



# Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 7 (30) 2011

## ЦЕЛЬНЫЕ ФРУКТЫ ВМЕСТО СОКОВ

Большинство специалистов-диетологов соглашаются с тем, что для защиты нашего организма полезнее цельные свежие или замороженные фрукты, чем соки из них. Почему?

5

## ХТО Ж ТАКІ СПРАВЖНІ БАТЬКИ?

Виховання дітей включає багато аспектів. Якщо кількома словами, то це постійна турбота про дітей. Найкраще виховання вони отримують у родині, де є двоє батьків. Але не завжди мама і тато розуміють, що ж таке справжнє виховання.

6

## ЛЕЧЕНИЕ ГЛИСТНЫХ ИНВАЗИЙ

Пришло лето – пора свежих фруктов, овощей, загородного отдыха... Красота! Но вместе с этими возрастает опасность заражения глистами, особенно у детей.

9

## КОСТИ И СУСТАВЫ

Движение нашего тела возможно за счет подвижных соединений костей – суставов. Скелет человека состоит из 206 костей. Давайте вспомним, какое строение имеют наши кости и суставы.

10

## ЧОМУ НЕ ЦИВІЛЬНИЙ ШЛЮБ?

Одного теплого осеннего вечера я прогуливался містом. Минаючи продуктовый магазин, вирішив зайти до нього й купити щось із продуктів. Біля магазину молодий чоловік грався з чотирма дітьми віком від трьох до семи років. На вигляд чоловікові було близько двадцяти п'яти. Мене здивувало те, з якою любов'ю він дивився на цих дітей, постійно обіймав та цілував їх.

12

## БЕЗ НЕЖНОСТИ НИКАК НЕЛЬЗЯ

13

## КЛЕТЧАТКА ДЛЯ ВСЕХ



Сегодня передовая наука подтверждает преимущество продуктов растительного происхождения. Одна из главных причин этого – содержащаяся в них клетчатка.

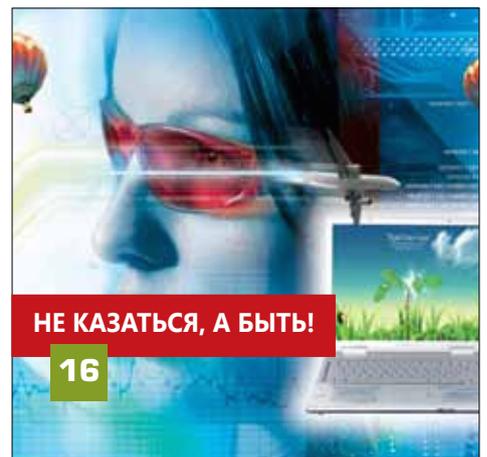
Что такое клетчатка? Какие ее виды известны? Всели они равноценны? Сколько клетчатки нам необходимо? Из каких продуктов ее можно получить? В чем заключается ее польза? Давайте рассмотрим эти вопросы.

2



## ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

14



## НЕ КАЗАТЬСЯ, А БЫТЬ!

16

# КЛЕТЧАТКА ДЛЯ ВСЕХ

*«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу».*

*(Быт. 1:29)*

От начала пища растительного происхождения составляла рацион людей. Сегодня передовая наука подтверждает преимущество такой пищи. Одна из главных причин этого – содержащаяся в ней клетчатка.

Что такое клетчатка? Какие ее виды известны? Все ли они равноценны? Сколько клетчатки нам необходимо? Из каких продуктов ее можно получить? В чем заключается ее польза? Давайте рассмотрим эти вопросы.



**К**летчатка – это растительные волокна, которые содержатся во фруктах, овощах, зерновых, орехах, то есть во всех продуктах растительного происхождения. В продуктах животного происхождения она полностью отсутствует. Растительные волокна придают форму и текстуру растениям.

Различают растворимую и нерастворимую клетчатку. В процессе пищеварения нерастворимая клетчатка выводится со стулом в непереваренном виде, а растворимая – набухает в кишечнике. Эти два вида клетчатки влияют на организм по-разному. Ниже мы рассмотрим их действие, однако отметим сразу: каждый из них жизненно необходим организму.

Сколько же клетчатки нам нужно? Согласно данным Национальной академии наук США, 25 г в день для женщин до 50 лет и 38 г – для мужчин того же возраста; для мужчин и женщин старше 50 лет – 21 г и 30 г соответственно. Но это не значит, что люди с увеличением

возраста меньше нуждаются в клетчатке. «Рекомендуется получать 14 г клетчатки на 1000 ккал, а людям пожилого возраста нужно употреблять меньше калорий», – объясняет Томас Вулевер (Thomas Wolever), исследователь клетчатки и профессор диетологии Университета Торонто. Большинство жителей развитых стран употребляют половину рекомендуемого количества: женщины – 13 г, а мужчины – около 17 г.

В чем заключается опасность дефицита клетчатки? Какова взаимосвязь между употреблением клетчатки и состоянием здоровья?

## Сердечно-сосудистые заболевания

Вышеуказанное «целевое количество клетчатки основано на том, что она предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)», – отмечает Джоанн Славин (Joanne Slavin), исследователь из Университета Миннесоты, ко-

торая также работает в Национальной академии наук США.

Ученые этой академии в ряде исследований выявили снижение риска развития ССЗ у людей, которые употребляли много клетчатки (около 29 г в день для мужчин и 23 г – для женщин; The Journal of the American Medical Association, 275: 447, 1996). В каждом из этих исследований было показано, что именно клетчатка из круп, хлеба и других зерновых, а не из фруктов и овощей, является протектором сердечно-сосудистой системы (ССС). Однако ученые не спешат утверждать, что именно клетчатка обладает таким действием. Ведь цельные зерновые содержат множество других веществ, возможно, влияющих на состояние СССР.

## Растворимая или нерастворимая клетчатка?

Хотя все фрукты, овощи и зерновые содержат как растворимую, так и нерастворимую клетчатку, большинство

зерновых, например пшеница, богаты нерастворимой клетчаткой, которая не расщепляется ферментами в желудке или бактериями в пищеварительном тракте. Но есть несколько зерновых (например овес и ячмень), богатых вязкой растворимой клетчаткой, которая частично расщепляется бактериями в пищеварительном тракте.

В крупных исследованиях, на результатах которых основывается Национальная академия наук США, снижение риска развития ССЗ было связано с употреблением продуктов, богатых как растворимой, так и нерастворимой клетчаткой.

«Вот почему мы всегда рекомендовали людям употреблять клетчатку из цельных зерновых», – говорит Джоанн Славин.

## ■ Диабет

Некоторые научные исследования доказали, что употребление зерновых, особенно богатых растворимой клетчаткой (овес, ячмень), помогает контролировать уровень сахара в крови у больных с диабетом и предупреждать развитие этого заболевания. «Есть весомые доказательства того, что клетчатка предотвращает быстрое усвоение углеводов из пищи в кровь, что в свою очередь способствует стабилизации уровня сахара в крови (нет резких скачков) и снижению потребности в инсулине», – объясняет Джоанн Мэнсон, профессор медицины Гарвардского медицинского института.

Ученые предполагают, что нерастворимая клетчатка также способствует контролю диабета. «Когда инсулинорезистентные женщины употребляли зерновые, богатые нерастворимой клетчаткой, на протяжении года, первые шесть месяцев ничего не происходило, – говорит Томас Вулевер, – но затем микрофлора в толстом кишечнике начала изменяться, и женщины стали более чувствительны к инсулину». Почему? «Мы думаем, что бактерии в толстом кишечнике оказывают влияние на гормоны пищеварительного тракта, которые предотвращают гибель бета-клеток поджелудочной железы», – предполагает он. А бета-клетки продуцируют инсулин.

## ■ Рак толстого кишечника

Цельные зерновые подвергались критике за содержание фитиновой или фитиновой кислоты. Но критики затихли – сегодня фитиновая кислота рассматривается скорее как друг, чем враг. Дополнительные доказательства этого были размещены в журнале «Carcinogenesis issue» за 2000 г. В публикациях говорится о том, что отруби и содержащаяся в них фитиновая кислота усиливают апоптоз (самоуничтожение) «ненужных» клеток

и увеличивают количество факторов устойчивости к раку благодаря улучшению дифференциации клеток толстой кишки (Huges M.C. et al. International Journal of Cancer, 119 (8): 1953-60, 2006). В Швеции Ларсон и его коллеги обследовали около 61 тыс. женщин на протяжении более 14 лет. Они обнаружили, что у тех, кто употреблял цельные зерновые, рак кишечника встречался на 35% реже (Larsson S.C. et al. British Journal of Cancer, 92 (9): 1803-7, 2005).

## ■ Ожирение

Может ли клетчатка помочь вам поддерживать оптимальный вес благодаря тому, что замедляется процесс транспортировки пищи из желудка и вы дольше не ощущаете чувство голода?

В исследовании с участием 75 тыс. женщин выявлено, что те, кто увеличил употребление клетчатки на 12 г в день, набирали на 3,5 кг меньше на протяжении последующих 12 лет (American Journal of Clinical Nutrition, 78: 920, 2003). А в исследовании с участием 22 тыс. мужчин, длившемся 8 лет, было выявлено, что те, кто увеличил употребление клетчатки на 20 г в день, набирали на 5,5 кг меньше (American Journal of Clinical Nutrition, 80: 1237, 2004).

«Мы заметили, что женщины, употреблявшие пищу с большим количеством клетчатки, набирали вес меньше, – говорит Джоанн Мэнсон, соавтор исследования с участием женщин. – Вполне вероятно, что клетчатка способствует насыщению, а также снижению калорийности питания, но еще необходимо провести долгосрочные исследования».

## ■ Регулярность опорожнения кишечника

Несколько проведенных исследований указывают на то, что у людей, употребляющих больше клетчатки, ниже риск заболеваемости дивертикулезом.

Однако основная роль клетчатки в пищеварительном тракте – это размягчение стула. Нерастворимая клетчатка помогает опорожнению кишечника, делая стул мягким.

«Мы знаем, что нерастворимая клетчатка, например пшеничные отруби, способствует увеличению массы стула и опорожнению кишечника, а растворимая клетчатка (пектин) не имеет такого свойства», – объясняет Джоанн Славин.

После проведения нескольких десятков исследований ученые смогли оценить взаимосвязь между увеличением употребления клетчатки и увеличением массы стула. На каждый грамм съеденной клетчатки масса стула увеличивается на 5,4 г – для пшеничных отрубей, 4,9 г – фруктовой и овощной клетчатки, 3 г – изолята целлюлозы и 1,3 г – изолята пектина (Spiller G.A. ed.

CRC Handbook of Dietary Fiber in Human Nutrition [Boca Raton F. L.: CRC Press, 1993], 263-349).

Нерастворимая клетчатка из отрубей предупреждает запоры благодаря увеличению массы стула. «Отрубная клетчатка все еще находится в своем природном состоянии в конце пищеварения, она содержит в себе воду, таким образом увеличивая массу стула», – объясняет Джоанн Славин.

Растворимые виды клетчатки, например пектин, содержащийся во фруктах и овощах, расщепляется микроорганизмами в пищеварительном тракте, «поэтому они не остаются в конце процесса пищеварения».

Поскольку и растворимые и нерастворимые виды клетчатки играют важную роль в процессе пищеварения, их не нужно разделять на хорошие и плохие.



■ Хлеб из цельных зерновых и цельные злаки, богатые клетчаткой в своем первозданном виде, способствуют снижению риска развития ССЗ, рака толстого кишечника и диабета.

■ Употребление фруктов, овощей и других богатых клетчаткой низкокалорийных продуктов может помочь снизить массу тела.

■ Продукты, богатые нерастворимой клетчаткой, например пшеничные отруби, способствуют профилактике запоров и, возможно, дивертикулеза.

В таблице ниже приведено количество клетчатки в разных продуктах (для сравнения представлены не только продукты с большим содержанием клетчатки, но и с малым). В цельной пшенице содержится в основном нерастворимая клетчатка. Но большинство фруктов, овощей, бобовых и орехов содержат как растворимую, так и нерастворимую клетчатку.

## Содержание клетчатки в продуктах питания

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ, г	ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ, г
Ежевика, 1 ст.	8	Миндаль, 24 шт.	4
Груша, 1 шт.	5	Арахис, 28 шт.	2
Яблоко или апельсин, 1 шт.	4	Арахисовое масло, 2 ст. л.	2
Инжир сушеный, 2 шт.	4	Кешью, 18 шт.	1
Киви, 2 шт.	4		
Курага, 5 шт.	3	<b>Бобовые, 1½ ст. (вареные):</b>	
Банан, 1 шт., или изюм, ¼ ст.	3	Темная фасоль или горох	8
Голубика или клубника, 1 ст.	3	Чечевица	7
Сливы, 5 шт., или сливовый сок, 1 ст.	3	Нут консервированный	6
Персик, 1 шт., или грейпфрут, ½ шт.	2	Тофу (соевый сыр), 100 г	2
Виноград, 1½ ст.	0,5		
		<b>Хлеб:</b>	
		Пшеничный из цельной муки, 2 куса	6
<b>Овощи (вареные):</b>	5	Белый хлеб, 2 куса	1
Горох, ½ ст.	4		
Брокколи, ½ ст.	3	<b>Каши горячие (1 ст. готовой каши)</b>	
Картофель цельный печеный, 1 шт.	2	Овсяные отруби	6
Спаржа, 6 ростков	2	Пшеничная	5
Морковь сырая, 1 шт.	2	Овсяная	4
Цветная капуста, ⅔ ст.	2	Манная	1
Кукуруза, ½ ст.	2		
Салат нарезанный, 1¾ ст.	2	<b>Крупы и макароны (вареные)</b>	
Шпинат Кейл, ½ ст.	2	Макароны из цельной пшеницы, ¾ ст.	6
Брюссельская капуста, ½ ст.	2	Попкорн, 4 ст. готового продукта	4
Помидор, 1 шт.		Макароны обычные, 1 ст.	3
		Рис бурый, ¾ ст.	3
		Рис белый, ¾ ст.	0,5

\* *Примечание: цифры меньше 1 г округлены до 0,5 г (Nutrition action health letter, July/August, 2008, p. 5).*

# ЦЕЛЬНЫЕ ФРУКТЫ ВМЕСТО СОКОВ



**С**овременные диетологи разработали много вариантов так называемых пирамид продуктов питания, согласно которым можно разумно подходить к планированию своего ежедневного меню. Мы предлагаем вам один из вариантов – лакто-ово-вегетарианскую пирамиду питания.

Большинство специалистов-диетологов соглашаются с тем, что для защиты нашего организма полезнее цельные свежие или замороженные фрукты, чем соки из них. Почему?

«Пряча» семена от порчи и негативного влияния окружающей среды, «растения накапливают в кожуре и наружной части плодов множество природных защитных веществ», – рассказывает эксперт по лечебным растениям Навиндра Сирам из Университета Род Айленда, США. Когда вы очищаете плод от кожуры перед его употреблением или она удаляется промышленно, теряются многие полезные свойства плода.

«Соки, как правило, содержат менее чем 50% биоактивных компонентов по сравнению с цельным плодом», – говорит Люк Ховард из Университета Арканзаса, изучающий промышленную обработку фруктов. В некоторых исследованиях выявлено, что после нее остается всего 20% защитных веществ.

«Как только вы приступаете к обработке плода, начинается процесс необратимых потерь. Кислород может разрушать некоторые фитохимические вещества. Кроме того, высвобождаются ферменты, преобразующие биохимические компоненты плода в большие или меньшие молекулы, которые организм человека не может усвоить или включить в обмен веществ», – продолжает Ховард.

Большинство фитохимических соединений безвозвратно теряется при удалении кожуры, семян и мякоти. «Например, при выжимке сока из черники в него попадает только 20-25% проантоцианинов, а остальное отфильтровывается. Если из нее делать пюре, в нем останется больше

полезных веществ – 40%. А если вы законсервируете ягоду, то сможете сохранить 65-80%» – говорит Ховард.

Потери возрастают пропорционально длительности хранения. Например, после 6 мес хранения при комнатной температуре в соке останется всего 10% проантоцианинов. Если же вы в кратчайшие сроки после сбора плодов (лучше в течение первых двух часов) заморозите их, вам удастся сохранить максимум пользы.

Есть еще одна причина, почему стоит отдать предпочтение цельным плодам, а не сокам, – это калорийность. В 200 мл практически любого сока содержится 100-140 калорий. Калории из жидкостей не уменьшают аппетит, как это делают калории из твердой пищи. Поэтому после стаканчика-другого сока вы все так же хотите есть, и последующий прием пищи будет не меньшим по объему и калорийности. В результате вы получите лишние калории, а значит, лишние граммы жировой ткани, то есть возрастет риск развития множества заболеваний (диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак и т. д.), фоном для которых является избыточный вес.

Употребляйте от 2-4 и более порций фруктов ежедневно, особенно в сезон. Размер одной порции: свежие фрукты средних размеров (яблоко, банан, апельсин, груша) – 1 шт.; свежие фрукты небольших размеров (абрикос, слива, киви) – 2 шт.; ягоды или свежие фрукты нарезанные – ½ стакана; замороженные или вареные фрукты – ½ стакана; фруктовый сок – ¾ стакана (рекомендуется не больше одной порции в день с едой).

Пользуйтесь преимуществами сезона и употребляйте свежие цельные плоды, а излишки замораживайте целиком или консервируйте.

**Приятного аппетита!**

## ПИРОГ ЯГОДНЫЙ

### Опара:

- ¼ стакана теплой воды
- 10 г дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. муки
- ½ ч. л. соли
- 1½ стакана муки

### Начинка:

- 3 стакана сухофруктов (замочить в горячей воде) или свежих ягод
- Присыпка:
- 1 стакан белой муки
  - ¼ стакана сахара
  - 4 ст. л. растительного масла без запаха

Сделать опару и поставить в теплое место на 30 мин. Добавить соль и муку, вымесить тесто и раскатать толщиной 0,5 см по форме противня с бортиками высотой не менее 2 см. На тесто выложить сухофрукты или ягоды. Смешать ингредиенты присыпки и добавить поверх ягод. Дать постоять 20 мин. Запекать в духовке при температуре 200 °С 30 мин.

# Хто ж такі справжні БАТЬКИ?

Виховання дітей включає багато аспектів. Якщо кількома словами, то це постійна турбота про дітей. Найкраще виховання вони отримують у родині, де є двоє батьків. Але не завжди мама і тато розуміють, що ж таке справжнє виховання.

Стосунки в сім'ї формують дитяче світосприйняття та уявлення про життя в суспільстві. Сім'я – це місце, де маленька людина дізнається, в чому полягає сенс життя й розвивається як повноцінна особистість шляхом фізичного, психологічного, емоційного та духовного формування. Завдання батьків – забезпечити збалансований розвиток цих складових особистості.

Стосунки в сім'ї формують дитяче світосприйняття та уявлення про життя в суспільстві. Сім'я – це місце, де маленька людина дізнається, в чому полягає сенс життя й розвивається як повноцінна особистість шляхом фізичного, психологічного, емоційного та духовного формування. Завдання батьків – забезпечити збалансований розвиток цих складових особистості.

## Складові виховання:

### Фізична безпека та розвиток

Першочерговий обов'язок батьків – забезпечити дитину фізичним захистом. Це домівка, одяг, їжа, захист від небезпек і турбота про фізичне здоров'я малюка та його самопочуття. Інакше кажучи, батьки повинні створити всі умови для здорового росту та розвитку його тіла за допомогою фізичних вправ та активних ігор. Також батьки повинні привчати дитину піклуватися про своє здоров'я та дотримуватися

правил особистої гігієни. Слід за необхідності проходити з дітьми медичний огляд.

### Розумовий розвиток

Батьки забезпечують дитині сприятливі умови для розвитку її розумових здібностей. Якщо малюк відчуває, що його поважають у сім'ї, емоційно та фізично захищений, він здатний навчатися. Необхідно створити кожній дитині атмосферу спокою та справедливості, не звеличуючи одну над іншою. Дитина не повинна відчувати постійний страх, чути погрози та словесні приниження.

Розумовий розвиток передбачає надання маленькій людині можливостей для розвитку таких здібностей як лінгвістичні, логіко-математичні, музичні, просторові, міжособистісні та власне особистісні.

### Моральний і духовний розвиток

Більшість батьків виховують своїх дітей відповідно до особистих релігійних вірувань, традицій, культурних та етнічних норм. Послуху батькам можна досягти лише за цілковитої довіри й присвячення себе інтересам дітей. В результаті такого виховання у дітей розвиваються високі етнічні стандарти, вдячність і любов до батьків. Щоб діти могли прийняти норми батьків, вони повинні відчувати, що їх безкорисливо люблять і сприймають.

### Емоційна безпека

Емоційно захищена дитина відчуває, що її люблять і вона потрібна. Їй завжди надають емоційну підтримку, підбадьорюють, обіймають і піклуються про неї. Батьки надають їй усі



можливості для гри та соціальної активності.

Емоційний розвиток також передбачає вміння дитини любити не лише саму себе, але й інших людей, піклуватися про них і допомагати їм. Адже здатність любити – це риса повноцінно сформованої особистості. Дитина ніколи не виросте егоїстом, якщо її навчити, що любити інших людей – це щастя. Сім'я – це школа любові, у якій малюк набуває навичок, удосконалює свій характер і навчається будувати правильні стосунки з людьми. Ось кілька порад, які допоможуть вам у вихованні в дітях любові та поваги до інших:

- виявляйте співчуття до молодших і старших, до слабких і хворих людей;

- знаходьте час, щоб вислухати ваших дітей і зрозуміти їхні переживання;

- заохочуйте ваших дітей, коли вони допомагають своїм молодшим братам та сестрам, дідусям та бабусям, сусідам;

- влаштовуйте дітям зустрічі з їхніми однолітками, на яких вони зможуть грати та спілкуватися один з одним, також навчайте їх гратися зі своїми братами та сестрами;

- розповідайте їм про правила поведінки в громадських місцях та етикет.

## Вагітність і виховання до пологів

Під час вагітності ненароджена дитина реагує на рішення своїх батьків, зокрема щодо способу життя. Вибір матері на користь певного способу життя й харчування впливає на розвиток її майбутньої дитини або позитивно, або негативно.

Багато хто вважає, що виховання починається з народження дитини, проте науковці довели, що ненароджена дитина на п'ятому місяці вагітності починає чути звуки, реагує на дотики та запамятовує деякі відчуття. Дослідження показали, що вона вже може розрізнити голос батька та матері.

## Немовля

Немовля потребує ще більшої турботи батьків. На цьому етапі свого життя дитина беззахисна й може лише отримувати любов і турботу від дорослих. Батькам необхідно стежити, щоб їхній малюк розвивався гармонійно й отримував усе необхідне.

## Дошкільня

Коли дитина підростає, виникає потреба в спілкуванні не лише з батьками, а також і з іншими дітьми. Якщо серед ваших родичів

немає дітей-однолітків вашого малюка, відвідуйте частіше знайомих, у яких є маленькі діти.

## Початкова школа

Коли дитина іде до школи, у батьків з'являється додатковий обов'язок. Відтепер вони повинні піклуватися не лише про її здоров'я та самопочуття, а й про освіту. У цей період для дитини стосунки з однолітками дуже важливі, вона починає розділяти їх на друзів і просто шкільних товаришів. Якщо раніше батьки любили її й навчали з любов'ю ставитися до інших, то їй буде простіше спілкуватися з іншими дітьми і мати друзів.

## Підлітковий період

У підлітковому віці дитина починає формуватися як самостійна особистість. Вона радиться не лише з батьками, але й з однолітками, наслідує інших дорослих, обираючи власну модель поведінки. Та, незважаючи на це, батьки можуть активно брати участь у вихованні своєї дитини та становленні її особистості.

Батькам слід забезпечувати підлітка різними видами активності, надавати необхідну допомогу з навчанням, цікавитися його проблемами та успіхами, радити, як краще вчинити. Щоденний контакт із дитиною знижує ризик виникнення депресій, суїцидальних думок, залежності від спиртних напоїв та наркотиків.

Підлітки, у яких здорові та щирі стосунки з батьками, не будуть шукати цих стосунків у підозрілих компаніях. Багато в чому від батьків залежить самооцінка дитини.

## Молодість

Часто молоді люди довгий час живуть разом із батьками, навіть коли дорослішають. Важливо, щоб батьки сприймали своїх дітей на цьому етапі життя як дорослих, а не «маленьких» – варто обговорювати з ними питання фінансування, певних правил поведінки вдома, щоб усій родині було затишно.

У цьому віці діти намагаються зробити кар'єру та приймають життєво важливі рішення, такі як вибір професії, супутника життя тощо. Виховання і любов, які молоді люди отримали у своїй родині, вплинуть на стосунки з його або її супутником або супутницею життя.

## Доросле життя

Опіка батька та матері не перестане існувати й на цьому етапі. Батьки назавжди залишаться батьками. Змінитися можуть лише ролі: діти почнуть піклуватися про своїх батьків.

## Новини науки

### ▶ МЕНШЕ КИСЛОТИ, БІЛЬШЕ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ

Дієта, на фоні якої з сечою виводиться менше кислот, допоможе вам зберегти кісткову тканину. Науковці обстежили 171 людину віком старше 50 років. Їм давали бікарбонат калію, бікарбонат натрію, хлорид калію та плацебо. Кожен з учасників також вживав кальцій (у вигляді фосфату кальцію), сульфат магнію, вітамін D та мультивітаміни. Після трьох місяців дослідження в тих учасників, які вживали бікарбонат натрію та бікарбонат калію (луги), в сечі містилося менше кислот і кальцію, також у них були низькі показники маркеру втрати кісткової тканини. **Висновок:** їжте більше фруктів та овочів, які знижують кислотність сечі.

*J.Clin.Endocrinol. Metab. 94: 96, 2009.*

### ▶ ВПРАВИ ТА ПРОСТАТА

У чоловіків, яким було поставлено діагноз «рак простати» і які виконували інтенсивні фізичні вправи (наприклад, їзда на велосипеді, біг, гра в теніс, плавання) якнайменше 3 години на тиждень, на 61 % знизився ризик смерті порівняно з малорухомими хворими (менше 1 години активності на тиждень). Ходьба у звичайному або швидкому темпі 90 хвилин на тиждень не зменшує ризик смерті від раку простати, проте знижує ризик смертності від інших захворювань. **Висновок:** рухайтесь, рухайтесь, рухайтесь!

*J.Clin.Oncology 29: 726, 2011*

### ▶ ВПРАВИ ТА РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ

Інтенсивні аеробні вправи можуть запобігти передчасній втраті розумових здібностей у похилому віці.

У дослідженні взяли участь 33 людини віком 55-85 років, які вели малорухомий спосіб життя. У всіх було виявлено порушення когнітивних здібностей, які зазвичай переростають у старече слабоумство. Учасникам дослідження запропонували обрати фізичні вправи, якими б вони хотіли займатися (силові навантаження, заняття з тренером із фітнесу на біговій доріжці, стаціонарному велотренажері та інші) протягом 45-60 хвилин щоденно 4 рази на тиждень. Після 6 місяців тренувань жінки, які виконували аеробні вправи, показали кращі результати тестів на концентрацію уваги, осмислення інформації тощо.

Чоловіки ж показали покращення лише в одному з тестів, який визначав гнучкість, здатність розуму пристосуватися. Цей тест проходять водії похилого віку в США. У жінок також було помічено покращення у виконанні цього тесту.

**Висновок:** якщо вам потрібні додаткові причини для того, щоб стати більш активним, – ось вони. Вправи допомогли жінкам більше, ніж чоловікам тому, що раніше вони були менш рухливими.

*Arch. Neurol. 67:71, 2010.*



- Привет, ребята!

Вы любите делиться с друзьями вкусными лакомствами, которые вам дали родители? Мне, честно говоря, не всегда хочется делиться. Но однажды со мной приключилась интересная история. Прочитайте ее. Рядом с картинками впишите слова.

## Поделись со мной!

Я очень люблю свою \_\_\_\_\_ Мурку. Она добрая и ласковая. Когда я \_\_\_\_\_, она всегда подходит ко мне и трется о мою \_\_\_\_\_, как будто утешает. Не верите? Но это действительно так!

Но у нас есть одна общая проблема: мы оба очень любим \_\_\_\_\_. И когда мама приносит домой молоко, мы тут же \_\_\_\_\_ на кухню, чтобы полакомиться им. Обычно мама наливает \_\_\_\_\_ мне в \_\_\_\_\_, потом \_\_\_\_\_ — в \_\_\_\_\_ и уходит в свою комнату отдохнуть. Мы с \_\_\_\_\_ пьем молоко медленно, наслаждаясь каждым глотком, и поглядываем друг на друга. Ведь не хочется выпить свою порцию раньше, а потом смотреть, как пьет другой.

Сегодня мама снова принесла \_\_\_\_\_. Как вы уже догадались, мы с \_\_\_\_\_ быстро \_\_\_\_\_ на кухню, сбивая друг друга с ног.

— Макси, — сказала мама, — налей молоко \_\_\_\_\_ и себе, а я пойду в комнату переоденусь. \_\_\_\_\_ жалобно замыкала. Что же делать? Молока ведь не много, если я налью Мурке, мне останется совсем мало, даже не полная \_\_\_\_\_.

— Сегодня обойдешься без \_\_\_\_\_, Мурка, — сказал я. — Тебе мама купила \_\_\_\_\_, будешь есть ее. \_\_\_\_\_ продолжала жалобно мяукать, но я не обращал на нее внимания. \_\_\_\_\_ быстро закончилось. Мурка понюхала пустую \_\_\_\_\_ и ушла обиженная.

Когда мама пришла на кухню, я понял, что нужно уходить. Ведь мама спросит, налил ли я \_\_\_\_\_ молоко. — Как Мурка начисто вылизала свою \_\_\_\_\_! — услышал я, уходя в свою комнату.

Мама дала \_\_\_\_\_ рыбу. Мне стало спокойнее, совесть меня уже не мучила. Мурка не будет голодной.

А \_\_\_\_\_ завтра выпьет. Мама часто его покупала. Но как же я мог так обидеть своего друга?

А ведь Мурка — мой настоящий друг. Я сильно \_\_\_\_\_. И тут я почувствовал, что кто-то трется о мою \_\_\_\_\_. Я поднял голову и увидел \_\_\_\_\_.

— Прости меня, Мурка! Я поступил нечестно. Но Мурка на меня не обижалась. Она радостно терлась о мою ногу и мурлыкала. А потом убежала на кухню и вернулась с \_\_\_\_\_ во рту.

— Мурка, \_\_\_\_\_ нужно есть на кухне, — возмутился я. Но моя кошка не собиралась есть \_\_\_\_\_, она положила ее рядом со мной. Тогда я обнял мою Мурку.

— Спасибо тебе, что ты такая добрая и поделилась со мной \_\_\_\_\_, несмотря на то что я сам выпил \_\_\_\_\_.

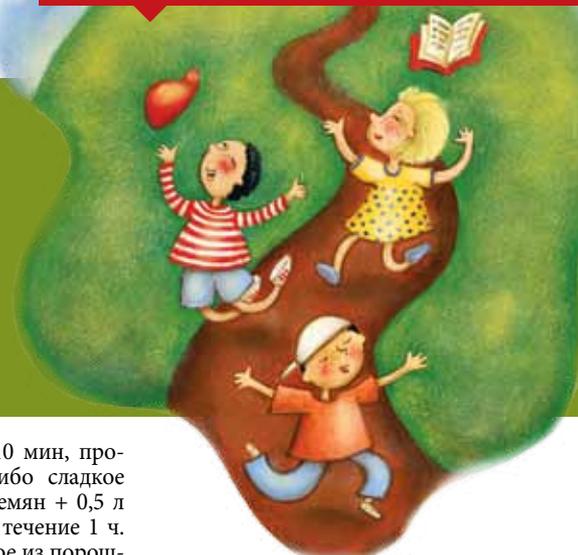
— Мя, — сказала моя \_\_\_\_\_, что означало «пожалуйста».

# ЛЕЧЕНИЕ ГЛИСТНЫХ ИНВАЗИЙ

Пришло лето – пора свежих фруктов, овощей, загородного отдыха... Красота! Но вместе с этим возрастает опасность заражения глистами, особенно у детей.

Учите малышей правилам личной гигиены: мыть руки перед едой и после посещения туалета, коротко стричь ногти, не класть руки и игрушки в рот и т. д.

Предлагаем вам, дорогие мамы, в конце летнего сезона провести профилактическую дегельминтизацию. Рекомендуем проводить ее 2 раза в год.



Периодически проводите анализ кала детей на яйца глистов и вовремя принимайте соответствующие меры, для этого **посоветуйтесь с врачом, у которого наблюдается ваш ребенок, относительно выбора средства дегельминтизации.**

Мы предлагаем несколько советов по устранению глистов, которые применимы как для взрослых, так и для детей. Не забудьте проследить за калом ребенка в период лечения. Хорошо также после того как вы «прогнали» глистов, повторно провести анализ.

## Тыква обыкновенная

Можете выбрать любую форму применения из нижеперечисленных.

**Целые очищенные семена тыквы.** Натощак съесть 100 г очищенных тыквенных семян, через 1 ч выпить маленькими глотками отвар: головку чеснока сварить в стакане молока. Через 30 мин принять солевое слабительное магния сульфата в порошке\*, еще через 1,5-2 ч поставить клизму из теплого отвара чеснока. Этот рецепт применим для детей старше 12-14 лет и взрослых.

**Кашка из семян.** Семена растереть, постепенно добавляя воду (по 10-15 капель). Растереть небольшими порциями. Количество воды – до 50-60 мл. Можно добавить 10-15 г меда или варенья. Или в такой пропорции: 300 г семян + 100 мл молока + 50 г меда. Давать натощак по 1 ч. л. в течение часа. Через 3 ч принять соль магния сульфата в порошке – 15-30 г для взрослых и детей старше 14 лет, детям младшего возраста – 5 г. Через 30 мин сделать клизму (объем вводимой жидкости зависит от возраста: 2-5 лет – 300 мл; 6-9 лет – 400 мл; 10-14 лет – 500 мл).

У детей раннего возраста можно также применять 25%-й раствор магния сульфата в ампулах для инъекций: выпить содержимое одной ампулы 2 раза в день после еды за 2-3 дня до начала приема противоглистных средств. Когда вы увидите, что у ребенка жидкий стул, можете начинать лечение. Очистительную клизму на фоне приема ампульной магнезии и после нее не делают. У детей также можно применять препарат дуфалак, возрастную дозировку смотрите в инструкции.

**Дозировка:** взрослые – 300 г семян, дети 10-12 лет – 150 г, 5-7 лет – 100 г, 3-4 года – 75 г, 2-3 года – 30-50 г.

**Отвар семян.** Неочищенные семена измельчить в порошок (до размера в 0,5 мм), добавить воду, 2 ч греть на водяной бане,

отжать, процедить, охладить 10 мин, профильтровать. Добавить что-либо сладкое для вкуса. Пропорция: 250 г семян + 0,5 л воды. Принимать по 1 ст. л. в течение 1 ч. Через 2 ч – солевое слабительное из порошка магния сульфата.

**Дозировка:** взрослые – отвар из 500 г семян, дети 10 лет – 300 г, 5-7 лет – 200 г, до 5 лет – 100-150 г.

**Порошок из семян.** Сделать порошок, развести в воде до консистенции стущенного молока. Для взрослых – 60-80 г, для детей – 30-40 г. Принять в течение 15-20 мин. Через 2 ч – солевое слабительное.

## Последовательность проведения процедуры дегельминтизации

Первый день: супы, жидкие каши, овощные пюре, кисель, белый черствый хлеб. Вечером – легкий ужин, на ночь – солевое слабительное из порошка магния сульфата 25-30 г (детям – в зависимости от возраста).

Второй день: утром натощак – очистительная клизма, затем прием препарата из семян тыквы. Через 3 ч – солевое слабительное из порошка магния сульфата, еще через 30 мин – клизма. Через 1-2 ч после приема слабительного разрешается прием пищи.

Паразиты могут выделяться в течение 1-2 дней после лечения. В эти дни рекомендуется ставить очистительную клизму. В случае отхода паразита без головки, если в кале появляются членики паразита (инвазии бычьим, свиным цепнем, лентецами), лечение повторить. При инвазии карликовым цепнем лечение повторять каждые 10-12 дней 3-5 раз.

## Чеснок

Как правило, свежий чеснок применяют у детей старше 14 лет и взрослых, у которых нет гастрита или панкреатита. Чеснок также противопоказан при заболеваниях почек. Применять с осторожностью при заболеваниях печени и энтероколитах.

Сварить большую головку чеснока в стакане молока до мягкости. Молоко процедить, остудить. Поставить клизму на ночь, постарайтесь всю ночь не испражняться. Взрослому вводят 1 стакан, детям – ½ стакана. Процедуру повторять в течение 7 дней. Рецепт применим при острицах.

## Травы с противоглистным действием

1. Взять по 1 ч. л. травы полыни и цветков пижмы, залить 100 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Делать клизмы по 30-40 мл перед

сном ежедневно, 3-4 раза на курс лечения. Повторять в марте и августе. Применяется при острицах.

2. Порошок из цветков полыни цитварной (цитварное семя): соцветия растереть в ступке; принимать внутрь, добавив варенье, мед, сироп.

В 1-й день назначают диету (см. выше), на ночь – слабительное, на 2-й и 3-й день – по 1 дозе порошка 3 раза в день за 1,5-2 ч до еды, на ночь после последнего приема – слабительное. Доза порошка для взрослых – 5 г (1 ч. л.), для детей – 0,5 ч. л.

Цитварное семя особенно эффективно при выведении аскарид и других круглых глистов, однако оно все же **является ядовитым растением при несоблюдении дозировки! Для профилактики отравлений необходимо перед началом лечения дать пациенту минимальную пробную дозу лекарства. Заметив побочные явления – тошноту, рвоту, понос, – немедленно вызывайте врача!** При тяжелых отравлениях цитварным семенем развиваются судороги и потеря сознания.

3. 1 ч. л. растертого в ступке цитварного семени смешать с медом и съесть натощак. Через 2 ч принять еще одну такую же порцию. Затем выпить слабительное.

## 4. Фитосборы:

№ 1: тыква обыкновенная (очищенные семена), пижма обыкновенная (цветки), кора крушины в одинаковом соотношении. Брать 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка, пить по 1 стакану утром и вечером 3 дня подряд. Используется при ленточных глистах.

№ 2: кора крушины – 1 часть, полынь горькая (цветки) – 6 частей, пижма обыкновенная (цветки) – 2 части, ромашка аптечная (цветки) – 1 часть. Брать 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка, пить по ¼ стакана утром и вечером 3 дня подряд натощак.

## \* Способ применения и дозы порошка магния сульфата.

Как слабительное средство магния сульфат назначают внутрь 1 раз в день: взрослым – по 10 – 30 г в 1/2 стакана воды, детям старше 12 лет – по 10 г в 1/2 стакана воды, детям возрастом 6-12 лет назначают от 5 до 10 г (то есть 1 г на год жизни и разводив 1 г в 1 столовой ложке воды).

# Кости и суставы

## Строение кости

Чудесным образом Бог устроил человека! Он дал ему возможность двигаться. Великое счастье, когда ты можешь воспользоваться таким преимуществом. Движение нашего тела возможно за счет подвижных соединений костей – суставов. Скелет человека состоит из 206 костей. Давайте вспомним, какое строение имеют наши кости и суставы.



### ▼ Строение кости

Структура костей представляет собой соединительную ткань, в состав которой входят минералы. Они имеют твердый и прочный наружный слой и мягкий внутренний – костный мозг. Кости соединены между собой суставами и движимы мышцами. Предназначение костей – формирование защитного остова для внутренних органов, каркаса для других частей тела. Кости также участвуют в обмене минералов: кальция, фосфора и железа. В них осуществляется кроветворение – формирование клеток крови.

Кости на 2/3 состоят из неорганических соединений (сухое вещество – 22%, вода – 50%) и на 1/3 – из органических (28%). Около 20% костной ткани человека ежегодно уничтожается и заменяется новой.

По структуре различают трубчатые кости (имеют форму трубки) и губчатые, или плоские.

### ▼ Строение трубчатой кости

• Эпифиз – расширенный конец трубчатой кости, который формирует сустав с эпифизом другой кости, покрыт суставным хрящом (гиалиновый хрящ). В эпифизарных частях кости расположен красный костный мозг (место формирования всех клеток крови);

• диафиз – часть кости, расположенная между эпифизами;

• вся кость, кроме суставных поверхностей, покрыта надкостницей – плотной оболочкой кости, которая тесно

сращена с подлежащей тканью. Волокна надкостницы плотно прикреплены к связкам и сухожилиям, прикрепленным к ней; здесь находятся нервы и кровеносные сосуды; она чувствительна к боли;

• мозговой канал – полость внутри кости, заполненная жировой тканью и сосудами.

Большая часть красного костного мозга расположена в губчатых костях.

### ▼ Факторы, влияющие на рост костей

#### 1. Питание:

• Витамины: витамин D обеспечивает усвоение кальция; нужен также витамин А, но его избыток ведет к обеднению кости и переломам; витамин С необходим для синтеза коллагена; витамин К – для синтеза биологического «клея», который прикрепляет кальций на костный матрикс. Помните, что замораживание продуктов разрушает витамин К, а нагревание (диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак и т. д.) – нет.

• Потребление кальция.

• Избыток фосфора и магния – усиленное выведение кальция из костей.

• Кофеин, избыток соли, сахара, никотин, алкоголь способствуют снижению усвоения или потере кальция из костей. В частности, алкоголь угнетает выработку фермента печени и почек,



который превращает витамин D в активную форму, способную транспортировать кальций из крови в кости. Также он усиливает выделение паратормона и магния, которые способствуют обеднению кости кальцием.

**2.** Животный белок, в отличие от растительного, повышает кислотность крови, а для нейтрализации этой кислотности организм «забирает» кальций из костей в кровь.

**3.** Солнечный свет обеспечивает формирование витамина D из дегидрохолестерина в коже.

**4.** Физические упражнения стимулируют рост и уплотнение костей (отложение кальция в них).

**5.** Длительный стресс. На фоне стресса увеличивается выделение кортизола – гормона надпочечников, который вызывает угнетение образования костной ткани и усиление ее разрушения.

Баланс кальция регулируется эндокринной системой. В этом процессе участвуют гормоны гипофиза, щитовидной и паращитовидных желез, гормоны яичников у женщин или семенников у мужчин.

### ▼ Суставы

Если рассматривать строение подвижных суставов, то можно отметить, что концы соединяемых в суставе костей покрыты суставным хрящом. Это гладкая, прочная, но гибкая часть костной системы. Хрящи входят в состав суставов, образуют покрытие концов костей, а также обеспечивают их малоподвижные соединения (например лобковый симфиз). Хрящ снижает трение костей и играет роль амортизатора при сотрясениях и толчках во время движения.

В хряще много эластичных соединительно-тканых волокон – коллагена и эластина. Волокна расположены в толще матрицы. Последняя представляет собой субстанцию, образованную специальными соединениями – гликозамингликанами. Матрица отвечает за питание хряща и восстановление поврежденных волокон. Такое строение хряща напоминает губку: в состоянии покоя он впитывает жидкость, а при движении выдавливает ее в суставную полость, обеспечивая смазку сустава. Отличает хрящевую ткань от других то, что она не содержит кровеносных сосудов. Ее питание происходит за счет надхрящницы, которая покрывает хрящ и впитывает внутрисуставную (синовиальную) жидкость.

Весь сустав покрыт суставной сумкой (капсулой), обеспечивающей его герметичность. Изнутри суставную сумку выстилает синовиальная оболочка – слой тонкой

ткани, выделяющей синовиальную жидкость, которая смазывает и питает сустав.

Концы костей в местах соединения имеют особую форму: у одной из них есть выпуклость, у другой – углубление. Выпуклая часть называется головкой, вогнутая – ямкой.

Еще одним важным элементом сустава являются связки, которые представляют собой пучки волокон, удерживающие кости в определенном положении относительно друг друга. Связки обеспечивают фиксацию костей, не препятствуя их движению.

Функционирование сустава невозможно без мышц, приводящих его в движение. Несмотря на то что мышцы не являются частью сустава, без них он действовать не может.

### ▼ Виды суставов

В человеческом теле существует несколько видов суставов, которые классифицируют по типу вращения. Самыми подвижными являются шаровидные суставы, имеющие большое число осей вращения. Они обеспечивают такие движения, как сгибание и разгибание, отведение и приведение, повороты наружу и внутрь, а также круговые вращения. Примером такого сустава может служить плечевой сустав.

Эллипсоидные суставы, например лучезапястный, позволяют осуществлять сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения.

Меньшую амплитуду движений обеспечивают блоковидные и цилиндрические суставы, например коленный и голеностопный, которые обычно выполняют только функции сгибания и разгибания.

Плоские суставы представляют собой соединения костей, не имеющих головок и ямок. Эти суставы позволяют совершать движения в разных направлениях, но с незначительной амплитудой. Они находятся между костями стопы и в запястьях. Чем более подвижен сустав, тем меньше в его структуру входит связок, и наоборот.

Позвоночник – это уникальный суставный комплекс! Он обеспечивает одновременно защиту жизненно важных органов (спинного мозга в первую очередь), необходимую жесткость и гибкость для вертикального передвижения. Он также формирует каркасную основу для размещения внутренних органов и выполняет множество других функций. Его суставные сочленения обходятся без смазки в силу уникальной конструкции межпозвоночных дисков, которые представляют собой гелевые подушки.

Если любой компонент сустава поврежден, то движение в нем затрудняется (боль, отек) или же становится невозможным.

## Эффективны ли добавки при артрите?

Добавки для устранения явлений деформирующего остеоартроза сейчас более распространены, чем когда-либо. При этом умельцы придумывают все новые и новые формулы, которые, по словам производителей, и являются чудо-средством, способным поставить вас на ноги. Если вы решите применять какое-либо из этих средств, помните:

- Ни одно из них не замедляет течения заболеваний. В лучшем случае вы ощутите уменьшение боли или скованности при ходьбе.

- Доказательства эффективности сомнительны. Большинство этих средств не прошло серьезного исследования.

- Эффект плацебо силен. Исследования показали, что таблетки глюкозы уменьшали боль у 60% пациентов с заболеваниями суставов. Поэтому вы можете чувствовать себя лучше после приема новомодной добавки за счет эффекта плацебо или потому, что ваши суставы просто решили сегодня болеть меньше.

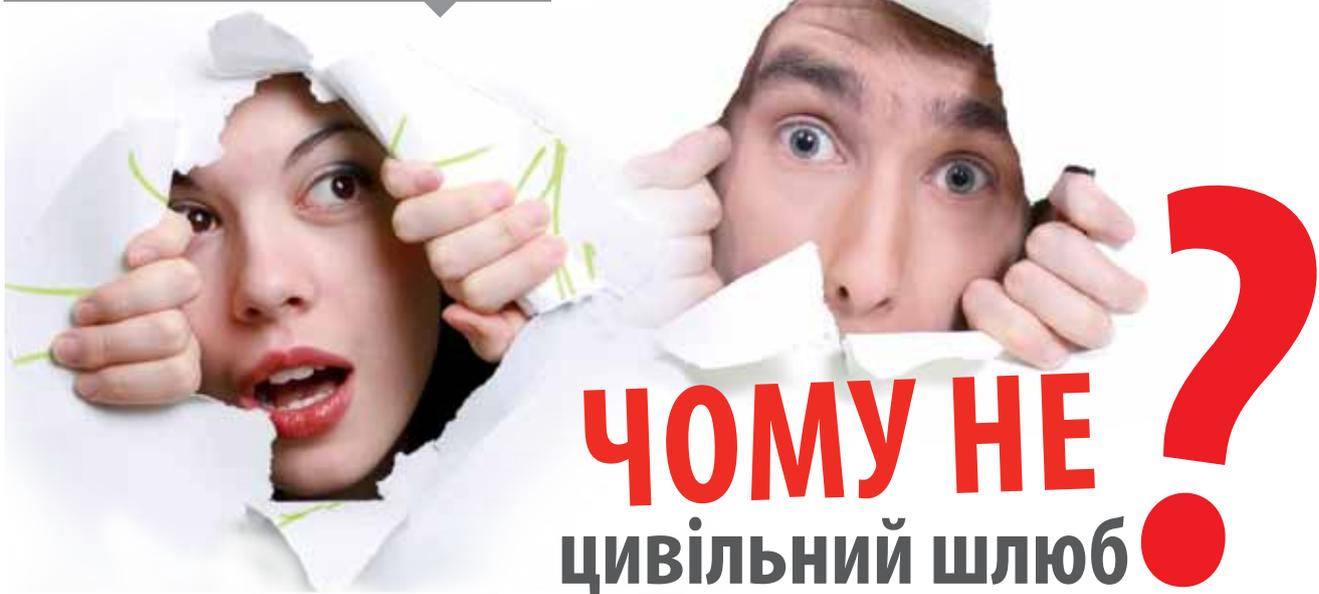
- Даже если исследования подтвердили статистически значимое отличие добавки от плацебо, она не способна снять боль настолько же эффективно, как нестероидные противовоспалительные препараты (аспирин, ибупрофен и т. д.), снижение лишнего веса, физические упражнения и другие средства, эффективность которых доказана.

Ниже приведены самые распространенные компоненты антиартритических добавок и результаты их исследования.

**Глюкозамин и хондроитин.** Оба эти вещества являются природным компонентом суставного хряща. Достоверные государственные исследования в США доказали, что препараты, содержащие эти компоненты, ничем не лучше плацебо, а стоят гораздо дороже глюкозы в таблетках. Исследования, гсвидетельствующие о пользе этих веществ в лечении деформирующего остеоартроза, финансировались самими производителями, поэтому кто знает...

**Метилсульфонилметан.** Одно из исследований выявило, что незначительное уменьшение боли отметил 21 человек, применявший метилсульфонилметан 3 мес, в противовес 19 лицам, которые принимали плацебо. Количество участников слишком мало, и исследование финансировалось компанией-производителем, что заставляет усомниться в эффективности вещества.

**Гиалуроновая кислота.** Она придает суставной жидкости способность смазывать хрящ. Более 30 исследований, в которых гиалуроновую кислоту использовали инъекционно в сустав, доказали, что она способна уменьшить боль и улучшить функцию сустава. Но единственное опубликованное, финансируемое государством исследование перорального применения гиалуроновой кислоты не выявило никакого отличия относительно эффективности между препаратом и плацебо. Поэтому данный вопрос требует дальнейшего исследования.



# ЧОМУ НЕ ЦИВІЛЬНИЙ ШЛЮБ?

Одного теплого осіннього вечора я прогулювався містом. Ідучи повз продукто-вий магазин, вирішив зайти до нього й купити щось із продуктів. Біля магазину молодий чоловік грався з чотирма дітьми віком від трьох до семи років. На вигляд чоловікові було близько двадцяти п'яти. Мене здивувало те, з якою любов'ю він дивився на цих дітей, постійно обіймав та цілував їх.

- Це ваші діти? – запитав я.
- Так, – відповів молодий батько.
- Але ви виглядаєте занадто молодим, щоб мати чотирьох дітей, – здивувався я.
- Навіть більше, – відповів він, – у моїх дітей різні матері.
- Ви встигли чотири рази одружитися?
- Ні, я не поспішаю одружуватися. Я просто жив із цими жінками.
- Чому ж ви не одружилися? – обурився я.
- Наприклад, коли ви купуєте автомобіль, то хочете спочатку випробувати, як він працює. Ви придбаєте його лише в тому випадку, якщо будете знати напевне, що це саме те, чого вам хочеться.
- Але як можна порівнювати купівлю автомобіля з одруженням?
- Вам потрібно спочатку «спробувати», а потім одружитися, – спокійно відповів молодий чоловік.

## Спочатку «спробувати»

Ці слова все ще лунають в моїй голові. «Спробувати» означає жити разом без жодних обов'язків. Інакше кажучи, жити в цивільному шлюбі, мета якого – побачити, чи відповідають чоловік та жінка одне одному. Або ж, як сказав молодий батько, «дізнатися напевне, що це саме те, чого вам хочеться».

Логічна, на перший погляд, ідея «спробувати» супроводжується багатьма проблемами. Ви можете спробувати водити спочатку одне авто, потім друге, третє. І жодному з них через це не буде завдано болю. Ви можете навіть зламати його – воно ніколи не заплаче, адже в автомобілів немає почуттів. Та не так у людини!

Жінці дуже важко миритися з тривалими стосунками, заснованими на ідеї «спробувати». Вона потребує емоційного захисту, відповідальності, яку дає їй супутник життя. Іншими словами, їй потрібна деяка впевненість у тому, що стосунки не зруйнуються й не перетворяться на важкий тягар.

## Домашнє насильство

Ще один недолік цивільного шлюбу для жінок – високий ступінь домашнього насильства.

Дослідження показали, що домашнє насильство з жінками, які живуть у цивільному шлюбі, трапляється в дев'ять разів частіше, ніж з тими, які в законному шлюбі. У цивільних стосунках також у п'ять разів частіше трапляються сварки, побиття й кидання різними предметами.

Науковці з Національного інституту психічного здоров'я стверджують, що депресії у п'ять разів частіше розвиваються в жінок, які живуть із чоловіком, але не одружені з ним. У них також удвічі частіше трапляються психічні розлади, головною причиною яких є переважно почуття ненадійності та незахищеності.

Деякі дослідження Каліфорнійського університету показали, що можливість зради в цивільному шлюбі зростає вдвічі. Усе це відбувається через відсутність зобов'язань, які подружжя дає одне одному під час укладення шлюбу.

## Фінансові труднощі

У пар, які просто «живуть разом», є також деякі фінансові труднощі, яких можна було б уникнути, якби вони одружилися. За статистичними даними Національного відділу з питань сім'ї та шлюбу, лише 6 % одружених пар живуть у бідності, тоді як серед тих, хто живе в цивільному шлюбі, цей показник досягає 31 %.

Загальновизнаною думкою на сьогодні є твердження, що проживання разом до весілля зміцнює шлюб. Проте дослідження Університету Вікторії в Британській Колумбії довели протилежне: сім'ї, в яких подружжя проживало разом до весілля, були менш стабільними.

## Божественний план створення сім'ї

Найкращі стосунки, які можуть бути між чоловіком та жінкою, – це ті, що створив для нас Бог. Їх називають шлюбом. Бог створив чоловіка та жінку такими, щоб вони були привабливими одне для одного. І сказав Бог: «Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, – і стануть вони одним тілом» (Бут. 2:24). «Пристане до жінки своєї» – це зовсім не означає «спробувати», чи буде мені добре жити поруч із нею чи ні. Господь передбачив для людини подружжя на все життя. І якщо людина довірить Йому вибір свого супутника життя, то їй не доведеться «робити спроби» жити з різними людьми. Адже наш Творець краще знає, хто нам відповідає, а хто ні.

Замість того, щоб усе життя експериментувати, присвятив своє кохання одній людині, яку Бог подарував вам як супутника життя.

**Серджіо Торрес,**  
сімейний консультант

## Без нежности никак нельзя



Любовь не может существовать без внешних проявлений, подобно тому как огонь невозможно поддерживать без топлива. Не стесняйтесь проявлять нежность и пользуйтесь любым случаем выразить любовь и внимание своей жене ласковыми, добрыми словами.

**В**озвращаясь домой, оставляйте все свои деловые заботы, проблемы и неприятности на работе. Приходите к своей семье с радостным лицом, сочувствием, нежностью и любовью. Это будет намного лучше, чем тратить деньги на препараты и врачей, восстанавливая здоровье супруги или супруга. Правильное поведение поможет вам сохранить ее или его физическое здоровье и душевные силы.

Вы полагаете, что нежные слова являются признаком мягкотелости и слабости, а потому в них нет необходимости? Однако тогда на их место приходят грубые слова – слова раздора, спора и осуждения. Неужели вы считаете эти выражения мужественными и благородными? Бог не одобряет такой грубости.

Суровая холодность делает человека подобным айсбергу, замораживающему всякий источник любви и привязанности. Осуждение и выискивание ошибок похоже на опустошающий град, падающий на нежную рассаду. Не позволяйте, чтобы ваш супруг или супруга думали, что он или она явля-

ются для вас тяжким бременем. Если ваша жизнь будет приятной, то и здоровье сохранится хорошим.

Часто несбывшиеся надежды делают обоих совершенно несчастными. Но они сами виноваты в этом. Их собственные слова подобны смертельному яду для нервов, ума и тела. Супруги тонут в своих проблемах, на их лицах написан страх перед воображаемой грядущей нуждой и бедностью, они чувствуют себя утомленными, страдающими, измученными. Но когда муж и жена начинают лелеять любовь к Богу и друг другу, благодарить доброго Небесного Отца за все благословения, которыми Он их награждает, они перестают видеть только лишения и неприятности.

Не сосредоточивайте ваше внимание на мрачной стороне жизни. Не допускайте мыслей, что ваша жизнь ужасна и вы несчастливы. Поддерживайте в семье радостное, счастливое, благодарное настроение. Не ждите, пока ваш супруг или супруга начнут меняться. Меняйтесь сами и помните, что без любви и нежности никак не обойтись.

## ЕСЛИ ВАШ СУПРУГ НЕ ПРАВ...

Если вас огорчает, что ваши друзья или близкие поступают неправильно и вредят себе, если они совершают ошибку, следуйте библейскому правилу: «Пойди и обличи его между тобою и им одним».

Когда вы подходите к человеку, который, по вашему мнению, виноват, следите за собой и говорите в кротком и смиренном духе. Будьте осмотрительны в своих манерах. Избегайте в жестуляции или выражении лица, в словах или интонации голоса всего, что отдает гордостью или самонадеянностью. Следите за тем, чтобы не возвышать себя словами или даже выражением лица и не противопоставлять собственную добродетель и праведность неправде и промахам других; чтобы в ваших манерах не было и намека на презрение, власть или пренебрежение людьми. Тщательно избегайте всякой видимости гнева, и даже если вы будете говорить прямо и недвусмысленно, пусть в вашей речи не будет горьких упреков и обвинений в чей-либо адрес, холодного безразличия. Пусть ваш собеседник почувствует, что вы искренне его любите.

И самое главное – пусть в ваших словах не будет и тени ненависти или недоброго отношения, ни тени горечи, язвительности или желчности. Из любящего сердца может проистекать только доброта, нежность и кротость. Однако все эти драгоценные плоды не помешают вам говорить самым серьезным и торжественным образом.

Всегда помните, что успех обличения в значительной мере зависит от того, в каком духе оно высказывается.



Статья подготовлена коллективом врачей пансионата «Наш Дом»

Жизнь современного общества характеризуется не только определенным уровнем цивилизации, но и заболеваниями, к которым приводит образ жизни. Многие из них затрагивают костно-мышечную систему. Медицине известны такие заболевания, как деформирующий остеоартроз (деформирующий остеоартрит, или обменно-дистрофический артрит, остеоартрит), ревматоидный артрит, подагра и др. Давайте рассмотрим некоторые из этих заболеваний.

**Деформирующий остеоартроз** – это дегенеративное заболевание суставов, в основе которого лежит разрушение хрящевой ткани сустава. Постепенно, под действием провоцирующих факторов хрящ становится менее эластичным, растрескивается и разрушается с обнажением подлежащей кости. Кроме того, из-за разрушения хряща на краях суставных поверхностей костей возникают компенсаторные костные разрастания (остеофиты). Эти шипы при движениях в суставе травмируют внутрисуставную (синовиальную) оболочку, что приводит к ее воспалению и выраженным болям в суставе.

### Факторы риска развития

Прежде всего это врожденные дефекты строения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). Искривление позвоночника при сколиозе приводит к дополнительной нагрузке на определенные суставы, а плоскостопие снижает амортизирующую функцию суставов, что также приводит к их преждевременному разрушению. Играет роль и гипербилateralность (повышенная подвижность) суставов: некоторые люди имеют врожденную особенность связочного аппарата, когда связки легко растягиваются, при этом движения в суставе возможны с избыточной амплитудой, что часто приводит к повреждению костей и хряща. Поэтому у таких людей обычно рано появляются проблемы с суставами. При избыточной массе тела, травматиза-



## ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

ции суставов (подъем тяжестей, ношение обуви на высоком каблуке), на фоне нарушенного обмена веществ также легко возникают проблемы с суставами. В частности, отрицательную роль играет недостаток воды в организме, избыток животных продуктов, особенно животных жиров, в рационе, недостаток физических упражнений и солнечного света.

### Симптомы

Деформирующий остеоартроз характеризуется относительно малой выраженностью общих и местных симптомов. Например, по утрам или после небольшого периода неподвижности, особенно в неудобной позе, в суставе может ощущаться скованность. Характерна «стартовая» боль, то есть боль в самом начале движения, например, человеку трудно встать после сидения в неподвижной позе, но по мере движения боль постепенно уменьшается. Обычно боль в пораженных суставах усиливается к вечеру, по мере их перегрузки. Периодически бывают моменты «блокады» сустава, когда во время движения в нем возникает острейшая кратковременная боль из-за ущемления «суставной мышцы» (так называются отрывающиеся гипертрофированные и пропитанные кальцием ворсинки синовиальной оболочки). Возможно появление припухлости вокруг сустава, его деформация, хруст при движении и ограничение движений из-за боли.

Артроз может проявлять себя в различных суставах. Так, повреждение тазобедренных суставов называется коксартрозом. При этом человек жалуется на боли в ягодичной области, лонном сочленении, бедре, боли могут распространяться в коленный сустав. Со временем возникает укорочение конечности со стороны повреждения, а при поражении обоих суставов – так называемая утиная походка.

Повреждение коленных суставов называется гонартрозом. Он характеризуется ранним нарушением разгибания в суставе, возникновением в нем болей, особенно при спуске по лестнице. Артроз может затрагивать даже суставы позвоночника, что приводит к изменениям в межпозвоночных суставах, раз-

растаниям краев позвонков. Этот процесс вносит свой отрицательный вклад в развитие остеохондроза.

### Лечение

В первую очередь необходимо говорить об изменении образа жизни, так как именно неправильное отношение к своему здоровью способствует возникновению проблем с суставами.

Очень важно внести изменения в питание. В частности, необходимо ограничить потребление соли (не более ½ ч. л. в день), сахара, рафинированных (белая мука, макароны, белый рис) и животных продуктов (особенно жиры). Нужно увеличить потребление фруктов и овощей (особенно свеклы, моркови, сельдерея, лука, чеснока, петрушки, других зеленых листовых овощей). Можно дополнительно употреблять молотое семя льна (1-2 ст. л. в день), куркуму (1/4-1/2 ч. л. с каждым приемом пищи), имбирь (по 1/8-1/4 ч. л. на ½ стакана воды за 15 мин до еды).

Кроме изменений в питании необходимо соблюдать и другие принципы здорового образа жизни. Так, обязательно следует употреблять достаточное количество воды – не менее 2 л в день. Она обеспечивает необходимую эластичность тканей хряща, входит в состав синовиальной жидкости, что создает нормальные условия для работы сустава.

Хороший лечебный эффект оказывают солнечные ванны, можно подставлять пораженные суставы под солнечные лучи на 20-30 мин 2-3 раза в день. Солнечный свет способствует выработке витамина D, тем самым помогая усвоению кальция, что очень важно при артрозе. Также солнечные лучи производят умеренный обезболивающий эффект, что весьма актуально при выраженных болях в суставах.

Очень важно правильно дозировать физическую нагрузку. Например, нельзя перегружать пораженные суставы. Нежелательны прыжки, приседания, подъем тяжестей. Людям с избыточной массой тела нужно задуматься о ее снижении, так как лишний вес – это тоже тяжесть, только ее человек всегда носит с собой. При снижении массы тела наблюдается уменьшение выраженности боли и скованности.

Полезны специальные упражнения для суставов, например потряхивание конечностью, так называемые болтающие, качательные движения в суставе, а также плавание. Для равномерной нагрузки на суставы очень важна правильная осанка.

**Помните также, что переохлаждение противопоказано, поэтому конечности всегда должны быть в тепле.**

Важно давать организму в течение дня возможность **отдохнуть**, сидя или лежа, по 15-20 мин 2-3 раза в день. Помните о правильном положении тела во время ночного отдыха. Спать нужно на жесткой постели или шпите, под некоторые суставы (например, коленные) для удобства можно подкладывать небольшие валики.

Также для лечения деформирующего артроза, особенно при обострении, используют природные средства. Например, эффективна **фитотерапия**. Можно применять корень одуванчика, лопуха, подсолнечника, тысячелистник, крапиву, ромашку, календулу, сабельник, рябину, хвощ, спорыш, душицу. Три-четыре травы из списка, по 1-3 ч. л., заваривают в 3-4 стаканах воды, выпивают в течение дня. Такой курс можно проводить на протяжении 2-4 нед. Также эти травы (одну или несколько) можно запаривать в небольшом количестве воды, так чтобы получилась травяная масса, и прикладывать в марле к больным суставам. Держать такой фитокompресс можно 1-2 ч, прикрыв сверху полиэтиленом, а затем шерстяной тканью.

Хороший лечебный эффект дают компрессы из окопника (живокоста). Корень растения нужно измельчить в порошок и развести в небольшом количестве теплой воды, положить полученную кашицу на марлю и приложить к суставу. Сверху прикрыть полиэтиленом и шерстяной тканью. Корень живокоста можно смешивать с молотым имбирем и семенем льна (в соотношении 1:1:2).

Для уменьшения воспалительных симптомов используют теплые ванны (для всего тела или местно для суставов) с настоями лекарственных трав (аир, шалфей, спорыш) по 20-30 мин. Для ванны берут 100-150 г травы (или сбор из нескольких трав), заваривают в 1-2-литровой банке, настаивают 1-2 ч, затем процеживают и добавляют в подготовленную теплую воду.

Полезно использовать методы, улучшающие кровообращение в суставах. Например, таким эффектом обладают гидротерапия, парафиновые и грязевые аппликации на суставы, скипидарные ванны. Так, применяют контрастные и тепловые **гидропроцедуры**. Например, контрастные ванночки для суставов или контрастное обливание душем (по 3 мин – горячая вода, по 30 с – прохладная). Из тепловых процедур можно применять припарку или грелку на болезненный сустав. Перед использованием можно втереть в кожу бишофит (минерал, улучшающий в суставе обмен веществ). Также хорошо накладывать на суставы со-

гревающие компрессы. Для этого берут тонкую хлопчатобумажную ткань, смоченную в холодной воде. Ее нужно хорошо отжать и приложить к болезненному суставу, сверху прикрыть сухой тканью, а затем еще шерстяной, так чтобы влажная ткань была полностью прикрыта сухой и шерстяной.

Острую боль в суставе поможет снять компресс из активированного угля и семени льна. То и другое перемалывают в порошок, смешивают в соотношении 1:1 и заваривают в небольшом количестве кипятка, чтобы получилась густая кашлица. Затем эту массу кладут на марлю, сложенную в несколько слоев, и прикладывают к пораженным суставам. Сверху компресс прикрывают полиэтиленом и теплой тканью.

Еще одно заболевание, которое развивается вследствие неправильного образа жизни, – подагра.

**Подагра** (греч. *podos* – нога, *agra* – захват, дословно – «нога в капкане»). Болезнь, которая характеризуется приступами таких сильных болей, что люди сравнили ее с попаданием в капкан.

### Причины возникновения

В нашем организме постоянно происходят сложнейшие химические реакции, в результате чего образуется много веществ, которые должны вовремя выводиться. Например, пурины содержатся в большом количестве в продуктах животного происхождения. В процессе обмена веществ из них образуется мочевая кислота. Если ее скапливается слишком много или она не выводится из организма, то она начинает выпадать в осадок в виде солей. Соли мочевой кислоты имеют «колючую» структуру, поэтому могут травмировать те ткани, где оседают. Подагра связана с повышенным уровнем в крови мочевой кислоты и выпадением ее микрокристаллов в ткани суставов, почек, в сосудистую стенку, реже – в ткани сердца, глаз и т. д.

### Факторы риска развития

Общепризнанным фактором риска развития подагры является повышенное употребление продуктов, содержащих избыточное количество жиров и пуринов (мясо, мозг животных [особенно!], печень, язык, почки, рыба, алкоголь [особенно пиво], чай, кофе). Именно из-за подобных предпочтений в питании раньше подагру называли «болезнью аристократии». Также имеет значение переизбыток, недостаточная физическая активность, а заболевания почек.

Острый приступ подагры может быть спровоцирован переизбытком, приемом алкоголя, переохлаждением, травмой (например после удара ногой обо что-то), тяжелой физической нагрузкой.

### Симптомы

Классическим проявлением подагры является острый артрит, развивающийся за несколько часов, обычно ночью, в первом плюснефаланговом суста-

ве стопы (место прикрепления большого пальца к стопе). Артрит сопровождается острой болью («нога в капкане»), багрово-синюшным отеком мягких тканей, повышением температуры тела до 38-40 оС. Боль может быть настолько сильной, что часто невозможно даже прикрыть ногу простыней. Интересно то, что в течение недели острый артрит постепенно стихает даже без особого лечения.

В начале заболевания приступы возникают нечасто, но процесс постепенно распространяется на другие суставы. В течение нескольких лет в области пораженных суставов, сухожилий, ушных раковин и в других местах образуются тофусы – подкожные узелки, являющиеся отложениями микрокристаллов мочевой кислоты. Они могут вскрываться с выделением из них крупновидной массы. Заболевание приводит к развитию стойкого артрита, а также к почечно-каменной болезни, почечной недостаточности.

### Лечение

Основное внимание следует уделять изменению образа жизни. В основе питания должны быть продукты растительного происхождения. Важно употреблять овощи (особенно тыкву), фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (особенно клюкву), зерновые, сою. Необходимо исключить продукты, содержащие пурины (мясо, особенно субпродукты, бульоны, рыбу), уксус, алкоголь, кофеин.

Важно не допускать переохлаждения. Для улучшения обмена веществ в суставе нужно давать умеренную физическую нагрузку, избегать переутомления.

Успешно используются методы гидротерапии, в частности контрастные воздействия на пораженные суставы (усиливают кровообращение и способствуют выведению солей мочевой кислоты). Эти процедуры не проводятся в период обострения.

При остром приступе подагры местно на болезненный сустав прикладывают компресс из активированного угля (вместе с семенем льна). Также можно применять кашицу из свежего картофеля.

Для быстрого выведения пуринов из организма рекомендуется выпивать большое количество воды с добавлением сока клюквы, вишни, лимона. Используются противовоспалительные травы (горец, зверобой, ромашка, бузина, спорыш, хвощ, василек, крапива, таволга), земляника (цветы, листья, ягоды), яблоня (отвар сушеных яблок, настой листьев), щелочные минеральные воды. Для нормализации минерального обмена хорошо также использовать бруснику, малину, шиповник, можжевельник, почки и листья березы.

Если постоянно соблюдать принципы здорового образа жизни, то постепенно неприятные симптомы начнут уменьшаться. Помните, что здоровый образ жизни является главным условием профилактики и лечения заболеваний суставов.

**Будьте здоровы!**

Андрей Евгенко

## НЕ КАЗАТЬСЯ, А БЫТЬ!

**В**ообще, вы замечали, сколько в нашей жизни появилось ненастоящего? Красивого, красочного, функционального, но ненастоящего. Вот вы хотите купить мороженое, например, приходите, покупаете, а оно оказывается совсем не таким, как вы ожидали. И по вкусу никуда не годится, а если даже примерно соответствует вашим предпочтениям, то обязательно или комочки какие-то в нем найдутся, или стаканчик черствым окажется. И не хочется уже никакого мороженого после этого, и даже красивая обертка, в которую оно упаковано, не может исправить испорченного впечатления.

Но мороженое – это полбеда. Ведь оно бывает разным. Всегда можно купить еще одно – авось повезет? Хуже, когда знаешь, что есть хорошая качественная вещь, покупаешь ее, но когда приобретение уже в твоих руках и ты начинаешь им пользоваться, оказывается, что это вовсе не то, за что ты заплатил, а чистой воды подделка! «Но времена меняются. Потребитель не такой уж необразованный, как раньше. Не так уж просто нам подсунуть «муляж» – быть может, возразите вы, уважаемый читатель. И я с вами соглашусь. Все реже мы в силу своей непросвещенности покупаем что-то «ненастоящее». Мы приобретаем это осознанно!!! Как?

А вот хочет себе человек кожаный портфель, как у соседа видел, а денег-то не хватает, и покупает он сумку из кожзаменителя. Или кто-то телефон дорогой желает купить, чтобы подчеркнуть статус, но опять же – проблемы с финансами, вот и приходится довольствоваться подделкой.

Сегодня все хотят быть «кем-то», а если быть не получается, то тогда хотя бы казаться.

И если бы такое человеческое желание распространялось только на портфели, телефоны да другие предметы нашего брендового бытия, не было бы проблемы. А ведь она есть. Есть, потому что вместе того чтобы дружить, мы поддерживаем дружеские отношения; вместо того чтобы добросовестно работать, стараемся не ударить лицом в грязь перед начальством или конкурентами; вместо того чтобы помогать людям, трубим о своей благотворительности. Нам легче казаться, чем быть, – это дешевле. Не нужно посвящать себя чему-то на все 100 процентов, но ровно на столько, чтобы создать хорошее впечатление. Однако все «ненастоящее» рано или поздно разочаровывает, иллюзия исчезает и остается... пустота. Лишь всплывают «ненастоящие» воспоминания о чужой, не своей жизни.

Ведь как бы хорошо не была скопирована подделка, стоит только положить ее рядом с оригиналом (если еще и поддержать их в руках для сравнения), сразу понимаешь, кто есть кто. Быть может, сегодня в своей душе мы слышим голос Бога, который говорит: «Ты причинил себе уже достаточно боли. В погоне за кажущимся счастьем пережил много лишений и горя. Ты думал, что если у тебя будет то или другое, ты станешь счастливым. Но как тулочь начинало казаться, что достиг желаемого, счастье ускользало, даже не махнув рукой на прощание. Сядь, посиди немного, ты уже достаточно набегался за подделками. Ты устал казаться счастливым, но не чувствовать себя таковым? Посмотри на Меня! Я здесь, чтобы исправить ситуацию. Ведь «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Иоан. 10:10).

Видавець – видавництво  
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор  
Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький – директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін – директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук – директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська – магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова – сімейний консультант  
Володимир Куцій – керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька – провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін – доктор медичних наук, професор

### Коректори

Олена Білоконь  
Маргарита Малашкевич  
Ганна Борисовська

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

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

Нова програма для дітей  
на телеканалі "Надія"



[www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)

В РІСТАХ  
ДОБРАЧКА

