порция = 1 фрукт/овощ, 1 стакан свежих фруктов/овощей, ½ стакана приготовленных овощей. Не соки, а цельные овощи и фрукты должны занять главное место на нашем столе. Уделите внимание сырым продуктам – они должны составлять около половины всех потребляемых продуктов этой группы.

Особое внимание стоит уделить потреблению зеленых листовых овощей, ведь они являются самыми полезными продуктами. Именно у них самый высокий фитохимический индекс – содержание полезных веществ на единицу веса.

Разнообразие минеральных и фитохимических веществ, микроэлементов, витаминов в составе овощей и фруктов переоценить сложно.

Делая смузи из фруктов и ягод, зелени и овощей, вы можете значительно разнообразить свое меню и обогатить его полезными компонентами.

3 **Бобовые** – ценнейшая пищевая группа, безосновательно преданная забвению во многих домах. Бобовые богаты белком и незаменимой клетчаткой, способной давать длительное чувство насыщения, сорбировать в кишечнике токсины, холестерин и избыток глюкозы. Это также пища для здоровой микрофлоры кишечника.

Норма – 3-4 порций в день, 1 порция = ½ стакана приготовленного продукта. Соевый текстурат, столь популярный среди начинающих реформаторов питания, не является цельным продуктом и должен попадать на стол не чаще, чем белый хлеб. То же относится и к заменителям мяса, производимым из глютена – пшеничного белка. Сыр тофу является рафинированным продуктом, хотя и более ценным, чем текстураты сои.

Отдавайте предпочтение цельным бобовым, которые вы можете съесть в вареном виде или взбить до состояния пюре. Добавляйте готовые бобовые (к примеру, нут или фасоль) в салаты, запеканки, готовьте из них паштеты и бургеры.

4 **Орехи и семечки.** 1 порция = ¼ стакана. Не выжатое из орехов/семечек масло, а цельные орехи и семечки являются наиболее полезными продуктами. Они богаты ненасыщенными жирными кислотами, токоферолами и клетчаткой. Добавляйте орехи и семена к каше, в выпечку, делайте из них пасту и намазывайте на хлеб.

5 **Продукты с добавленным сахаром, из муки высшего сорта, белый рис, макароны, готовые зерновые завтраки** (в виде хлопьев, колечек и др.), сладкие напитки, сладости (мороженое, варенье, конфеты и др.) и т. д. Эти продукты, как правило, несут в себе лишнюю калорийность и лишены многих полезных компонентов цельных продуктов. Употребляйте их как можно реже и в наименьшем количестве. Частое и обильное их потребление увеличивает риск накопления избыточной массы тела, с чем связано развитие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета, онкологии, заболеваний опорно-двигательного аппарата и др.

6 **Вода** – основа жизни. Суточная потребность организма – 30 мл на 1 кг массы тела.

7 **Соль и соленая пища**. Потребность человека в соли составляет ½-1 ч. л. в день. Промышленно приготовленные блюда и полуфабрикаты содержат непомерно много добавленной соли, а часто еще и в сочетании с жирами. У людей, увлекающихся таковыми, повышается риск развития гипертонии и даже рака желудка, не говоря уже о лишнем весе и связанных с ним заболеваниях.

8 **Свободные жиры**. Растительные масла, спреды, маргарин, сливочное масло – это концентраты энергии. Их потребление должно быть значительно ограничено, ведь на единицу объема концентрация энергии очень высока. К примеру, кусочек сливочного масла весом 30 г содержит около 200 калорий, а столовая ложка растительного масла – около 120 калорий. Промышленно переработанные жиры часто содержат в себе трансжиры – видоизмененные жиры, которые чужды организму и влияют на него особенно агрессивно. Безопаснее всего получать жиры в виде орехов, семян, оливок или авокадо.

9 **Мясо и мясопродукты**. Мясо само по себе является концентратом белка и жира (содержание последнего значительно варьирует в зависимости от сорта). А вот продукты переработки мяса еще обогащены консервантами, нитросоединениями и солью. Если вы употребляете продукты этой группы, то делайте это как можно реже, выбирайте наименее жирные варианты и старайтесь готовить мясо в домашних условиях, избегая глубокой прожарки, приготовления на открытом огне, а также сведите к минимуму потребление промышленно приготовленных мясопродуктов – колбасы, сосисок и т. д.

10 **Молочные продукты** также являются концентратом белка и зачастую – насыщенного жира. Напомним, что насыщенные жиры (содержатся в основном в мясе, молочных продуктах) являются субстратом для атеросклероза сосудов. Безопаснее употреблять молочные продукты с низкой жирностью и в ограниченном количестве или же заменить их растительными аналогами. Это особенно важно для людей, страдающих ССЗ, ожирением, заболеваниями почек и аутоиммунными заболеваниями.

Если вы видите, что ваш рацион требует коррекции, в таком случае есть смысл это сделать ради улучшения своего здоровья сегодня и защиты его в будущем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1 Проанализируйте свой привычный рацион и оцените, что в нем вас не устраивает: мало овощей, много сахара и др. Запишите это.

2 Если у вас есть хронические заболевания, то посоветуйтесь с врачом относительно перемен.

3 Ставьте перед собой четкие промежуточные и отдаленные цели.

4 Установите четкие временные рамки для перемен.

5 Узнайте больше о здоровом питании и учитесь готовить по-новому.

6 Постепенно заменяйте наиболее вредные продукты более здоровыми.

7 Начните перемены в привычках с более доступных и посильных и двигайтесь дальше к более сложным:

- выпишите свои любимые блюда и подумайте, как обогатить их растительными ингредиентами и уменьшить в них содержание жира, животного белка и сахара;
- купите новые ингредиенты;
- выделите время для приготовления блюда по-новому;
- готовьте на овощном бульоне вместо куриного;
- используйте пряные травы, копченую паприку, чеснок, лук;
- подсушите орехи (кедровые, кешью или семена подсолнуха), измельчите и смешайте с пищевыми дрожжами, добавляйте к макаронам вместо твердого сыра;
- замените майонез и сметану авокадо, хумусом или взбитым тофу;
- замените мясо растительными его аналогами, грибами в рецептах соусов, подлив, запеканок;
- используйте в качестве загустителя для подлив разваристую фасоль;
- научитесь делать сладости из сухофруктов и орехов;
- употребляйте растительное молоко вместо обычного;
- делайте фруктовые/ягодные и зеленые смузи;
- выберите 1-2 новых наиболее понравившихся вам рецепта и попробуйте на досуге их приготовить;
- постепенно вводите в свое меню новые блюда (хотя бы 1 блюдо в 2-3 месяца);
- уменьшите количество полуфабрикатов и промышленно переработанной пищи;
- следите за переменами в организме (измерения, анализы);
- обговорите с врачом возможность уменьшения дозы лекарств или даже их отмену;
- настройтесь на позитив и поддерживайте этот настрой постоянно. Помните, что ваша цель – здоровое долголетие. Настройтесь на победу и напоминайте себе о решении быть победителем постоянно;
- обзаведитесь группой поддержки из единомышленников.

Итак, хорошо спланированное питание (в том числе с обогащением продуктов витамином B12, витамином D и в некоторых случаях – кальцием), в основе которого лежат цельные растительные продукты, может обеспечить человека в любом возрасте и при любой физической нагрузке необходимыми питательными веществами. Если ваш рацион состоит в основном из цельных растительных продуктов, то он оказывает также защитное и лечебное воздействие. Кроме того, это еще и чрезвычайно вкусно! Почему бы не сделать его частью своей жизни?

Список источников:
1. Vegetarian Nutrition / Joan Sabate, M.D., Dr. P.H.
2. Вегетарианство у детей: педиатрические и неврологические аспекты / В.М. Студеникин, С.Ш. Турсунхужаева, Т.Э. Боровик, Н.Г. Звонкова, В.И. Шелковский.

ВІВСЯНІ НАПОЇ – ЛЕГКИЙ ПРИРОДНИЙ ЗАСПОКІЙЛИВИЙ ЗАСІБ

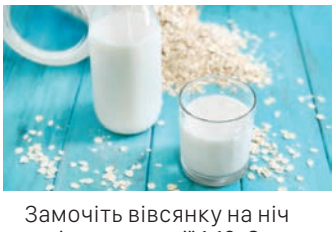
Напої із цільних зерен вівса зміцнюють і стабілізують роботу нервової системи, допомагають контролювати рівень цукру в крові, поліпшують обмін речовин. Їх рекомендують уживати в разі нервозності, гіперактивності (у дітей) і підвищеного артеріального тиску. Крім того, овес містить магній, цинк та залізо, які підвищують імунітет.

ВІВСЯНА ВОДА



Для приготування додайте 2 ст. ложки зерен вівса до одного літра води. Прокип'ятіть 5 хв і процідіть. Коли рідина вистигне, можна підсолодити медом і використовувати як напій.

ВІВСЯНЕ МОЛОКО



Замочіть вівсянку на ніч у воді в пропорції 1:10. Зранку збийте в блендері. Процідіть від м'якоті. Додайте підсолоджувачі за смаком (фініки, мед, ваніль).

ВІВСЯНО-ФРУКТОВЕ СМУЗІ



Додайте до вівсяного молока банан, ягоди, фініки або мед, насіння льону, кероб, дрібку кориці й вживайте як смузі на сніданок.

• РЕЦЕПТИ •

ТОРТ «НАПОЛЕОН»



Інгредієнти:

Основа:

Варіант 1.
Тісто швейцарське:

- 1 склянка крижаної води (попередньо поставте в морозилку)
- 1 склянка олії (можна кукурудзяну нерафіновану)
- 0,5 ч. л. солі
- 4-5 склянок борошна (можна додати висівки)

Рідкі інгредієнти із сіллю збийте в блендері до консистенції піни. У миску всипте борошно й залийте піною. Вимісіть тісто, розділіть на 8-9 частин і розкачайте тонкими шарами. За допомогою кришки виріжте круги й проколіть виделкою. Розігрійте духовку до 180 °С і випікайте до золотистого кольору.

Варіант 2.

Два листи тонкого лаваша розріжте на 8 частин. Підсушіть на сковорідці з обох боків. У цьому варіанті потрібно або удвічі зменшити кількість крему, або використовувати подвійну порцію лаваша.

Крем:

- 1 л будь-якого рослинного молока
- 70 г цукру або сироп (за смаком)
- 4 ст. л. кукурудзяного крохмалю або крохмалю тапіокі

Молоко доведіть до кипіння. Розведіть крохмаль у 150 мл води й тонким струменем влийте в закипіле молоко, помішуючи до консистенції густої сметани. Коли крем вистигне, перемастіть ним коржі й залиште в холодильнику щонайменше на 4 години, а краще на ніч.

КЕРОБНІ КЕКСИ



Інгредієнти:

- 250 мл теплої води
- 400 г борошна
- 15 г пресованих дріжджів
- ¼ склянки цукру або стевія за смаком
- ½ ч. л. солі
- 50 мл оливкової олії
- 2 ст. л. керобу
- 2 ст. л. родзинок
- 2 ст. л. подрібнених волоських горіхів

Приготування

Спочатку активуйте дріжджі. Для цього в теплу воду помістіть дріжджі, 1 ст. л. цукру та 1 ст. л. борошна, перемішайте й залиште на 20 хв. Додайте решту інгредієнтів і перемішайте, тісто має бути рідкуватим. Наповніть тістом формочки для випікання кексів до половини. Випікайте 20-25 хв за температури 200 °С (перевіряйте дерев'яною паличкою). Зверху можна посипати подрібненими горіхами чи кокосовою стружкою.



ЖИЗНЬ КАК ПРАЗДНИК

В этой книге кратко и в то же время основательно рассматриваются важнейшие принципы здорового образа жизни, их роль и влияние. Авторы – ученые, врачи, специалисты в области здравоохранения, опираются на достоверные научные исследования и проверенные источники. Практические рекомендации делают книгу особенно полезной.

Заказывайте в интернет-магазине BOOKSON
bookson.com.ua +38 (099) 45-595-45

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я
№ 1 (144) 2021

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

Коректори
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

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: