

# Здоровье и исцеление

№1(1)

## ТЕМА НОМЕРА

Умный,  
сильный,  
стойкий...

**ИММУНИТЕТ!**

## В НОМЕРЕ

ЦЕЛЕБНАЯ ВОДА  
В ВАШЕМ ДОМЕ

**ВРАЧЕВАНИЕ  
СМЕХОМ И РАДОСТЬЮ**

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ПРИВИВКИ

**ПОГОВОРИМ  
О СЛАДКОМ**

ЧУДЕСНЫЙ  
КОРЕНЬ



Журнал  
«Здоровье и исцеление»  
зарегистрирован Федеральной службой по  
надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор).

СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77-46624 от 21 сентября 2011 г.

Здоровье и исцеление  
№1 2012

Над номером работали:

**Директор издания:**

*Николай Чекелек*

**Главный редактор:**

*Нигина Муратова*

**Верстка:**

*Влад Архипов*

**Редакционная коллегия:**

*Юрий Бондаренко*

*Валентина Карпинская*

*Андрей Прокопьев*

*Светлана Гладкая*

**Учредитель:**

Религиозная организация  
«Кавказский Союз» Церкви Христиан  
Адвентистов Седьмого Дня.

Адрес редакции: 344013,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Возрождения 19 /24 А  
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,  
факс:(863) 232-26-56,  
e-mail: caumsda@yandex.ru

Дорогие читатели журнала  
«Здоровье и исцеление»,  
с нетерпением  
ждём ваших писем!

**Мы уверены, что рекомендации,  
содержащиеся в этом журнале, полезны  
для большинства людей.**

**Но Ваш организм может иметь  
индивидуальные особенности.**

**Поэтому прежде чем применять  
прочитанное на практике,  
посоветуйтесь с врачом.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

*Слово пастора*

# ДУХОВНЫЙ ИММУНИТЕТ

Бог сотворил человека удивительным образом: «...из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Библия, книга Бытие, 2 глава, 7 стих). Уже тогда Бог вложил в человеческий организм силу сопротивляться многим болезням. К примеру, если человек поранится, кровь через какое-то время сворачивается. Рана покрывается корочкой, под которой образуются новые клетки. Таким образом, происходит процесс заживления.

Впоследствии человек, проявив непослушание и согрешив против Господа и Его воли, подверг себя всяким болезням. Но до грехопадения все было по-другому, потому что Адам и Ева жили в совершенной атмосфере без присутствия греха. Однако все изменилось. Человек стал не только физически слабым и болезненным, но и духовно больным.

Что же способствует нашим духовным недугам? Вокруг нас много зла и несправедливости. Бывает, мы страдаем от действий недругов и даже близких нам людей, друзья отворачиваются от нас, из семьи уходит любимый человек, смерть забирает дорогих нашему сердцу людей. Но зачастую мы сами совершаем опрометчивые поступки, говорим неправду, обижаем ближних, иными словами, грешим и нарушаем определенные правила жизни. Какие же? Мы нарушаем законы Всевышнего и становимся виновными не только перед Ним, но и перед окружающими нас людьми.

Существует ли духовный иммунитет, который поможет нам устоять, не сломиться духом, избавиться от угрызений совести и получить освобождение от греха?

В моменты особых переживаний мы нуждаемся в поддержке и понимании. История, описанная в Библии в одном из Евангелий, помогает понять, что есть Тот, Кто готов нам помочь. В ней говорится, что мать потеряла своего единственного сына, и когда похоронная процессия выходила из ворот города, навстречу шла группа людей во главе с Человеком по имени Иисус Христос. Увидев плачущую мать, Иисус сжался над ней, подошел ко гробу и обра-



**Николай Степанович  
Чекелек**

щаясь к мальчику, сказал: «Юноша! тебе говорю, встань! Мертвый, поднявшись, сел и стал говорить; и отдал его Иисус матери его». (Библия, Евангелие от Луки, 7 глава, 11-16 стихи).

Другой пример рассказывает о том, как Христос простил грешницу и дал ей шанс жить новой жизнью. (Библия, Евангелие от Иоанна, 8 глава, 1-11 стихи).

«Никакое несчастье, которое может постигнуть малейшего из Его детей, никакая тревога, беспокоящая душу, никакая радость, ободряющая нас, никакая искренняя молитва - ничто не ускользает от взора нашего Небесного Отца, Который с участием откликается на все. "Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их" (Библия, 146 Псалом, 3 стих). Отношения между Богом и каждым человеком настолько определенны и полны, как будто этот человек является единственной душой на земле, о которой заботится Небесный Отец и за которую Он отдал Своего возлюбленного Сына». (Е.Уайт, Путь ко Христу, 7 глава).

Иисус - Тот, Кто готов помочь каждому человеку, ибо Он любит нас и отдал за нас Свою жизнь. Он есть путь, истина и жизнь. «Познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Библия, Евангелие от Иоанна, 8 глава, 32 стих). Вера в Иисуса освобождает нас от вины греха и угрызений совести. Сердце Христа, полное великой любви, сострадает нам в немощах наших. Нет таких грехов, которые были бы слишком велики, чтобы Иисус не мог их простить. Он готов поднять человека из самого низкого духовного состояния, чтобы сделать его счастливым, здоровым, дать ему жизнь с избытком. Именно Иисус готов дать нам сильный духовный иммунитет против зла, греха и враждебности. С Ним можно разрешить все жизненные сложности. В Своем слове Он говорит: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Библия, Евангелие от Матфея, 11 глава, 28-29 стихи).



От редактора



**Нигина Муратова**

Дорогие друзья!

У вас в руках очередной выпуск журнала о здоровье. Прежнее название издания «Здоровая жизнь» звучит теперь по новому - «Здоровье и исцеление». Но в содержании журнала мы остались верны прежним принципам: учитывать в вопросах здоровья не только физические, но и социальные, психологические, эмоциональные, а также духовные составляющие.

Этот номер посвящен вопросам укрепления иммунитета. Эта важная тема интересует сегодня многих людей, что неудивительно - несмотря на современные достижения медицины и умножающееся количество лекарственных препаратов, болезней не становится меньше. В подготовке материала мы постарались учесть многие факторы, способствующие как укреплению, так и ослаблению нашего здоровья. Вы познакомитесь с мерами профилактики заболеваний и поддержания иммунитета, узнаете о плюсах и минусах антибиотикотерапии, об эмоциональных составляющих здоровья, о преодолении пристрастия к сладкому и о многом другом. Говоря о проблеме ВИЧ/СПИДа, призываем, особенно молодых людей, к благоразумному поведению.

Пусть Господь поможет каждому из вас бережнее и мудрее относиться к своему здоровью, с благодарностью помня о том, что это дар Свыше.

## В НОМЕРЕ

Умный, сильный, стойкий...ИММУНИТЕТ! .....стр 4



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ** лечебных средств ...стр. 7

Целебная вода в ВАШЕМ ДОМЕ .....стр 9



**МЕДИЦИНСКИЕ** новости ..... стр.10

Вопрос - **ОТВЕТ** .....стр. 11



**ВРАЧЕВАНИЕ** смехом и радостью ..... стр.12

Антибиотики - **ЗА И ПРОТИВ** .....стр. 15



**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ** прививки .... стр. 17

**ЭПИДЕМИЯ,**  
угрожающая молодому поколению .....стр. 20



**ПОГОВОРИМ** о сладком ..... стр. 22

Чудесный **КОРЕНЬ** .....стр. 25



**РЕЦЕПТЫ** ..... стр. 27

Тело **ЧЕЛОВЕКА** .....стр. 28



**НОВЫЙ СТАРТ**  
в сосновом бору ..... стр. 30





**Валентина Михайловна Орлова,**  
кандидат медицинских наук,  
иммунолог

# Умный, сильный, стойкий... ИММУНИТЕТ!

или Что делать, если вы  
«приглянулись» болезням?

**«У вас снижен иммунитет». «Защитные силы вашего организма истощены». Подобные слова можно услышать, посетив врача. Так что же такое иммунитет и что необходимо предпринять, чтобы его укрепить?**

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ

Наука иммунология возникла из суровой жизненной необходимости. В книге «Патриархи и пророки» известная христианская писательница Е. Уайт пишет: «Изучая науки, мы должны познавать Творца. Всякая подлинная наука является не чем иным, как истолкованием рукописи Божьей в материальном мире». А в мире свирепствовали эпидемии чумы, холеры, оспы и других заболеваний, которые уносили тысячи жизней.

Уже в 11 веке в Китае занимались предотвращением или профилактикой такого грозного заболевания, как натуральная оспа (в ноздри здоровых людей вдували высушенные оспенные струппя).

В 12 веке в Персии оспенную прививку делали в банях (в надрезы на коже втирали оспенные струппя).

В 18 веке черкесы и грузины, желая сохранить красоту своих дочерей, делали уколы в различные места иглами, смоченными в жидкости из оспенных язв.

Уже тогда знали, что переболев всего один раз натуральной, ветряной оспой, корью, эпидемическим паротитом (или свинкой), человек уже не заражался, т.к. вырабатывалась пожизненная защита к этим инфекционным заболеваниям.

Впервые прививку от натуральной оспы в 1796 г. сделал английский сельский врач Эдвард Дженнер. В качестве основы препарата было использовано содержимое ранки коровы, больной оспой (от латинского «вакка»-корова). Отсюда и название метода - вакцинация.

У истоков науки иммунологии стоит известный французский учёный Луи Пастер. Именно он придумал способ обеззараживания - пастеризацию, когда одновременно используется высокая температура и давление.

В 1908 г. двум учёным - Илье Мечникову и Паулю Эрлиху была присуждена Нобелевская премия за успехи в области иммунологии. Первый ученый увидел под микроскопом клетки, пожирающие микробы (фагоциты, макрофаги), а второй установил, что организм отторгает чужую кожу при пересадке, а своя приживается.

Известно, что существует восемь факторов, которые поддерживают наше здоровье: питание, физические упражне-

ния, вода, солнечный свет, воздержание, воздух, отдых, вера в Бога.

Давайте посмотрим на эти факторы с точки зрения науки иммунологии.

## ИММУНИТЕТ И ИММУННАЯ СИСТЕМА

Врачи-иммунологи знают, что иммунитет - это не столько защита от чужого и изменённого своего, а скорее поддержка собственного организма.

Содержи свой организм в достойном виде и будь здоров! «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм - вы». (Библия, 1-е послание к Коринфянам, 3 глава, 16-17 стихи).

Что будет с армией, если солдат плохо кормить, изнурять постоянной муштрой, держать в постоянном страхе, а также ставить, порой, нелепые опыты: химические, биологические, психологические?

Иммунитет - это армия, ответственная за нашу безопасность и неприкосновенность.

В нашем организме существует три линии обороны.

### 1 линия обороны

А. Кожа. Будучи чистой и неповрежденной, непроницаема для большинства возбудителей. Русский врач Н.С.Мудров говорил, что «кожа - это третье легкое, вторая печень, третья почка».

В. Слизистые. С их поверхности микробы удаляются с помощью различных механизмов (кашель, чихание), а также с помощью различных жидкостей (пот, слюна, слезы, желудочный сок). В желудочном соке, к примеру, содержится соляная кислота, в слюне и слезах - лизоцим, а в поте - молочная кислота.

2 линия обороны - это фагоцитоз - уничтожение микробов с помощью клеток крови-фагоцитов (И.И. Мечников).

3 линия обороны - иммунная система, вступающая в защиту, когда первые две линии не справились.

Поэтому, главная задача - укреплять все три линии обороны!

Мы живем в нестерильном мире. Да и сам человек суще-



ство нестерильное. Мы населяем эту Землю и, в то же время, сами являемся «местом жительства» для различных микроорганизмов и паразитов.

Различают иммунитет против вирусов, простейших, бактерий, гельминтов, своих собственных клеток (аутоиммунитет), против опухолей, аллергенов (антиаллергический), трансплацентарный (полученный ребенком от матери).

В нашем организме против каждого агрессора существует свое оружие, т.е. иммунитет строго специфичен.

Кроме того, различают *наследственный* и *приобретенный* иммунитет.

Приобретенный иммунитет подразделяется на *естественный* (невосприимчивость к тому или иному заболеванию, полученную организмом ребенка от матери или после перенесенного заболевания) и *искусственный* (вакцинация).

Известно, что иммунная система имеет свой «центр» и «периферию».

#### **Центральные органы иммунной системы:**

- красный костный мозг
- вилочковая железа.

#### **Периферические органы иммунной системы:**

кровь, лимфа, лимфатические узлы, селезенка, кожа, миндалины, внутренняя выстилка желудочно-кишечного тракта (скопление лимфоидной ткани).

И «центр» и «периферия» работают слаженно: идет выработка специальных клеток (лимфоцитов) и их обучение. Иммунный ответ направлен не только на нейтрализацию или на уничтожение, но и на «запоминание», чтобы при повторной встрече с микроорганизмами ответить быстрее и сильнее.

## **ПРИЧИНЫ ИММУНОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ**

Именно иммунологические нарушения способствуют появлению новых болезней, изменению течения старых и хронизации инфекционных заболеваний.

1. Ослабление устойчивости организма к инфекциям. По сути: восприимчивые к инфекции особи должны погибать, а устойчивые - выживать. Используя блага цивилизации, вакцинацию, антибиотикотерапию - в десятки раз снизилась

детская смертность (в России в 19 веке до 15 лет доживало только 50% родившихся детей). Сейчас дети рождаются и живут в полустерильных условиях и устойчивость к инфекциям значительно снизилась.

2. Антибиотикотерапия хоть и хороша, но она уничтожает и полезную микрофлору. Кроме того, уменьшается количество болезнетворных микробов, что сокращает количество тренирующих микробов. Снижать степень тренированности, это все равно, что снижать мышечную активность (т.е. микробы для организма нужны, они являются своеобразным тренажером, регулятором иммунного ответа, все дело в их количестве).

3. Факторы окружающей среды. На ослабленную иммунную систему человека существенное влияние оказывают вредные факторы окружающей среды. Особенно источники свободных радикалов, радиация, табачный дым, пестициды, отработанные автомобильные газы, моющие средства. По последним научным данным каждый человек в мире за год «съедает» до 8 кг химикатов. Эти факторы нарушают процессы размножения иммунокомпетентных клеток на генетическом уровне, что способствует развитию аллергических, онкологических, аутоиммунных (когда иммунная система перестает быть «умной» и работает против клеток собственного организма) заболеваний.

Признаками ослабленного иммунитета могут служить: наличие невысокой температуры тела при воспалительных и инфекционных заболеваниях, «клубок» болезней (когда один недуг провоцирует 2-3 других), длительно незаживающие раны.

Участились случаи аллергии - разновидность иммунопатологии - извращенная реакция на то, на что реакции не должно быть вообще (пищевая, сезонная и др.). Помимо аллергических реакций растет число заболеваний, вызванных стафилококками, кишечной палочкой, клебсиеллами, что также ослабляет иммунитет.

Получили широкое распространение редкие еще 30-50 лет назад заболевания, как плазмодиаз, хламидиоз, уреаплазмоз. Появилось опасное заболевание - ВИЧ (вирус иммунодефицита человека). Не лишне напомнить, что при иммунодефиците (ослаблении иммунной системы) человек может легко превратиться в «грибницу» или «лишайник», поскольку грибковые споры с радостью оккупируют тело, если «армия» спасения (иммунитет) в плачевном состоянии.

**Что же делать, ведь все описанные причины и признаки снижения эффективности иммунной системы существуют и сегодня?**

## **ВПЕРЕД К АКТИВНОМУ ИММУНИТЕТУ!**

«Научные исследования лишь служат доказательством мудрости и могущества Божьего. Правильно понятое, книга природы или писаное Слово знакомят нас с Богом и теми мудрыми и благостными законами, посредством которых Он действует...» (Е.Уайт, Патриархи и пророки).

Странно то, что люди, уже имея достаточно знаний и понимание того, в чём заключена проблема, не практикуют эти знания.

## **ИТАК, ПРОФИЛАКТИКА**

В первую очередь иммунитет необходимо поддерживать с рождения - у новорожденных детей. Здесь большое значение имеет материнское молоко, которое содержит специальные вещества (антитела, нейтрализующие бактерии и вирусы), а также клетки иммунной системы (лимфоциты и макрофаги),



выделяющие биологически активные вещества и помогающие становлению иммунной системы новорожденного.

Существуют специфические (лекарственные) и неспецифические факторы иммунной защиты. О последних факторах речь пойдет более подробно.

## НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ

1. Здоровый образ жизни.
2. Закаливание (влияет на барьерные функции кожи).
3. Физические упражнения (способствуют гармоничной работе всего организма в целом).
4. Достаточное употребление чистой воды. Способность организма бороться с инфекцией зависит от того, достаточно ли в организме жидкости. К примеру, дефицит воды, особенно в детском возрасте, приводит к недостатку физической и умственной силы.
5. Здоровое питание, богатое витаминами, содержащимися в зерновых, бобовых, крупах, орехах, зелени, овощах и фруктах.
6. Настои трав. В качестве примера можно привести настой ромашки. В старину его предлагали озябшим путникам. Входящие в состав ромашки вещества обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, дезинфицирующим и иммуностимулирующим действием.
7. Особый уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо 3 раза в день по 3 минуты и каждые 3 месяца менять зубную щетку.
8. Ограничение до минимума самого «изошренного химиката» - сахара. На утилизацию излишков сахара уходит большое количество витамина С, который принимает активное участие в иммунном ответе.
9. Ношение одежды из натуральных тканей (хлопок, лен). Ткани из натуральных волокон гигиеничны и безопасны для человека, более того, они положительным образом влияют на здоровье. Благодаря льну и хлопку наше тело свободно дышит. К примеру, во многих спа-салонах на Западе используют льняное обертывание. Эта процедура, предусматривающая обертывание в ткани из льна, имеет, как доказано, лечебный эффект. Лен способствует удалению токсинов и эффективному обновлению кожи.
10. Умеренное использование солнечного света активизирует иммунную систему: повышается способность эритроцитов транспортировать кислород, увеличивается количество лимфоцитов - клеток, нейтрализующих и уничтожающих микробы.
11. Бережное отношение даже к малым составляющим своего организма. К примеру, аппендикс и миндалины (являющиеся скоплением лимфоидной ткани) очень нужны человеку - они принимают активное участие в иммунном ответе.
12. Соблюдение правил - не «пере» (не переесть, не переохладиться, не перенапрячься) и не «недо» (не недосыпать). Помните, что, к примеру, переохлаждение области почек, а точнее - надпочечников, весьма опасно, т.к. это может привести к разбалансировке всего организма (надпочечники являются своего рода «диспетчерами» эндокринной системы).



13. Важно знать, что нервная, иммунная, эндокринная системы тесно взаимосвязаны, но нервная система является главенствующей. Поэтому, берегите ее и старайтесь не раздражаться, особенно по пустякам.

14. Преодоление стресса. По мнению иммунологов, поэтому, сложные социальные проблемы, порождающие стресс, сегодня более губительны, нежели экологические. Поэтому в целях преодоления стресса и его последствий предлагаем вам несколько советов.

- Постарайтесь выявить фактор, вызывающий стресс. Составьте список того, что раздражает или беспокоит вас. Многие причины, вызывающие стресс, можно устранить, смягчить или вовсе избежать их.
- Когда вы оказываетесь перед лицом стрессовой ситуации, которую вы не можете изменить, примите ее.
- Составьте очередность задач, которые вам необходимо выполнить. Сначала выполняйте дела первостепенной важности. Попросите помощи, если не справляетесь.
- Сталкиваясь с трудновыполнимым заданием, задавайте себе вопросы: Нужно ли это ДЕЛАТЬ? Нужно ли это делать МНЕ? Нужно ли это делать СЕЙЧАС?
- Придерживайтесь полноценного (7-8 часов в день) и своевременного сна (ложитесь спать не позднее 10-ти часов вечера).
- Найдите творческое и полезное хобби.
- Если вы верующий человек, доверяйте Богу, делая то, что правильно в Его глазах, и «тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет» (Библия, Книга Пророка Исаии, 58 глава, 8 стих);
- Обращайтесь в молитве к Богу за поддержкой. Известно, что во время молитвы улучшаются показатели электрокардиограммы, что свидетельствует о снижении уровня беспокойства. «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Библия, Евангелие от Матфея, 11 глава, 28 стих).

**Господь мудро сконструировал наш организм, придав ему многократный запас прочности, с которым человек мог бы спокойно прожить до 100 лет и дольше. Мы сами и окружающая нас среда наносим вред своему здоровью. Но никогда не поздно заняться укреплением своего иммунитета, чтобы он стал стойким и сильным. Вы только помогите ему, ведь он «умный» - поймет.**



# Использование лечебных средств

**Б**лезнь никогда не приходит без причины. Пренебрежение законами здоровья готовит путь для болезни. Многие страдают вследствие неправильного образа жизни своих родителей. Хотя они не несут ответственности за то, что делали их родители, тем не менее, они обязаны выяснить, что является нарушением законов здоровья, а что нет. Им следует избегать дурных привычек своих родителей и, придерживаясь здорового образа жизни, создать для себя лучшие условия.

Большинство же людей, однако, страдают из-за своего собственного неправильного образа жизни. Они пренебрегают принципами здоровья в своих привычках в еде, питье, одежде и труде. Нарушение ими законов природы приводит к неизбежному результату, и когда болезнь настигает их, многие не приписывают свои страдания истинной причине, а ропщут на Бога, обвиняя Его в своем несчастье. Но Бог не ответственен за недуги, которые являются последствием пренебрежения законами природы.

Бог наделил нас необходимым количеством жизненной силы. Он также создал нас с органами, подходящими для поддержания различных жизненных функций, и Он задумал и устроил так, чтобы эти органы действовали в гармонии друг с другом. Если мы рационально расходует жизненную энергию и сохраним хрупкий механизм своего организма в порядке, то в результате имеем хорошее здоровье. Но если жизненные силы слишком быстро иссякают, то нервная система заимствует энергию для насущных нужд из своих запасных ресурсов, и когда повреждается один орган, это оказывает влияние на весь организм. Природа человека переносит многие злоупотребления без видимого сопротивления, но затем она восстает и делает решительное усилие, чтобы устранить влияние дурного обращения, от которого она страдает. Попытки организма исправить плохие условия своего существования часто проявляются в высокой температуре и различных других формах болезней.

## РАЦИОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Когда злоупотребление здоровьем заходит так далеко, что развивается болезнь, страдающий обычно может сделать для себя то, что никто другой для него не сделает. Первое, что нужно предпринять, — выяснить истинный характер болезни, а потом попытаться разумными методами устранить ее причину. Если гармоничное функционирование организма нарушилось в результате переутомления, переизбытка или по другой причине, не старайтесь поправить дело, отягощая организм токсичными медикаментами.

Невоздержанность в еде часто становится причиной болезни, и в чем организм нуждается более всего, так это в уменьшении чрезмерных нагрузок, возложенных на него.

При многих заболеваниях самое лучшее средство для пациента — пропустить один или два приема пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть. Питание фруктами в течение нескольких дней обычно приносит огромное облегчение людям, занятым умственным трудом. Короткий период полного воздержания от еды, за которым следует умеренное потребление простой пищи, зачастую приводит к выздоровлению за счет способности организма самовосстанавливаться. Умеренное питание на протяжении одного-двух месяцев убедило бы множество страдающих, что путь отречения от своих прихотей — это путь к здоровью.

## ОТДЫХ КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО

Некоторые люди заболевают от переутомления. Для них отдых, свобода от забот и строгая диета становятся основными средствами для восстановления здоровья. Для тех, чей мозг утомлен и нервы расшатаны от непрерывного труда в тесном, душном помещении, поездка в сельскую местность, где они могут вести простую, свободную от забот жизнь в близком общении с природой, была бы наиболее полезным лекарством. Прогулка по полям и лесам, сбор цветов, пение птиц сделают гораздо больше для их выздоровления, чем любое другое средство.

Для здоровых и больных чистая вода — одно из лучших благословений Неба. Ее правильное использование способствует здоровью. Бог создал этот напиток, чтобы животные и человек могли утолять жажду. Ее достаточное употребление помогает удовлетворить потребности организма и помогает ему противостоять болезни. Наружное применение воды — один из самых доступных и наиболее эффективных и приятных способов регулирования кровообращения. Холодная или прохладная ванна являются отличным тонизирующим средством. Теплые ванны открывают поры и таким образом устраняют нечистоты. Как теплые, так и прохладные ванны успокаивают нервы и приводят в норму кровообращение.

Но многие люди не только никогда не испытывали на себе благотворное воздействие должного использования воды, они даже боятся ее. Водолечение не ценится по достоинству, поскольку умелое его проведение требует усилий, которые многие не желают прилагать. Однако никому не следует оправдываться незнанием или незаинтересованностью в этом вопросе. Всем следует знать основные принципы использования воды при лечении в домашних условиях. Матерям особенно важно этому научиться, чтобы знать, как ухаживать за здоровыми и за больными членами своей семьи.

Деятельность — закон нашего существования. У каждого органа тела есть предназначенная ему функция, от выполнения которой зависит его развитие и сила. Нормальное функционирование всех органов дает телу энергию и силу, а если их не нагружать, то это приведет к расстройству здоровья и к смерти. Перевяжите руку так, чтобы она не двигалась хотя бы несколько недель, затем освободите ее, и вы увидите, что она стала слабее, чем если бы вы использовали ее со

средней нагрузкой все это время. Бездеятельность производит тот же эффект на всю мускульную систему.

Бездеятельность чаще всего становится плодородной почвой для заболеваний. Физические упражнения оживляют и нормализуют кровообращение, а в неподвижном теле кровь не обращается свободно, и преобразований, столь необходимых для жизни и здоровья, в ней не происходит. Процессы, проходящие в каждом покрове, также приостанавливаются. Нечистоты не удаляются, как это было бы, если бы циркуляция крови в организме оживлялась энергичной физической нагрузкой, кожа находилась бы в здоровом состоянии, и легкие получали бы в достатке чистый свежий воздух. Подобное состояние организма возлагает двойное бремя на органы выделения, и результатом этого становится болезнь.

Не стоит поощрять инвалидов вести малоподвижный образ жизни. Когда имеет место какое-либо серьезное перенапряжение, полный отдых на протяжении некоторого времени иногда отвращает угрозу серьезной болезни, но что касается инвалидов и хронических больных, редко бывает необходимо прервать всякую деятельность.

Тем, кто подорвал здоровье в результате переутомления, вызванного умственным трудом, необходимо отдохнуть от утомительной напряженной работы мозга; но им не следует внушать, что для них вообще опасно использовать умственные способности. Многие склонны считать свое положение хуже, чем оно есть на самом деле. Такое убеждение не благоприятствует выздоровлению, и его не следует поощрять.

Занимающиеся умственным трудом работники часто страдают от заболеваний, которые являются результатом сильного умственного напряжения, не облегченного физическими упражнениями. Чего этим людям недостает более всего, так это вести более активный образ жизни. Привычка к строгому воздержанию во всем в сочетании с надлежащими физическими упражнениями обеспечила бы всем работникам умственного труда как умственные и физические силы, так и выносливость.

Тех, кто излишне перенапрягал свои физические силы, не стоит поощрять полностью отказаться от ручного труда. Но работа, приносящая наибольшую пользу, должна быть систематической и приятной. Упражнения на открытом воздухе — это самое лучшее для оздоровления, они должны быть спланированы так, чтобы, выполняя их, можно было укрепить ослабевшие органы. Трудиться нужно с душой и физический труд никогда не следует превращать в тяжелую, нудную работу.

Когда инвалидам нечем занять свое время и внимание, их мысли сосредотачиваются на них самих, и они становятся болезненно-раздражительными. Раз за разом они мысленно останавливаются на своих недугах и болезненных ощущениях, пока не начинают думать, что им гораздо хуже, чем на самом деле, и что они абсолютно неспособны что-либо делать.

Во всех этих случаях правильно подобранные физические упражнения оказались бы эффективным лечебным средством. В некоторых случаях они просто незаменимы для восстановления здоровья. Воля неотделима от физического труда, и в чем действительно нуждаются эти больные, так это в пробуждении воли. Когда воля дремлет, воображение приобретает болезненный характер, и противостоять болез-



**Для здоровых и больных чистая вода — одно из лучших благословений Неба. Ее правильное использование способствует здоровью. Бог создал этот напиток, чтобы животные и человек могли утолять жажду.**

ни становится невозможно.

Для большинства инвалидов бездеятельность является величайшим проклятием, которое только можно представить. Занятия легким полезным трудом, не утомительным для ума и тела, хорошо влияют на них. Они укрепляют мышцы, улучшают кровообращение и дают больному удовлетворение от сознания того, что он не совсем бесполезен в этом занятом мире. Пусть сначала он способен сделать совсем немного, но вскоре обнаружится, что его силы растут и по мере этого он сможет выполнять все большую работу.

Физические упражнения помогают людям, страдающим расстройством пищеварения, задавая органам пищеварения здоровый ритм. Напряженная умственная работа или интенсивная физическая нагрузка сразу же после еды препятствуют работе пищеварительного тракта, но короткая прогулка с приподнятой головой и с распрямленными плечами приносит огромную пользу.

Несмотря на все сказанное и написанное о важности физических упражнений, многие люди по-прежнему пренебрегают ими. Одни полнеют, потому что организм засоряется; другие худеют, ослабевают и чахнут, потому что их жизненные силы истощены переработкой избыточной пищи. Печень работает с повышенной нагрузкой, очищая кровь от шлаков, а результатом становится болезнь.

Тем, кто привык к малоподвижному образу жизни, рекомендуются физические упражнения на свежем воздухе — ежедневно и зимой, и летом. Ходить пешком предпочтительней, чем ездить на автомобиле, потому что во время ходьбы вовлекается в работу большая часть мышц. Работа легких активизируется, поскольку благодаря быстрой ходьбе они обильно снабжаются воздухом.

Такие упражнения во многих случаях были бы полезней для здоровья, чем лекарства. Врачи часто советуют своим пациентам предпринять путешествие по морю, отправиться к минеральным источникам или поменять климат, тогда как в большинстве случаев при умеренном питании и регулярных активных, оздоравливающих физических упражнениях они скорее вернули бы себе здоровье и сэкономили время и деньги.

**Елена Уайт,**

Служение исцеления, 17 глава  
(печатается с сокращениями)

# Целебная вода в вашем доме

## КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Если вам нужно взбодриться даже после хорошего сна, не полагайтесь на кофе или другие стимуляторы. Попробуйте контрастный душ. Трудно найти другое более эффективное средство. Кроме того, в противоположность стимулирующим препаратам, контрастный душ не берет у организма энергию взаимы. После такого душа не наступает реакция «спада», как это обычно бывает после приема таблеток.

### НЕОБХОДИМОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

- душ;
- большое махровое полотенце.

1. Начните с теплого душа и повышайте его температуру, пока можете терпеть (на минуту).
2. Быстро переключите кран на холодную воду и оставьте так на 15-30 секунд или до тех пор, как вы начнете покрываться «гусиной кожей».
3. Переключите кран назад, на горячую воду, еще на минуту, а затем опять на 30 секунд на холодную. Закончите процедуру нейтральным душем.



Ускоряя работу вашего сердца и увеличивая выброс крови, контрастный душ стимулирует кровообращение. Увеличивая глубину вдоха, а также емкость легких, душ улучшает функцию дыхания. Доказано, что контрастный душ увеличивает количество белых кровяных клеток в крови, улучшая, таким образом, деятельность иммунной системы. Человек становится менее подверженным простуде и другим инфекциям.

**ВНИМАНИЕ!** Эту процедуру не следует применять при сердечных заболеваниях, высоком артериальном давлении, при заболеваниях печени и почек. Проконсультируйтесь с вашим врачом.

## РАСТИРАНИЕ ХОЛОДНОЙ РУКАВИЦЕЙ

Растирание холодной рукавицей сходно с контрастным душем, но оказывает более резкое стимулирующее действие. Как и контрастный душ, растирание придает бодрость, стимулирует деятельность сердца и кровообращение, укрепляет иммунную систему. Эта процедура является наилучшим средством закаливания организма.

### НЕОБХОДИМОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

- емкость с холодной водой, желательна ледяной;
  - махровое полотенце;
  - две рукавицы из полотнячного материала (вы можете просто обернуть руки небольшим полотенцем).
1. Погрузите рукавицы в холодную воду и отожмите.
  2. Начинайте растирание с руки: кисть, предплечье, плечо.

### РАСТИРАЙТЕ ЭНЕРГИЧНО, ПОКА НЕ ПОКРАСНЕЕТ КОЖА.

1. Прежде чем продолжать делать то же самое с другой рукой, вытрите насухо первую.
2. Чаше окунайте рукавицы в холодную воду, чтобы они не согревались.
3. Разотрите грудь и спину.
4. Перед тем как растереть шею и лицо, вытрите насухо.
5. Разотрите голени и бедра.

Всю процедуру можно выполнить менее чем за 10 минут. Убедитесь, что пациент согрелся после процедуры.

**ВНИМАНИЕ!** Процедуру не следует применять при ознобе у пациента, а также при наличии повреждения кожи или высыпания на участках тела, где намечается ее провести.



**Вернон Фостер,**  
Новый старт, 9 глава

## Лечение на всякий случай

**Быстрая утомляемость, головные боли или частые простуды - для многих очевидные признаки снижения иммунитета, который нужно срочно повышать. У иммунологов есть ряд возражений против этого.**

Действенность иммуномодуляторов (природные или синтетические вещества, способные оказывать регулирующее действие на иммунную систему) - предмет горячих споров. Для одних это панацея, для других - пустышка, а для третьих - зло. Неправых в этом вопросе нет, все зависит от того, как и в каких случаях использовать эти лекарства. Бесспорно лишь то, что делать это надо исключительно по рекомендации специалистов.

Врачи, в отличие от любителей самолечения, не торопятся ставить диагноз «иммунодефицитное состояние», ведь признаки его настолько неспецифичны, что могут сопровождать совершенно разные заболевания. Так, физическая слабость, плохой сон - частые спутники эндокринных заболеваний, а хронический насморк и повышение температуры - симптомы гайморита. В подобных случаях искусственное



повышение иммунитета положительного результата не принесет, а в худшем варианте может спровоцировать развитие аутоиммунных заболеваний, в основе которых лежат реакции иммунитета, направленные против собственных органов или тканей организма, вместо того чтобы уничтожать «чужаков» (бактерии, вирусы, чужеродные белки, опухолевые клетки). Аутоиммунные заболевания - явления необратимые, и человеку приходится всю жизнь наблюдаться у врача и принимать препараты, направленные на подавление иммунного ответа. Другой возможный вид сбоя при гипериммунитете - аллергия, возникающая из-за разбалансировки иммунной системы, в результате чего самые обычные вещества воспринимаются как опасные, и запускается соответствующий защитный процесс, появляются насморк, слезотечение, кашель.



## Иммунитет на службе у стресса

Группа ученых под руководством доктора Петры Арк из Медицинского университета Берлина, Германия, и Университета МакМастера, Канада, доказала, что стресс может активировать иммунные клетки кожи, что приводит к воспалительным заболеваниям.

Кожа обеспечивает первый уровень обороны от инфекции и выступает не только в качестве физического барьера, но и как «поле боя», где белые кровяные клетки атакуют вторгшиеся бактерии и вирусы. Иммунные клетки кожи могут реагировать чрезмерно, что способно привести к таким кожным болезням, как атопический дерматит и псориаз. А у пациентов, уже страдающих кожными заболеваниями, стресс может вызвать обострение. Это взаимодействие стресса, связанного с мозгом и кожей ученые назвали «связь мозг-кожа» (brain-skin

connection). Однако пока мало известно о механизме влияния стресса на кожные болезни.

Исследователи предположили, что стресс может усугублять заболевания кожи за счет увеличения количества иммунных клеток в ней. Для проверки гипотезы они подвергли мышей звуковому стрессу и обнаружили, что стресс действительно привел к увеличению числа зрелых белых кровяных клеток в коже. Тем не менее, блокирование функций двух белков позволило предотвратить увеличение иммунных клеток. Ученые собираются найти способ предотвратить возникновение или усиление кожных болезней, вызываемое стрессом.

Кроме того, как выяснили ученые под руководством доктора Дженис Кайкольт-Глейзер, профессора психологии и психиатрии Государственного университета

Огайо в Колумбусе, США, психологический стресс и беспокойство могут усилить сезонную аллергию и увеличить период ее воздействия. Ученые в течение некоторого времени подвергали группу добровольцев разного уровня стрессам. Анализ показал, что у людей, подвергавшихся среднего уровня стрессу, аллергия усилилась на 75% по сравнению с подвергавшимися слабому стрессу, а сильный стресс вдвое усилил аллергическую реакцию по сравнению со спокойным состоянием, а также у людей после сильного стресса в четыре раза чаще аллергическая реакция сохранялась на следующий день.

По материалам сайта  
[www.vokrugsveta.ru](http://www.vokrugsveta.ru)

# Вопрос - ответ

На вопросы рубрики отвечают **Аллан Р. Хэндисайдс** — врач педиатр и гинеколог, специалист в области общественного здравоохранения и **Питер Н. Лэндлес** — врач кардиолог, специалист в области общественного здравоохранения

## ВОЗРАСТАЮЩАЯ обеспокоенность по поводу пищевой аллергии

**Моей внучке доктор поставил диагноз «пищевая аллергия», и я очень беспокоюсь по этому поводу. Что это означает? Она и так плохо ест, и я переживаю о том, что ей не будет хватать необходимого питания.**

Настоящая пищевая аллергия, или иначе пищевая непереносимость, - это аллергическая реакция организма на некоторые виды пищи (но не все). Эта реакция включает механизм иммунной системы организма таким образом, что имеет место воспалительный процесс.

Мы называем это иммуноглобулин Е-опосредованным иммунным ответом.

Хотя до 25% взрослых могут сообщать о симптомах, связанных с употреблением в пищу определенных продуктов, только 3% действительно имеют аллергию на пищевые продукты. Коровье молоко, куриные яйца, арахис, орехи, семена кунжута - это причины большинства аллергических реакций у детей. Фрукт киви стал еще одним новым представителем этой группы аллергенов. Яйца и земляные орехи - это наиболее часто встречающиеся аллергены в детском возрасте. Как правило, аллергия на яйца у 66% людей проходит к возрасту 5 лет, и у 75% к 7 или 8 годам.

Симптомы пищевой аллергии разнятся - это может быть появление припухлости, зуда, покраснения, а также такие угрожающие жизнедеятельности организма признаки, как затруднение дыхания и коллапс (падение кровяного давления и ухудшение кровоснабжения жизненно важных органов). Те, кто страдают от пищевой аллергии, часто имеют экзему, хронические заболевания кожи, характеризующиеся покраснением и, временами, отеком кожных покровов. Чаще всего такие покраснения проявляются в области локтей и коленей.

У детей, которые страдают пищевой аллергией, часто встречаются такие заболевания как астма и аллергические риниты.

Очевидно, что избегание употребления в пищу определенных продуктов снизит аллергическую реакцию. Проблема возникает тогда, когда присутствует множественная реакция на продукты питания. Консультация с опытным диетологом окажет неоценимую помощь, и мы настоятельно рекомендуем прибегнуть к услугам специалиста. Диетологи обучены тому, чтобы дать такой совет, который поможет подобрать соответствующее питание. Когда речь идет об аллергической реакции на множество продуктов, дети оптимально



растут, если им помогает команда диетологов, медицинских сестер и врачей. Таким образом, можно избежать многих потенциальных проблем: анемии, рахита, замедления роста и остеопороза во взрослом состоянии.

Время от времени могут проявляться острые симптомы. Если имеет место анафилактическая реакция, необходимо принять соответствующие незамедлительные меры, которые будут включать быстро действующие антигистаминные препараты и внутримышечно адреналин (эпинефрин), проведение ингаляции бронходилататоров (средств, расширяющих дыхательные пути) и кортикостероидов. Недооценивать анафилаксию ни в коем случае нельзя - это может быть очень серьезно. Промедление в использовании может быть фатально. Ребенок с историей болезни, в которой присутствует анафилаксия, должен иметь постоянный доступ к адриналину, который выпускается в специальном наборе для введения одной дозы препарата специально для таких случаев.

Хотя принято считать, что исключительное грудное вскармливание может снизить пищевую реакцию иммуноглобулин Е-опосредованную аллергию на продукты питания, исследования не подтверждают такой мысли. Было отмечено уменьшение экземы, но не снижение проявлений пищевой аллергии. Напротив, в опытах с мышами раннее прикармливание пищевыми антигенами уменьшало непереносимость пищи.

К счастью, большинство детей, страдающих пищевой аллергией, полностью избавляются от нее или частично по достижении возраста взрослого человека.

Тесты на коже и детальная история болезни дают представление о проблеме, острые реакции могут контролироваться лечебными средствами, а комплексный подход к решению проблемы принесет результаты.

В Интернете вы можете получить достаточно информации по такому заболеванию, как пищевая аллергия. См. сайты: [allergiki.ru](http://allergiki.ru); [anaphylaxis.org.uk](http://anaphylaxis.org.uk); [foodallergy.org](http://foodallergy.org); [aaaai.org](http://aaaai.org);

# Врачевание смехом и радостью

## СМЕХ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Влияние смеха на здоровье изучают уже давно. Ученые и врачи согласны с тем, что смех укрепляет иммунную систему и снижает уровень стрессовых гормонов. Например, американский психолог Ли Берк, приверженец смехотерапии, доказал, что одно только предвкушение хорошего смеха способно повышать уровень гормона роста, который еще называют «гормоном молодости», и эндорфинов - веществ, связанных с возникновением положительных эмоций. У испытуемых Берка, ожидавших просмотра кинокомедии, содержание в крови кортизола и адреналина упало на 39% и на 70%, а эндорфинов и гормона роста выросло на 27% и 87%!

Данные о кортизоле вызывают особый интерес, ведь он является опасным стрессовым гормоном. Известно, что если содержание кортизола повышается надолго, то он, как кислота, начинает разрушать организм. Сильнее всего кортизол действует на мозг, вызывая постепенное ухудшение памяти. Медицинские препараты его уровень почти не снижают. А вот смех прекрасно справляется с этой задачей!

Кроме того, смех нормализует артериальное давление. В отличие от излишне серьезных субъектов, люди, которые часто шутят, реже страдают от сердечных приступов. В целом человек с развитым чувством юмора меньше подвержен стрессу и болезням.

Доктор Берк обнаружил, что смех благотворно влияет на иммунную систему. Он повышает:

- синтез иммуноглобулина А, который защищает организм от инфекций дыхательных путей;
- содержание гамма-интерферона, который препятствует проникновению внутрь клеток вирусов;
- численность лимфоцитов, которые вырабатывают антитела к вредным бактериям;
- содержание белка, который действует как катализатор активности антител.

## ЕЩЕ О ЗДОРОВОМ СМЕХЕ

### Смех или физкультура?

Существуют данные, что смех оказывает такое же влияние на организм, как интенсивные занятия аэробикой. Невролог Уильям Фрай более тридцати лет изучал терапевтические свойства юмора и смеха. Его работы показывают, что смех усиленно вентилирует легкие, расслабляет и согревает мышцы, нервы и сердце. Такое же действие на организм оказывают аэробные упражнения. Норманн Казинс тоже отметил оздоравливающее действие смеха, сходное со спортивным. Он назвал смех «внутренней спортивной ходьбой». Другие исследователи сравнивают смех с лечебным массажем.

Подобно аэробным упражнениям, смех интенсифицирует сокращения сердечной мышцы, нормализует артериальное давление, увеличивает глубину дыхания, обеспечивая повышенное поступление в организм кислорода, и улучшает обмен веществ. Когда человек хохочет, то в работу включаются раз-

личные группы мышц: легких, сердца, плечевого пояса, рук, брюшного пресса, диафрагмы и ног. Есть данные, что двадцать секунд залихватского смеха сопоставимы с тремя минутами работы на гребном тренажере. Так что смейтесь от души!

### Смех и мозг

Юмор прекрасно действует на мозг - он заставляет работать оба полушария. Когда вы воспринимаете шутку, включается левое полушарие. Когда в ответ на шутку вы смеетесь, активизируется правое. Есть данные, что люди подходят к решению проблем с большим творческим потенциалом, если перед этим они «размялись» с помощью юмора. И другие исследования подтверждают, что смех повышает творческие способности и гибкость мышления.

### Начните день с улыбки

Смех заразителен. Обычно он возникает самопроизвольно. Мало кто может сам себя заставить смеяться от души. Как же тогда научиться смеяться? Для начала нужно улыбнуться!

Психологи выяснили, что взрослый человек смеется в среднем двадцать пять раз в день, а ребенок - четыреста. Младенец начинает улыбаться, будучи шести недель от роду. Даже те дети, которые родились слепыми или глухими, улыбаются, когда им приятно. Улыбка заложена в нас от рождения - вам нужно только решиться выпустить ее наружу! Примите решение улыбаться.

- Улыбайтесь окружающим. Улыбка - универсальный язык. Она выражает дружелюбие у народов практически всех рас и культур.
- Улыбайтесь, когда вы сталкиваетесь с нелепостями, недостатками и крайностями.
- С улыбкой встречайте любую погоду и прочие явления природы, да и всей окружающей вас жизни. Вас застиг дождь? Улыбнитесь.

Обрызгала поливальная машина? Посмейтесь.

- Улыбнитесь, когда видите играющих детей.
- Улыбайтесь приятным воспоминаниям.

Возможно, улыбка не столь целительна, как смех, но она тоже благотворно воздействует на организм. Выражение лица и эмоциональное состояние связаны друг с другом через нервную систему. И очень часто за улыбкой следует смех. Смех и улыбка не только отражают внутреннее состояние. Они способны повлиять на него и задать эмоциональный настрой. Улыбка на лице заставляет улыбнуться сердце.

Вот что показал один эксперимент. Исследователи просили испытуемых отобразить на лице гнев. При этом не говорили «сделайте злобное лицо», а предлагали нахмурить брови - обычно гнев отражается на лице так. Потом испытуемых просили рассказать о чувствах. Большинство признались, что сдвинув брови, они ощутили внутри себя гнев.

В то время как испытуемые изображали на лице различные эмоции, ученые измеряли у них частоту сердечных сокращений, мышечную активность, температуру тела. Выяснилось, что выражение лица явно влияет на отдельные физиологические параметры организма.

Итак, даже если вам не хочется - все равно улыбайтесь! Чем больше вы станете улыбаться, тем чаще улыбка будет касаться вашего сердца. А значит, в конечном итоге, вы будете здоровее и счастливее.

### Улыбка улыбке рознь

Ученые выявили две разновидности улыбок. Есть улыбка





фальшивая, дежурная. Так люди улыбаются по заказу. Другая - искренняя. Ее еще называют улыбкой Дюшенна, по имени французского невропатолога Гийома Дюшенна, пионера нейрофизиологии, который в 60-е годы XIX века исследовал работу более ста лицевых мышц. Главные отличительные особенности улыбки Дюшенна - это не только приподнятые уголки рта, но и участие в ней глаз. Мускулатурой, отвечающей за улыбку Дюшенна, управлять по заказу труднее, чем мышцами, отвечающими за формальную дежурную улыбку.

Вот очень интересное исследование. Ученые проследили за судьбой ста сорока студенток колледжа, запечатленных на выпускной фотографии. Улыбались все девушки кроме трех. Половину всех улыбок составляли искренние улыбки Дюшенна. Исследователи опрашивали бывших выпускниц в течение многих лет: в двадцать семь, сорок три и пятьдесят два года. Их интересовало, насколько счастливы эти женщины и насколько довольны своим браком. Выяснилось, что женщины, улыбающиеся на выпускной фотографии улыбкой Дюшенна, чаще были замужем, их браки были стабильнее, а удовлетворенность жизнью достоверно выше, чем у их однокашниц с дежурной улыбкой или у неулыбчивых подруг.

### УЛЫБКА

*Улыбка ничего не стоит, но очень многое дает.  
Любовью сердце наполняет и долго-долго в нем живет.  
И богачи о ней мечтают, и всемогущие цари,  
Но ведь ее не покупают - улыбку можно лишь дарить.  
Улыбка светом озаряет и скромный дом, и бедный кров,  
И во дворцы их превращает. Она - богатство бедняков.  
Улыбка радостью одарит, и с ней успешнее дела.  
И от нее обид, печалей, вражды и злобы тает мгла.  
Она усталых ободряет, изгнать тоску имеет власть.  
Улыбку - нет, не покупают, ее нельзя занять, украсть.  
Дарите изнемогшим людям улыбки драгоценный свет,  
И все мы исцеляться будем - лекарства лучше в мире нет!*

Лесли Гибсон

### В ПОИСКАХ РАДОСТИ

Счастье и радость - понятия разные. Счастье - это быстро-преходящее, ускользающее ощущение удовольствия, удовлетворения или благополучия, которое приходит извне. Оно зависит от внешних факторов: обстановки или событий, слов или действий других людей.

Радость, же напротив - состояние прочное, живучее. Она рождается в душе из чувства внутренней удовлетворенности. Радость не зависит от внешних обстоятельств, а определяется глубинным ощущением собственной значимости и ценности, смысла и полноты своей жизни.

Мы воспринимаем удовольствие, ведущее к счастью, посредством пяти органов чувств - обоняния, осязания, зрения, слуха и органа равновесия. Вспомните свои ощущения, когда вы, например, слушаете чудесную музыку или закутываетесь в мягкий уютный плед. Да много ли нам нужно для счастья? Мы слышим комплимент или получаем подарок и - сияем от счастья. Удовольствия, которые дают ощущение счастья, коварны: они часто становятся пристрастиями. С ними нужно быть осторожными. Алкоголь, наркотики, секс, азартные игры, еда - почти все, что вызывает у человека наслаждение, способно перерасти в зависимость.

Вы хотите стать счастливым и ищите для этого удовольствий, которые возбуждают ваши органы чувств? Я убежден, что так вы никогда не достигнете полного, стабильного внутреннего благополучия. Вам всегда будет чего-то не хватать, и в погоне за счастьем вы попадете в прочные сети какой-нибудь

зависимости. А любая зависимость неизбежно сопровождается смертельными эмоциями.

### Лукавое счастье

На пути к счастью сплошь и рядом встречаются ловушки. Например, человек может ощущать счастье, выбирая путь наименьшего сопротивления. Допустим, в глубине души вы мечтаете стать учителем. Для этого нужно окончить ВУЗ, получить диплом, пройти педагогическую практику. Этот путь достаточно труден и длинен. Но ведь можно выбрать и карьеру попроще, и некоторое время пожить счастливо, особо не утруждая себя учебой. Однако итог будет печальным - нелюбимая работа не даст вам счастья. Не покупайтесь на обещания быстрого и легкого счастья - пройдите до конца тот путь, который продиктован вашими способностями и сокровенными желаниями.

Еще один пример - брак. Я поражаюсь, сколь многие люди полагают, что счастье заключается в получении удовольствия ото всего. Такие люди живут весьма поверхностно, в том числе стремятся к легким отношениям. А ведь супружество - это нелегкий труд. И только тот, кто соглашается исполнить этот труд, обретает непреходящую радость и удовлетворение. А ловцы синей птицы счастья к среднему возрасту остаются у разбитого корыта. Я настоятельно советую вам искать и строить такие отношения, которые со временем принесут вам подлинную радость.

Новый дом, машина последней марки, богатые украшения, костюмы от ведущих модельеров нередко дают ощущение счастья, но очень ненадолго. Глубокой и постоянной радости все эти приобретения не приносят.

Я не раз видел умирающих людей, и ни разу не было, чтобы хоть один из них пожалел, что мало времени посвящал карьере или заработал недостаточно денег. Напротив, мои покидающие этот мир пациенты со слезами на глазах горевали о том, что уделяли своим близким недостаточно внимания.

Выбирайте такой образ жизни, такие дела и отношения, которые принесут вам не эфемерное счастье, а глубокую, непреходящую радость.

### Радость - это выбор

Итак, от внешних обстоятельств радость не рождается. Она - результат действия воли и глубинных чувств. Вы сами выбираете, радоваться вам или печалиться. Выбор зависит только от вас.

Если вы редко смеетесь, и радость - несчастный гость в вашем сердце, то пришла пора задать себе вопрос: «Почему?»

Многие люди утратили способность радоваться еще в детстве - в их семьях радости не было места. В домах, где царят жесткие правила, холодность чувств и никогда не звучат слова любви, радость угасает, умирает.

Пожалуй, и не перечесать, сколько наших современников потеряли радость, загружая себя сверх меры - у них куча обязанностей. Обязательства, долги, сроки вечно поджимают, а список дел никогда не кончается. Какая уж тут радость, когда человек истощен, разочарован и ощущает себя загнанным!

А еще люди теряют радость, когда перестают мечтать и строить планы.

И, конечно, множество людей позволяют себе лишиться радости из-за трудностей в отношениях. Как жар является при-

знаком болезни, так отсутствие смеха, шуток и улыбок свидетельствует о нездоровых отношениях. Если муж и жена перестали шутить и смеяться, то высока вероятность, что их брак долго не протянет. Обязательно находите совместные радости и создавайте возможности вместе повеселиться.

### **Берите пример с детей**

Говорил ли вам кто-нибудь: «Смотри на жизнь легче»? Порой этот совет может принести немалую пользу и душе, и телу. Всем нужно научиться принимать свои неудачи и ошибки с легкостью.

Знаете, что английское слово silly - глупый, простой - происходит от греческого слова selig, что значит благословенный. Большое благословение - быть простым, как дитя, и иметь сердце веселое и доверчивое.

### **Играйте!**

Попробуйте посмотреть на все ваши дела не как на работу, а как на игру. Взрослые воспринимают мир как место для зарабатывания денег, оплаты счетов, выполнения домашних обязанностей, решения проблем и несения ответственности. Дети смотрят на жизнь по-другому. Для них она - череда увлекательных занятий, от которых дети получают удовольствие и незаметно для себя многому учатся. Ребенок играет в магазин и прекрасно управляется с игрушечными деньгами. Играет в дочки-матери, печет песочные пирожки или мастерит дом для кукол. Пыхтя, учится прыгать через веревочку или забивать мяч в ворота. С величайшими предосторожностями ребенок утаскивает из дома еду для бездомного котенка. И все это просто, радостно, с великим интересом и со смехом. Дети часами могут носиться по парку, и им и в голову не придет, что они занимаются физическими упражнениями.

Я советую вам почаще играть с детьми. Учитесь смотреть на мир глазами ребенка, и вы вдруг увидите, что это прекрасное место, в котором приготовлена для вас куча интересного и неизведанного. И мир позовет вас на подвиги.

У меня были пациенты с онкологическими заболеваниями, которые не помнили, когда они последний раз смеялись. Я им советовал в первую очередь подружиться с каким-нибудь ребенком или щенком и играть с ними. Чтобы заново научиться радости, моим больным нужно было постичь глубочайший смысл детского веселья и непосредственности, открыть удивительные вещи, которыми наполнен мир и вновь обрести способность шутить и смеяться, как дети.

### **Шутите и смейтесь шуткам!**

Психиатр Виктор Франкл, который вышел из нацистского лагеря смерти живым, писал, что выжить ему помог юмор. Каждый вечер, когда заключенные собирались в бараке, Виктор Франкл устраивал «час веселья». Он побуждал своих товарищей рассказывать веселые истории о том, что они будут делать, когда освободятся. «Если бы я не смеялся, я бы не выжил, - пишет Франкл. - Смех мгновенно уносил меня от кошмарной реальности. Она не поглотила меня благодаря шуткам и смеху».

### **Чего желает ваша душа?**

Я настоятельно советую вам найти дела, которые приносят вам удовольствие. Занимайтесь ими почаще! Читайте увлекательные книги, ведите интересные споры, встречайтесь с друзьями, не забывайте о хобби. Находите время для любимых

занятий ежедневно.

Обычно такие занятия отражают подлинные желания вашей души. Для одного это игра на фортепиано, для другого - разведение овощей, для третьего воспитание детей или внуков. Кто-то ревностно отдается служению людям - помогает в больнице или в реабилитационном центре, участвует в строительстве приюта для бездомных. Возможно, вы всем сердцем мечтаете во время отпуска поехать в миссионерскую поездку или поработать в питомнике для бездомных собак. А кто-то с удовольствием вяжет или шьет одежду для бедных семей. Каковы бы ни были стремления вашей души - дайте им время и место.

### **Стремитесь к достижению целей**

Удовлетворение приходит, когда вы стремитесь к достижению чего-то значимого и ценного для вас. Из-за чего вы можете без внутреннего сопротивления встать ранним утром? Что придает вам жизненные силы? Откуда берется ощущение, что вы нужны, и у вас есть, что дать людям? Найдите достойное применение своим дарованиям и способностям.

### **Забудьте про критику, сарказм и злые шутки**

Возможно, вы замечали, что когда вы смеетесь, а другим не смешно, то вы смеетесь над другими, а не вместе с ними. Это смех обидный, нездоровый.

Как улыбка улыбке рознь, так и шутки бывают разными. Есть здоровый юмор, а есть и нездоровый, который не вызывает доброго, целительного смеха. Когда юмор подчеркивает культурные, религиозные, половые, расовые или политические различия, то такие шутки порождают обиду.

Есть шутники, которые, похоже, и живут только тем, что высмеивают и унижают других людей. Они выискивают слабые места и бьют наотмашь. Неудивительно, что их шутки ранят, подавляют и вызывают горечь и обиду. Высокомерные и язвительные шутки не приносят никакой радости и подрывают здоровье, в первую очередь - самому «юмористу».

А вот добрые шутки согревают сердца и объединяют людей. Как здорово, когда все дружно смеются, и никто не остается в стороне. Тогда мир кажется лучше, и жить в нем становится легче.

### **Берегите свой брак**

В нашем сознании счастье чаще ассоциируется с браком, нежели с доходами или карьерой. Самым надежным показателем счастья человека является хорошая, крепкая семья.

Люди, состоящие в браке, менее всего подвержены депрессии. За ними следуют люди, никогда не имевшие семьи, затем те, кто пережил развод однократно, потом - живущие в гражданском браке и наконец те, кто разводился два и более раз.

Зачем я вам все это рассказываю? Дело в том, что количество разводов среди американцев, да и у других народов, увеличивается, а число браков уменьшается. При этом растет численность лиц, страдающих от депрессии. Конечно, глупо думать, что счастье приносят все браки. Вовсе нет. Но с другой стороны, супруги, которые счастливы в браке, утверждают, что в жизни нет ничего лучше.

### **Итак...**

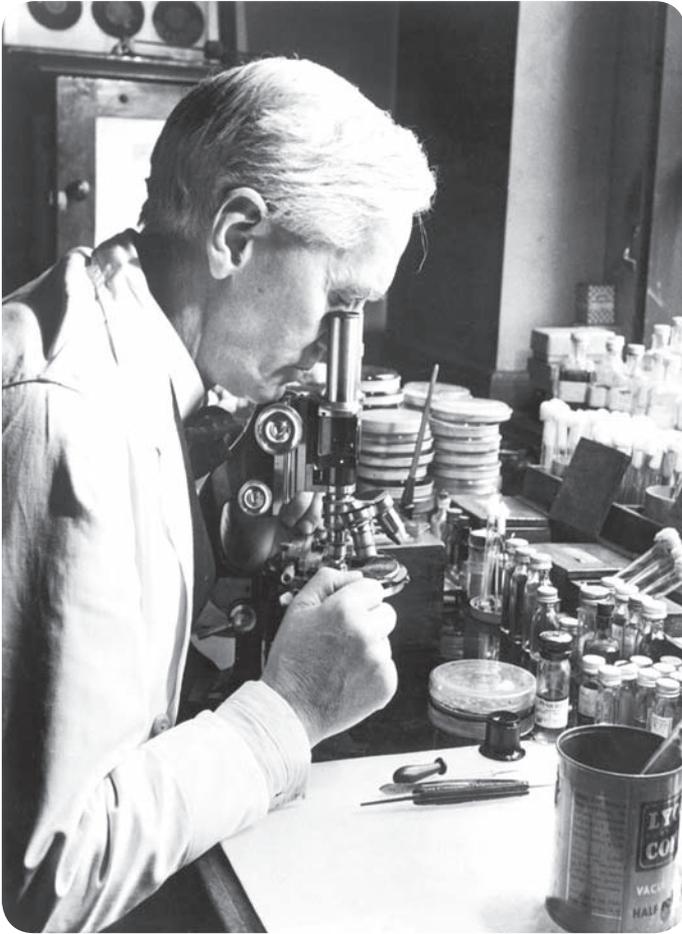
В заключение позвольте мне спросить вас: каким вы хотите сделать сегодняшний день? Для самого себя? Для ваших близких? Для незнакомых людей, с которыми пересекутся ваши пути? Я уверен: чем больше радости будет от вас исходить - в том числе улыбок и слов ободрения - тем радостнее будет у вас на сердце. Дерзайте!

**Дон Колберт,**

Смертельные эмоции, 14 глава  
(печатается с сокращениями)

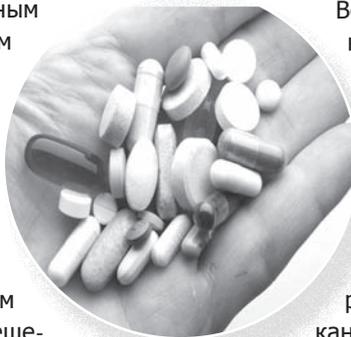


# Антибиотики: за и против



**Флеминг и открытие пенициллина**

**В** 1908 г., выдержав университетские экзамены, молодой ученый Александр Флеминг занялся поиском вещества, способного убивать микробы. Первым открытием на этом пути стал лизоцим – антисептик, присущий самому человеческому организму. Например, слезы, которые содержат лизоцим, являются прекрасным антибактериальным средством, естественным образом защищая наши глаза от микробных опасностей. Кстати, именно опыты «со слезами» помогли Флемингу открыть лизоцим. Один из его коллег позже вспоминал: «Мы срезали с лимона цедру, выжимали ее себе в глаза, после этого пипеткой набирали слезную жидкость и переливали ее в пробирку». Именно таким мучительным способом было определено, что в слезах содержится вещество, способное убивать с удивительной быстротой некоторые микробы. У этого открытия Флеминга оказалось весьма перспективное будущее: лизоцим незаменим при предохранении продуктов питания от гниения. Кроме того, лизоцим широко применяют при кишечных и глазных заболеваниях. И все же он был бессилен против многих болезнетворных бактерий.



**Первый антибиотик был открыт еще в 1929 году, а с середины прошлого века антибактериальные препараты прочно вошли в нашу жизнь. Врачей буквально захлестнула эйфория – наконец-то найдена панацея от огромного количества заболеваний, вызванных бактериальными инфекциями. Однако принимая антибиотик за панацею, человечество само загнало себя в ловушку.**

**А КАК ВСЕ ХОРОШО НАЧИНАЛОСЬ...**

Флеминг продолжал серьезно работать, подчас по 16 часов в сутки. Лишь в 1928 году он, сам того не подозревая, вплотную приблизился к главному открытию своей жизни. А произошло это так. В отличие от своих аккуратных коллег, очищавших чашки с бактериальными культурами после окончания работы, Александр не выбрасывал культуры по две-три недели, пока его лабораторный стол не оказывался загроможденным 40 или 50 чашками, и лишь тогда принимался за уборку. Не удивительно, что, делая уборку в очередной раз, он увидел, что многие культуры были покрыты пушистой, похожей на шерсть котенка, плесенью. Но вместо того, чтобы выбросить испорченные культуры, Флеминг стал внимательно изучать их. Он вдруг заметил, что колонии стафилококков вокруг плесени растворились, и вместо желтой мутной массы виднелись капли, напоминавшие росу. Это явление сильно заинтересовало Флеминга. Теперь необходимо было определить вид плесени. Занявшись исследованием, Флеминг установил, что его чудодейственная плесень относится к «*Penicillium Notatum*» - виду, который был впервые найден на сгнившем иссопе (растении, содержащем эфирное масло). Видя такой поворот событий, Флеминг, как глубоко верующий человек, радостно воскликнул: «Окропи меня иссопом, и буду чист» (слова из 50-го Псалма Библии). Таково было первое в истории упоминание о пенициллине.

Во время второй мировой войны чудодейственную плесень, огромное значение которой теперь не подлежало сомнению, нужно было спасти от бомбардировок. Ради этого Флеминг и еще двое ученых из Оксфорда пропитали коричневой жидкостью подкладки своих пиджаков. Достаточно было, чтобы хоть один из них спасся, и он сохранит на себе споры, а благодаря этому сможет вырастить новые культуры. Уже в 1943 г. американские компании наладили производство пенициллина, которым тут же воспользовалась армия и дала заказ на сто двадцать миллионов единиц препарата.

Вскоре весь мир заговорил о чудодейственном средстве. Действительно, пенициллин спасал безнадежных. За всю историю человечества не было в мире лекарства, которое спасло столько жизней. Открытие пенициллина, а затем и других антибиотиков, произвело настоящую революцию в



лечении болезней: пенициллин победил самые злые инфекции, продлив тем самым, среднюю продолжительность человеческой жизни на тридцать пять лет - с сорока лет в XVIII веке до семидесяти пяти в конце XX.

## ЗАКОНОМЕРНАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ

Но, пожалуй, самым удивительным во всей этой истории является то, что ни сам Флеминг, ни другие ученые не могли объяснить, каким образом произошло это невероятное стечение обстоятельств, которое привело в итоге к грандиозному открытию.

Споры плесени пенициллина, с которой Флеминг столкнулся впервые в своей лаборатории, вероятно, влетели через окно. Позже, однако, выяснилось, что плесень, которой оказалась заражена культура, относилась к очень редкому виду *Penicillium* (из тысяч известных плесеней лишь одна содержит пенициллин), и именно она попала в лабораторию. Флеминг оставил ставшую впоследствии знаменитой чашку с плесенью на лабораторном столе и уехал отдыхать. Наступившее в Лондоне похолодание создало благоприятные условия для роста плесени, а пришедшее затем потепление - для бактерий. Если бы не этот перепад температур, Флеминг опять-таки никогда бы не сделал свое знаменитое открытие. Но это еще не все. Великое открытие так и осталось бы «лежать на полке» никем не замеченным, если бы не еще одна случайность: другой ученый Чейн ненароком столкнулся в коридоре с медсестрой, которая несла какие-то бутылки с мутновато-зеленой жидкостью. Это была «плесень Флеминга», которой никто не занимался. Чейн попросил подарить ему эти бутылки - так были начаты опыты над выделением чистого пенициллина...

До конца своей жизни Флеминг усматривал в этом невероятном стечении обстоятельств Божью руку, которая позволила появиться на свет величайшему открытию, спасшему миллиарды жизней. Александр Флеминг никогда не считал изобретение пенициллина своей заслугой, полагая, что он явился лишь случайным наблюдателем того, что сотворил Бог. Впоследствии в 1945 году Флеминг и его соавторы Чейн и Флори удостоились звания лауреатов Нобелевской премии в области медицины. Пенициллин так и остался незапатентованным. Ученые, получившие за открытие одну

Нобелевскую премию на троих, отказались получать патенты. Они считали, что вещество, которое может спасти человечество, не должно служить источником дохода. Вероятно, это единственное открытие таких масштабов, на которое никто и никогда не предъявлял авторских прав.

## НЕДОСМОТРЕЛИ

Антибиотики поистине вначале были даром Божиим человечеству. Однако впоследствии в отношении антибиотиков была допущена классическая ошибка. Не были сделаны долгосрочные прогнозы их применения - хотя бы на несколько десятков лет.

Известно, что народ у нас самостоятельный, начитанный и приученный выживать в любых условиях. Большинство людей, в случае болезни,

идет не к врачу, а в аптеку, где и покупает лекарства на свой страх и риск, ориентируясь на гремучую смесь познаний, почерпнутых из нечастых встреч с врачами, рекламы, советов друзей и бабушкиных рецептов. И антибиотики в домашней аптечке есть сегодня у каждого.

Не задумываясь о разнице между вирусной и бактериальной инфекцией, население при малейшем подъеме температуры начинает глотать антибиотики. Нередко препарат употребляют и вовсе в качестве профилактики. Тем самым усиливается проблема резистентности: привыкший к антибиотикам организм в период болезни не реагирует на лекарство. Надо отметить, что антибактериальные препараты активно используются в сельском хозяйстве - это и выращивание скота, и ветеринария, и рыбное хозяйство. Таким образом, потребляя продукты животноводства, мы также снижаем действие антибиотиков.

Удивительно, но масштабы заболевания некоторыми бактериальными инфекциями, которые еще несколько десятков лет назад успешно лечились антибиотиками, вовсе не уменьшились, а напротив, даже выросли. Например, по словам С. В. Яковлева, профессора кафедры госпитальной терапии 2 лечебного факультета ММА им. И. М. Сеченова, с середины 90-х годов летальность от пневмонии начала расти, хотя до повсеместного введения антибиотиков нередко встречались даже случаи самоизлечения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРОСТОМУ СМЕРТНОМУ?

Благоразумно относитесь к использованию антибиотиков. Принимайте их только в случае тяжелой бактериальной инфекции и только по назначению врача.

Освойте навыки простых методов лечения, таких как гидротерапия (лечение водой), фитотерапия (лечение лекарственными растениями) и другие. Эти методы работают, потому что основаны на законах здоровья.

Придерживайтесь здорового образа жизни, который укрепит иммунную систему, и тогда, в большинстве случаев, антибиотики вам будут не нужны.

Подготовил  
**Андрей Прокопьев,**  
магистр общественного  
здравоохранения

# Профилактические прививки



*Прививка - это ответственная биологическая операция (П.Ф. Здродовский)*

**К**ак человек, достаточно много времени проработавший в инфекционной больнице, с уверенностью заявляю: в отношении всех болезней, против которых прививки делаются, вероятность заболевания остается весьма реальной. Дети этими болезнями болеют, а исходы бывают, мягко говоря, разные.

Совершенно другой вопрос состоит в том, что ответные реакции на прививки самым существенным образом зависят от состояния организма ребенка. И если вы очень боитесь, то логика не в том, чтобы прививки не делать. Логика - в целенаправленной подготовке организма: нормальном образе жизни, естественном вскармливании, закаливании, устранении контактов с источниками аллергии и т. п.

Прививки необходимо проводить в назначенные педиатром сроки, и чем более вы точны, тем выше профилактическая эффективность. Это обязательно следует учитывать при планировании, например, летнего отпуска; неплохо бы и самим поинтересоваться, когда и какую прививку необходимо делать.

Каждая страна мира имеет свой, утвержденный соответствующим государственным органом календарь профилактических прививок. Этот календарь учитывает возраст ребенка, интервал между прививками и перечень конкретных болезней, для предупреждения которых прививки, собственно говоря, и делают.

## **В чем же состоит суть профилактических прививок?**

В организм вводится медицинский препарат - **вакцина**. В ответ на введение вакцины организм вырабатывает особые клетки - специфические антитела, которые и защищают человека от соответствующей болезни.

Каждая из вакцин имеет свои строго определенные показания, противопоказания и сроки применения, свою схему и свои пути введения (через рот, внутримышечно, подкожно, внутрикожно).

На каждую вакцину организм реагирует по-разному. В некоторых случаях одной прививки вполне достаточно для выработки длительного иммунитета. В других - необходимы многократные введения. Отсюда возникли два медицинских слова - **вакцинация** и **ревакцинация**. Суть вакцинации - добиться выработки специфических антител в количестве,

достаточном для профилактики конкретной болезни. Но этот стартовый (защитный) уровень антител постепенно снижается, и необходимы повторные введения для поддержания их (антител) нужного количества. Вот эти повторные введения вакцины и есть ревакцинация.

Упомянутое нами выражение «реагирует по-разному» относится не только к качеству и срокам формирования иммунитета, но и непосредственно к ответным реакциям организма ребенка. К реакциям, которые и врачи, и родители могут непосредственно наблюдать (нарушение общего состояния, повышение температуры тела и т. д.).

## **Выраженность и вероятность этих реакций определяются тремя факторами.**

Первый - о нем мы уже говорили - состояние здоровья конкретного прививаемого дитяти.

Второй - качество и свойства конкретной вакцины. Все вакцины, разрешенные к применению (сертифицированные) Всемирной организацией здравоохранения (а в нашей стране применяются только такие вакцины), обладают высокой профилактической эффективностью, и нет среди них ни одной заведомо плохой и некачественной. Тем не менее, вакцины разных производителей могут вмещать разные дозы антигенов, отличаться по степени очистки, по виду используемых консервирующих субстанций. Кроме этого, вакцины, даже предназначенные для профилактики одной и той же болезни, могут отличаться одна от другой самым принципиальным образом — например, могут представлять собой препарат, созданный на основе живого, но ослабленного микроба, или препарат на основе микроба убитого (или даже части этого убитого микроба). Понятно, что если микроб хоть и ослабленный, но живой, всегда есть вероятность развития болезни (той самой болезни, от которой прививку делали), а с убитым микробом такой вероятности нет.

Третий фактор - действия медицинских работников. Вакцинация - это не рядовой стандартный процесс, по принципу «в три месяца всех уколеть», а индивидуальные, совершенно конкретные и очень ответственные действия, которые конкретный врач осуществляет в отношении конкретного дитя. И действия эти вовсе не так просты, как может по-

казаться на первый взгляд. Необходимо оценить состояние здоровья ребенка, подобрать вакцинный препарат, дать родственникам малыша четкие и доступные рекомендации касательно того, как подготовить дитя к прививке и как обращаться с ним после нее (питание, питье, воздух, гуляние, купание, лекарства). А еще очень важно скрупулезно соблюсти множество прививочных тонкостей: как вакцину правильно хранить, как перед использованием нагреть, в какое место сделать укол и т. п.

## Теперь несколько слов про конкретные прививки от конкретных болезней.

Самая первая прививка - это прививка против туберкулеза (знаменитая противотуберкулезная вакцина называется БЦЖ). Она, как правило, делается непосредственно в роддоме на 4-7 день после рождения, однократно. В дальнейшем, теоретически, ревакцинация осуществляется в 7, 12 и 16-17 лет. Почему теоретически? Да потому, что вопрос о том, делать или не делать ревакцинацию против туберкулеза, во многом зависит от реакции Манту. Эту реакцию делают детям ежегодно, но подавляющее большинство родителей понятия не имеют, что это и для чего это.

Дело в том, что практически каждый человек рано или поздно инфицируется бактерией туберкулеза, то есть микроб попадает в человеческий организм. Но сам факт инфицирования вовсе не свидетельствует о том, что человек заболел туберкулезом. Допустим, микроб попал, а организм, благодаря все той же прививке, имеет защитное количество антител - вот болезнь и не развивается, хотя туберкулезная бактерия присутствует. Реакция Манту - это не прививка, это проба на инфицирование туберкулезом. Выражение «не прививка, а проба» весьма принципиально. После проб не бывает общих реакций - не повышается температура, не изменяется самочувствие. Местная реакция, т. е. непосредственно в том месте, куда укололи, вполне может быть, собственно для этого проба и делается.

Если в организме туберкулезных бактерий нет - проба отрицательная, а после инфицирования она становится положительной.

Как же все это осуществляется на практике? Ребенку ежегодно делают реакцию Манту, она, разумеется, отрицательная, но вот, в один не очень прекрасный момент, из отрицательной проба становится положительной. Медики называют это вираж туберкулиновой пробы, и этот самый вираж рано или поздно имеет место практически у всех людей, но у одного в 3 года, а у другого - в 12 или 19. И вот тут-то возникает весьма ответственная ситуация. Необходимо получить ответ на очень принципиальный вопрос: человек инфицировался, но не заболел, естественно потому, что имел иммунитет, или заражение привело к возникновению заболевания - защитных антител не хватило.

Отвечают на этот вопрос врачи, специалисты по туберкулезу (фтизиатры). Для этого ребенок осматривается, берутся определенные анализы, при необходимости делается рентгенография органов грудной клетки. В зависимости от результатов врач делает соответствующее заключение. Выявлен туберкулез - лечим туберкулез, сомнительные результаты - курс профилактического лечения особыми про-

тивотуберкулезными антибиотиками, все в порядке - все в порядке, но ревакцинации теперь уже делать не надо - противотуберкулезный иммунитет будет поддерживаться уже не вакциной, а непосредственно попавшим в организм микробом. А задача медиков - не упускать такого ребенка из поля зрения, поставить на учет и регулярно осматривать, дабы вовремя выявить ситуацию, когда организм не справится и таки придется лечить.

В роддоме может быть начата и вакцинация от гепатита В, с последующими ревакцинациями в 3 и 6 месяцев.

В возрасте около 3 месяцев начинаются прививки непосредственно в поликлинике. За три введения с интервалом в 1-1,5 месяца осуществляют вакцинацию сразу от четырех болезней - полиомиелита (вакцина жидкая, ее капают в рот) и коклюша, дифтерии, столбняка - тут уже укол. Используется вакцина, которая называется АКДС: один препарат и сразу от трех заболеваний (К - коклюш, Д - дифтерия, С - столбняк). На втором году жизни проводится ревакцинация от всех этих болезней.

В годовалом возрасте делается прививка от кори, в 15-18 месяцев - от паротита (свинки).

Календарь профилактических прививок постоянно пересматривается. Это зависит от эпидемической ситуации, появления новых вакцин, наличия средств у государства. Конкретно сроки проведения конкретных прививок вы всегда можете уточнить у вашего педиатра.

После любой прививки (любой!) может иметь место реакция организма - повышение температуры тела, отказ от еды, вялость. Это нормально: организм вырабатывает иммунитет (защиту) к конкретной болезни. Одни вакцины переносятся очень легко и почти никогда не дают серьезных реакций - типичный пример - вакцина против полиомиелита. Введение других препаратов, напротив, часто сопровождается выраженным повышением температуры и существенным нарушением общего состояния ребенка - опять-таки, типичный пример - коклюшный компонент вакцины АКДС.

АКДС - знаменитая вакцина от трех болезней - коклюша, дифтерии и столбняка. Неудивительно, что частота серьезных реакций на вакцину против коклюша приводит к ограничениям на ее применение. Так, ослабленным детям или детям с болезнями нервной системы, для которых очень опасна высокая температура тела, либо вводят вакцину АКДС - не содержащую коклюшного компонента, - либо используют современные, но многократно более дорогие вакцины, в которых коклюшный компонент особым образом расщеплен, и эта обработка существенно уменьшает риск побочных явлений.

Для родителей очень важно осознавать принципиальную разницу между реакцией на прививку и осложнением после прививки.

Реакции на вакцинацию, в той или иной степени выраженности, просто обязаны быть и это, как мы уже отметили, абсолютно нормально.

Что же такое осложнения? Вот это, как раз то, чего быть не должно, что бывает крайне редко. Не должно быть ни судорог, ни потери сознания, ни температуры выше 40 °С. Не должен ребенок покрываться с ног до головы сыпью, а в том месте, куда укололи, не должно быть никаких нагноений.

Осложнения после прививок - это всегда серьезно. Каж-



дый такой случай подробно анализируется, целая врачебная комиссия решает - почему так получилось и что же делать дальше? Прививать или нет, если да, то каким препаратом и от каких болезней.

### Когда можно и когда нельзя делать прививки?

Прежде всего, помнить, что любая прививка делается ребенку, у которого в этот момент нет никакой острой инфекционной болезни - ни насморка, ни поноса, ни сыпи, ни повышения температуры тела. Почему важно именно отсутствие инфекционной болезни? Да потому, что любая вакцина - это нагрузка на иммунитет. Для того, чтобы отреагировать на прививку правильно и выработать достаточное количество антител, организм должен быть более менее свободен от других дел, в свою очередь связанных с выработкой иммунитета. Отсюда два вывода: если у ребенка нога в гипсе, то это не противопоказание к прививке. Если любая, пусть даже инфекционная болезнь, протекает с нормальной температурой и с ненарушенным общим состоянием - понятно, что такая болезнь не несет в себе существенной нагрузки на иммунитет и не является противопоказанием к вакцинации.

Из приведенного правила есть исключения. Некоторые инфекционные болезни специфически поражают именно те клетки человеческого организма, которые ответственны за выработку иммунитета. Это, к примеру, ветряная оспа и инфекционный мононуклеоз. Т. е. если у ребенка ветрянка, то нормальная температура и удовлетворительное общее состояние все равно не являются поводом к тому, чтобы делать прививки. Но исключения лишь подтверждают правила - умеренное шмыганье носом при общем бодром состоянии вполне позволяет прививки делать.

Некоторые перенесенные ребенком инфекционные болезни вызывают длительное ослабление защитных сил организма и это, в свою очередь, является противопоказанием к проведению прививок на определенный срок (около 6 месяцев после выздоровления). К таким болезням относят менингит, вирусный гепатит, уже упомянутый нами инфекционный мононуклеоз.

В то же время делать или не делать прививку - вопрос, относящийся исключительно к компетенции врача. Для каждой болезни - аллергической, врожденной, неврологической и т. п. - разработаны соответствующие правила: как, когда и чем прививать.

### Как подготовиться к прививке?

Специально ничего делать не надо. Ну, разве что, всячески избегать экспериментов в отношении еды - никаких новых продуктов не давать.

Помните: подготовить здорового ребенка к вакцинации какими бы то ни было лекарствами невозможно. Любые препараты, якобы облегчающие переносимость прививки: «витаминчики», гомеопатические средства, травки «для сосудов», полезные бактерии, капельки «для иммунитета» и т. д. и т. п. - все это популярные способы психотерапии мамы и папы, попытка реализации распространенного ментального принципа «ну надо же что-то делать» и бизнес производителей (распространителей) этих лекарств.

### И еще несколько советов

- Чем меньше нагрузка на систему пищеварения, тем лег-

че переносится прививка. Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть. Не предлагайте еду, пока не попросит. За сутки до вакцинации, по возможности, ограничивайте объем и концентрацию съедаемой пищи.

- Не кормите (ничем) минимум час до прививки.
- Собираясь в поликлинику на прививку, очень-очень постарайтесь не переусердствовать с одеждой. Будет крайне нежелательно, если прививку сделают сильно пропотевшему малышу с дефицитом жидкости в организме. Если в поликлинику все-таки попали потные, подождите, переоденьте, хорошо напоите.
- 3-4 дня перед прививкой максимально ограничьте общение ребенка с людьми (детьми). Не ищите инфекций: по возможности избегайте многолюдных мероприятий, магазинов, общественного транспорта и т. д.
- Находясь в поликлинике, сдерживайте свою общительность. Пойдите (посидите) в сторонке, сократите контакты. В идеале посадите в очередь папу, а сами погуляйте с малышом на свежем воздухе.

### Действия после прививки

1. Гулять!!!
2. Стараться немного недокармливать (при наличии аппетита) или кормить только по аппетиту (если аппетит снижен или отсутствует).
3. Побольше пить - минеральная вода, компот из сухофруктов, фруктовый, ягодный чай.
4. Чистый, прохладный, влажный воздух.
5. Максимально ограничить общение с людьми - ребенок вырабатывает иммунитет, его организм занят. Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов - другие люди.
6. При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния - осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно дать. Чем выше температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2,3 и 4.

### Если ребенок после прививки заболел

В пятницу Пете сделали прививку, в понедельник он начал кашлять, а в среду врач поставил диагноз «воспаление легких». Вечные вопросы: почему это произошло и, разумеется, кто виноват?

С точки зрения родителей, виновата прививка - этот факт очевиден и лежит на поверхности - углубляться не очень то и хочется. На самом деле вероятных причины три:

1. неправильные действия непосредственно после прививки;
2. дополнительное инфицирование, чаще всего, острая респираторная вирусная инфекция на фоне «занятого» иммунитета;
3. снижение иммунитета вообще - «благодаря» соответствующему воспитанию.

Так кто виноват и что делать, дабы этого не произошло? Вопрос риторический, ведь очевидно, что способность ребенка нормально реагировать на прививки во многом зависит от системы ухода и воспитания. А это уже полностью в компетенции родителей.

Е.О. Комаровский - детский врач  
[www.komarovskiy.net](http://www.komarovskiy.net)



# Эпидемия, угрожающая молодому поколению

**ПРОБЛЕМА ВИЧ/СПИДА** ИМЕЕТ МИРОВЫЕ МАСШТАБЫ. РАЗВИТИЕ ЭПИДЕМИИ ПО БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО МНОГИЕ СЧИТАЮТ: ВИЧ НЕ МОЖЕТ ИХ КОСНУТЬСЯ. ПРЕНЕБРЕГАЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И РАЗУМНЫМИ ПРАВИЛАМИ ПОВЕДЕНИЯ, МНОГИЕ ЗАРАЖАЮТСЯ СМЕРТЕЛЬНЫМ ВИРУСОМ, ПРИЧЕМ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ. ПОКА ЛЮДИ НЕ ИЗМЕНЯТ СВОЕГО ОТНОШЕНИЯ К ДАННОЙ ПРОБЛЕМЕ И СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ, РАССЧИТЫВАТЬ НА ТО, ЧТО РОСТ НОВЫХ СЛУЧАЕВ ПРЕКРАТИТСЯ, НЕЛЬЗЯ.

## МАСШТАБЫ ПРОБЛЕМЫ

Сегодня в мире насчитывается примерно 34 миллиона человек с ВИЧ, а с момента начала эпидемии это число составляет почти 60 миллионов человек. На данный момент в Восточной Европе (в т.ч. в России) и Центральной Азии наблюдаются самые быстрые темпы роста числа заболевших ВИЧ/СПИДом.

В 2010 году ВИЧ заразилось 2,7 миллиона человек. На сегодняшний день эпидемия унесла жизни более чем 25 миллионов человек. По оценкам специалистов, ежегодно от заболеваний, связанных с ВИЧ умирает 1,8 миллиона человек.

## РОСТ ЭПИДЕМИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Молодые люди в возрасте 15-24 лет остаются в центре пандемии СПИДа (пандемия - эпидемия, охватывающая значительную часть населения страны, группы стран, континента). С точки зрения передачи инфекции, уязвимости и силы воздействия, по оценкам, 4-5 тысяч людей из этой возрастной группы ежедневно заражаются ВИЧ. Молодые женщины в три раза чаще заражаются ВИЧ, чем мужчины того же возраста

Во всем мире на молодых людей приходится около 40 % всех новых случаев заражения ВИЧ, регистрируемых среди взрослых (старше 15 лет). Менее 40 % молодых людей имеют основную информацию о ВИЧ, и менее 40 % людей, живущих с ВИЧ, знают свой статус.

По мнению специалистов, особую группу риска по заражению ВИЧ представляют подростки в силу некоторых социальных и психологических факторов.

1. Беспорядочные половые связи. По данным исследования, к примеру, в Санкт-Петербурге половым опытом обладает четверть учащихся школ и училищ в возрасте 15 лет, к 16 годам - 35%, к 17 годам -- 50%, причем треть подростков имеет более 3 половых партнеров.

2. Нигилистическое отношение к проблеме СПИДа. Для большинства подростков эта тема является абстрактной, отвлекающей, они полагают, что болезнь непременно их минует, либо относятся к инфекции с пренебрежением и безразличием.

3. Необходимость испытания новых ощущений и высокая степень подверженности чужому влиянию часто способствует вовлечению подростков в сомнительные сообщества и распространению среди них наркомании. Переоценка собственных

возможностей по преодолению зависимости, как от наркотиков, так и от группы людей усугубляет положение.

## ВИЧ ИЛИ СПИД

Говоря о проблеме ВИЧ/СПИДа, люди часто упускают важную деталь: ВИЧ и СПИД – это разные, пусть и взаимосвязанные явления.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) поражает иммунную систему и ослабляет системы контроля и защиты людей от инфекций и некоторых типов рака. Вирус разрушает и ослабляет функцию иммунных клеток, поэтому у инфицированных людей постепенно развивается иммунодефицит. Иммунодефицит приводит к повышенной чувствительности к широкому ряду инфекций и болезней, которым могут противостоять люди со здоровой иммунной системой. ВИЧ относится к хронической, медленно текущей инфекции, течение которой во многом зависит от образа жизни инфицированного пациента.

Самой поздней стадией ВИЧ является синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), который может развиваться через 10-15 лет после заражения. Эта стадия в настоящее время всегда имеет смертельный исход. Для неё характерно развитие некоторых типов рака, инфекций или других тяжелых клинических проявлений. У носителей ВИЧ, чье здоровье изначально ослаблено наркотиками, курением, злоупотреблением алкоголем, стрессами, плохим питанием, беспорядочными половыми связями, как правило, СПИД развивается быстрее.

## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

Симптомы ВИЧ варьируют в зависимости от стадии инфекции. На протяжении нескольких первых недель после заражения у людей может не появляться никаких симптомов или развиваться гриппоподобное состояние, включая лихорадку, головную боль, сыпь, боль в горле.

По мере того как инфекция постепенно ослабляет иммунную систему, у людей возможно проявление других признаков и симптомов, таких как опухшие лимфоузлы, потеря веса, лихорадка, диарея, кашель. При отсутствии лечения у инфицированных могут развиваться тяжелые болезни, такие как туберкулез, криптококковый менингит, пневмоцистная пневмония, онкологические заболевания (лимфомы, саркома Капоши), и др.

## КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ВИЧ?

Передача ВИЧ от инфицированного человека (в организме которого имеется вирус) к неинфицированному связана с определенным поведением. Уже точно установлено, что основной путь заражения - половой контакт, даже если он был единственным.

Ещё большей угрозе заражения подвергаются лица, вступающие в случайные половые связи, а также имеющие много половых партнёров. Вирус проникает в здоровый организм через микротравмы, которые возникают на слизистой оболочке при половом контакте.

Распространение ВИЧ может произойти также через кровь при использовании нестерилизованных игл и шприцев, при введении наркотиков, использовании инструментов при прокалывании ушей и нанесении татуировки.

Возможно и внутриутробное заражение ребёнка ВИЧ от инфицированной матери.

## ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ БЫТОВЫМ ПУТЕМ:

- при пользовании общим туалетом, душем, посудой, постельным бельем;
- при плавании в бассейне, любом водоеме; при посещении бани, сауны;
- при занятиях спортом, в т.ч. при занятии контактными видами спорта (борьба, бокс), совместном пользовании тренажерами;
- при совместном проезде в общественном транспорте, разговоре, рукопожатии, кашле, чихании;
- через еду, приготовленную ВИЧ-положительным человеком;
- через укусы насекомых, животных;
- при поцелуях (в случае отсутствия открытых кровоточащих ранок во рту);
- при уходе за больными СПИДом с соблюдением гигиенических правил;
- при совместном обучении в школе, ВУЗе, при посещении детского сада.

Люди боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи сильно преувеличены и общение с ВИЧ-положительными людьми безопасно. ВИЧ не приспособлен к выживанию в окружающей среде и вне организма быстро погибает.

## КАК МОЖНО УЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ИНФИЦИРОВАН?

Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно. Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом - сдать кровь на антитела к ВИЧ. Обычно антитела к ВИЧ появляются в период от 1,5 до 3-х месяцев (в редких случаях до 6 месяцев) после заражения, поэтому после опасного контакта необходимо сдавать анализ через 3 - 6 месяцев. До этого времени результат анализа крови может быть отрицательным, хотя человек уже инфицирован и способен заражать других. Чтобы быть уверенным в результате теста, необходимо сделать повторный анализ крови через 3 - 6 месяцев и 12 месяцев после последнего опасного контакта.

Информация о результате обследования на ВИЧ является строго конфиденциальной.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ

Зная, как передается ВИЧ, мы можем предотвратить его распространение. Лучший способ избежать заражения ВИЧ - это не допускать проникновения крови, семенной жидкости и влагалищных выделений других людей в свой организм. В этом вам помогут следующие советы:

- Примите решение воздержаться от вступления в сексуальные отношения до брака. Доктор Т. Элкинс, глава отделения акушерства и гинекологии в Государственной медицинской школе Луизианы, говорит, что «в современном мире для подростков (впрочем, как и для любого другого человека) есть только один вид безопасного секса - воздержание».

- Сохраняйте верность одному партнеру всю жизнь. Полноценная и счастливая сексуальная жизнь может основываться только на глубоких взаимоотношениях между мужем и женой в браке.

- Будьте внимательны и ответственны при проведении в отношении вас определенных медицинских вмешательств. Необходимо всегда следить за тем, чтобы врачи или медсестры пользовались только одноразовыми шприцами и иглами, а также стерильными медицинскими инструментами.

- Избегайте употребления наркотиков (причем в любом виде), т.к. более 70% ВИЧ-положительных в России, это люди, употребляющие наркотики внутривенно.

- Держитесь дальше от тех людей, которые склоняют вас к рискованному поведению (беспорядочным половым связям, употреблению наркотиков, алкоголя, курению и др.).

Каждый человек несёт личную ответственность за свой выбор, и никто не вправе делать его за вас. Это ваша жизнь, не отдавайте ее в чужие руки.

Следуя этим правилам, Вы можете быть в большей степени уверенными, что не заразитесь ВИЧ.

## БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

ВИЧ/СПИД - нельзя назвать Божьей карой на тех, кто ведет беспорядочную половую жизнь или употребляет инъекционные наркотики. Есть люди, которые заразились ВИЧ при переливании крови. Его жертвой оказываются новорожденные младенцы.

Но СПИД - как и любая другая болезнь, передаваемая половым путем, - показывает, что Божьи заповеди призваны защитить нас. Когда вы раскрываете зонтик, он защищает вас от дождя. Если вы предпочитаете гулять под дождем без зонта, вы промокнете.

Пока вы остаетесь под защитой Божьих заповедей, вы бережете себя от неприятных последствий. Если же вы выходите из-под их защиты, не удивляйтесь, когда столкнетесь с последствиями. Хотя болезни, передаваемые половым путем, вряд ли можно назвать Божьим проклятием, они являются одним из следствий аморального поведения, от которого Бог желает нас уберечь.

Даже поверхностного знакомства с последствиями болезней, передаваемых половым путем, достаточно, чтобы убедить нас в мудрости Слова Божьего, говорящего: «Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела» (Библия, 1-е послание Коринфянам, 6 глава, 18 стих).

Но Библия учит нас не только мудрости (прислушиваясь к которой мы можем спастись от венерических болезней), но и отношению к жертвам СПИДа. Господь желает, чтобы люди являли Его пример в своих отношениях с теми, кто нуждается в сопереживании, исцелении и поддержке (даже теми из них, чье состояние - следствие их собственного греха): «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим... Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас. Итак, подражайте Богу, как чада возлюбленные, и живите в любви, как и Христос возлюбил нас и предал Себя за нас...» (Библия, Послание к Ефессянам, 4 глава, 29, 31-32 стихи; 5 глава, 1-2 стихи).

# Поговорим о сладком



**Большинство людей весьма положительно относятся к сладкому. Чувство удовольствия, испытываемое от его употребления, мешает нам вовремя остановиться, и мы уже не замечаем, что успели съесть изрядное количество сладостей. Чем объяснить эту тягу и как ее преодолеть? К какой группе веществ относятся сладости, и какова от них польза? Какой вред наносит организму, в том числе иммунитету, чрезмерное употребление сахара в рафинированном виде? Что можно предложить нашему организму взамен неполезных, но таких желанных продуктов и удовлетворить его тягу к ним? Постараемся ответить на эти вопросы.**

Начнём с того, что все сладости относятся к группе питательных веществ под названием углеводы. Впервые термин «углеводы» был предложен в 1844 году, когда выяснилось, что эти вещества состоят из углерода и воды.

Углеводы делятся на три группы: моносахариды или простые сахара (глюкоза, фруктоза, галактоза); дисахариды или двойные сахара (мальтоза, лактоза, сахароза) и полисахариды или сложные сахара (крахмал, гликоген, пищевые волокна - клетчатка).

Все углеводы (кроме клетчатки) в процессе пищеварения разлагаются на простые сахара, выполняя очень важные функции:

- энергетическую - главный вид клеточного топлива;
- структурную - входят в состав внутриклеточных структур;
- защитную - поддерживают иммунитет.

Следовательно, углеводы весьма важны для нормальной жизнедеятельности нашего организма, на долю которых должно приходиться приблизительно 60-70 %.

Преимущественно углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения и их источниками являются: хлеб, крупы, кукуруза, рис, макаронные изделия, фрукты, сухофрукты, овощи, фасоль, чечевица, горох, соевые бобы, молочные продукты, мёд, печенье, шоколад, пирожные и др. Наиболее полезными считаются углеводы, которые проходят наименьшую обработку в процессе приготовления пищи. К примеру, хлеб, приготовленный из цельных зерен, слабо проваренная овсяная каша, неочищенный рис. Эта полезная пища имеет большое количество волокон, помогающих организму удерживать уровень сахара в крови на нормальных цифрах. Поэтому большая часть углеводов должна поступать из зерна, овощей и фруктов, т.е. из полезных источников. Вредным же источником углеводов является рафинированный, т.е. очищенный от добавок продукт - сахароза, получаемый из сахарной свеклы или сахарного тростника. По мнению учёных, чрезмерное употребление сахара в рафинированном виде оказывает отрицательное влияние на здоровье в целом, а именно:

- лишает организм ценных минеральных веществ и витаминов, истощая, к примеру запасы витамина B1;
- приводит к поражению зубов, поскольку создает идеальную среду для микроорганизмов, а также из-за снижения внутренней циркуляции жидкости в зубах;

- усиливает тягу к употреблению алкоголя;
- снижает порог болевой чувствительности;
- раздражает слизистую оболочку желудка, когда в нем содержится более 10% сахара (раствор концентрированного сахара - это сильный раздражитель слизистой оболочки);
- способствует развитию ожирения при повышенном содержании сахара в крови (от превращения глюкозы в триглицерид) и др.;
- стимулирует возможное начало диабета;
- способствует развитию запоров (в богатых сахаром продуктах обычно недостаточное содержание растительных волокон).

Кроме того, сахар ослабляет иммунную систему, воздействуя на Т-лимфоциты, которые убивают вирусы и злокачественные клетки. Он ослабляет и В-лимфоциты, которые вырабатывают защитные антитела. Сахар негативно воздействует на фагоциты - клетки, которые защищают организм от бактерий. Съев несколько печений, кусок сладкого пирога или пару пончиков (сто граммов углеводов), вы наполовину снижаете способность фагоцитов бороться с микроорганизмами. Сладкоежки весьма подвержены бактериальным и вирусным инфекциям.

Таким образом, нормальная жизнедеятельность клеток нашего организма всецело зависит от регулярного поступления в организм углеводов. Но если любовь к сладкому превращается в пристрастие, могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем. В этом случае необходимо задуматься о том, почему мы так любим сладкое и, порой, не можем преодолеть свою тягу к нему? А ведь этому можно найти объяснение.

Тяга к сладкому имеет две взаимосвязанные причины: психологическую и биохимическую. Люди пытаются справиться с душевным дискомфортом с помощью сладкого. Почему? При душевном дискомфорте в организме отмечается низкий уровень серотонина - гормона удовольствия. Основная, но не единственная, функция этого гормона - подъем настроения. Если же в организме серотонина недостаточно, это может привести к депрессии. Также серотонин влияет на эмоциональную устойчивость и восприимчивость к стрессам. Если у человека серотонин находится в норме, он легко



справляется со стрессовыми ситуациями. И, наоборот, если уровень серотонина понижен, то любая мелочь может вывести такого человека из состояния равновесия.

Серотонин синтезируется в головном мозге шишковидной железой или эпифизом из жизненно необходимой незаменимой аминокислоты триптофана, поступающей с пищей. Чтобы были все условия для синтеза серотонина, помимо триптофана, в организме непременно должна быть глюкоза. Таким образом, сладкое, или глюкоза, подхлестывает выработку серотонина. При поедании сладостей быстро ликвидируется гипогликемия (пониженный уровень сахара в крови). Но, как только содержание сахара в крови вновь падает, а действие серотонина заканчивается, возникает новая, еще более мощная потребность в серотонине, и усиленный аппетит к сладкому возвращается. Получается порочный круг. Более того, в последнее время было даже проведено несколько экспериментов на животных, и доказано, что сахар может порождать буквально наркотическую зависимость. Когда крыс, приученных к сахару, лишали его, они испытывали самую настоящую «ломку».

### **Каким образом мы можем преодолеть тягу к сладкому?**

Если у тяги к сладкому есть две причины, то и бороться с нею надо по двум основным направлениям. Во-первых, необходимо осознать, какие жизненные обстоятельства приводят вас в угнетенное состояние, беспокойство, и заставляют обращаться к сладкому как к транквилизатору. Во-вторых, нужно пересмотреть свое питание таким образом, чтобы получать все необходимые вещества из нормальных, здоровых, повышающих уровень серотонина, продуктов.

### **Как повысить у себя уровень серотонина, не поедая сладости?**

Для нормальной выработки серотонина необходимо питаться пищей, богатой триптофаном и углеводами, которые стимулируют синтез серотонина. Серотонин вызывает в нашем организме чувство сытости. При поступлении пищи, содержащей триптофан, улучшается настроение за счет выработки серотонина. В головном мозге сразу же устанавливается связь между этими двумя состояниями, поэтому при депрессивных состояниях наш организм пытается улучшить настроение через поедание углеводов и продуктов, богатых триптофаном.

Человеку необходимо не менее 1 грамма (1000 мг) триптофана в день, а при стрессе, естественно, больше. Французские диетологи считают нормой где-то 1-2 грамма триптофана в день. Посмотрим теперь, в каких продуктах и сколько миллиграммов триптофана содержится в расчете на 100 г съедобной части:

*Чечевица 284 мг*  
*Горох, фасоль 260 мг*  
*Грибы шампиньоны, вешенка 210 - 230 мг*  
*Яйца куриные 200 мг (полтора-два яйца).*  
*Гречневая крупа, пшено, творог нежирный 180 мг*  
*Овсяная крупа 160 мг*  
*Макаронные изделия 130 мг*  
*Перловая крупа, хлеб пшеничный 100 мг*  
*Хлеб ржаной 70 мг*  
*Рис 80 мг*  
*Картофель 30 - 35 мг*  
*Капуста белокочанная, морковь, свекла 10 мг*  
*Яблоки 3 мг*

Как видно, по содержанию триптофана лидируют бобовые, хотя и грибы, гречка, овсянка, пшено могут служить его приличными источниками. В овощах и фруктах триптофана гораздо меньше. Но, как известно, их едят не ради триптофана.

Когда организм получает достаточное количество триптофана, лучше переносится изменение питания, успокаиваются нервы, улучшается сон. Процесс похудения проходит более естественно.

Кроме внесения определённых коррективов в диету, на уровень серотонина можно воздействовать посредством спортивных упражнений, практики дыхательных упражнений.

В дополнение к вышеизложенному разберём частный случай пристрастия к сладкому – шоколадоманию. Ещё в начале XX века появились подозрения в том, что шоколад на самом деле вреден, особенно для женщин и детей. Они больше склонны к ожирению, депрессиям, состоянию эмоциональной нестабильности, а при некоторых условиях шоколад может стать для них чем-то вроде наркотика. Несколько лет назад в прессе появились публикации о существовании людей, которые увлечены шоколадом настолько, что впору говорить о настоящей зависимости. Подверженные ей люди съедают до пяти плиток шоколада в день, а злые языки уже прозвали их «шокоголиками».

Учеными из американской Национальной медицинской лаборатории в Брукхэвене (Нью-Йорк) проводились эксперименты, которые показали, что шоколадный пирог, шоколадные конфеты и другие сладости вызывают зависимость, принципиально не отличающуюся от той, которая развивается у тех, кто употребляет кокаин и героин. Были изучены изменения в головном мозге, происходящие под действием различных стимулов, и выяснилось, что голодный человек реагирует на демонстрируемые ему сладости так же, как наркоман на наркотики. В мозге происходит выброс нейро-

медиатора дофамина, который отвечает за появление ощущения удовольствия.

Очевидно, люди, не испытывающие пристрастия к шоколаду, довольствуются просто приятными эмоциями, когда съедают небольшую дозу этого лакомства. Однако шокоголики, видимо, пытаются получить все больше удовольствия, и в результате, доходят до такого состояния, при котором не могут прожить без шоколада и испытывают чувство тревоги, если под рукой нет плитки. Шоколад зачастую используют в качестве антидепрессанта, но, пытаясь избавиться от депрессии и съедая до 3–5 плиток в день, шокоголики начинают страдать от ожирения (все-таки любой шоколад в той или иной мере калорийный продукт). Параллельно проходят другие биохимические процессы, и в результате, депрессия, от которой пытались излечиться таким способом женщины, возвращается. Получается замкнутый круг, тупик, выйти из которого некоторые могут только с помощью врача. Один из способов избавления от шоколадной зависимости является употребление препаратов магния, применяемые для профилактики установленного дефицита магния в организме.

Как известно, шоколад также содержит магний, который оказывает успокаивающее воздействие и нормализует деятельность сердечнососудистой системы. При стрессе магний в организме «сгорает», и требуется восполнять его из пищи. Рекомендуемые нормы суточного потребления магния:

	До 30 лет	После 30 лет
Мужчины	400 мг	420 мг
Женщины	310 мг	320 мг

Беременным женщинам необходимо 450-500 мг магния в сутки

**Как восполнить недостаток магния в организме, не прибегая к шоколаду и избегая, таким образом, пристрастия к нему?**

Приведём перечень продуктов, содержащих магний в расчёте на 100 г съедобной части:

- Пшеничные отруби 590 мг
- Тыквенные семечки 534 мг
- Чечевица 380 мг
- Кунжутное семя 351 мг
- Миндаль 304 мг
- Кешью 270 мг
- Проросшие зёрна пшеницы 250 мг
- Соевые бобы 247 мг
- Кедровые орехи 234 мг



- Арбуз 224 мг (по другим источникам 400 мг)
- Гречневая крупа (ядрица) 200 мг
- Какао-порошок 191 мг (для сравнения)
- Арахис 185 мг
- Фундук 172 мг
- Грецкие орехи 169 мг
- Рис грубого помола 157 мг
- Овсяные хлопья (геркулес) 139 мг
- Фасоль белая 130 мг
- Хлеб пшеничный (зерновой) 92 мг
- Рис (шлифованный) 64 мг
- Шпинат 82 мг
- Финики сушёные 59 мг
- Салат, перловая крупа 40 мг
- Бананы 39 мг
- Зелёный горошек, морковь красная 38 мг
- Картофель в мундире (запеченный) 25 мг
- Брокколи (варёная) 24 мг
- Свёкла 22 мг
- Белый хлеб, зелёный лук 20 мг

Теперь, на основании вышеприведённых таблиц можно провести самостоятельный анализ и найти продукты, в которых удачно сочетаются по содержанию триптофан и магний. Обогащайте свой ежедневный рацион полезными для здоровья продуктами питания, и тогда не придётся из-за нехватки витаминов и микроэлементов в организме прибегать к сладостям, которые не несут в себе пользы, а лишь на короткое время заменяют нам то, в чём мы по-настоящему нуждаемся.

**Нигина Муратова** -

врач-терапевт, магистр общественного здравоохранения

## В борьбе с зависимостью от сладкого могут помочь следующие правила:

- не носите с собой в сумочке конфеты и печенье;
- не устраивайте многочисленные сладкие перекусы между едой;
- в рабочем столе не должно быть конфет для поднятия настроения;
- если пьёте чай с конфетами, не кладите в него сахар;
- заменяйте конфеты и выпечку сладкими фруктами, сухофруктами;
- хвалите себя за выдержку и не ругайте себя за нарушение «антисладкой» диеты, просто делайте выводы и двигайтесь вперёд;
- отучайте организм от сладкого постепенно (не стоит делать это резко), но последовательно;
- не ждите сиюминутных результатов, дайте себе время, наберитесь терпения. Постепенно уменьшение количества перейдёт в качество вашей стройной фигуры и удовлетворённость достигнутым.

# ЧУДЕСНЫЙ КОРЕНЬ

*ИМБИРЬ - ОДНО ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ РАСТЕНИЙ, КОТОРОЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И В МЕДИЦИНЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, И В КУЛИНАРИИ ДЛЯ ПРИДАНИЯ БЛЮДАМ ОСОБОГО, ПИКАНТНОГО ВКУСА.*

Родиной имбиря является Юго-Восточная Азия, Китай и Западная Индия. Это красивое растение, напоминающее камыш, с узкими длинными ланцетовидными листьями, а его оранжево-или желто-фиолетовые цветки похожи на ирисы. Все растение обладает изысканным лимонным ароматом. Корневище имбиря обычно 5–7 сантиметров длиной, а толщиной около 2–4 сантиметров. Оно имеет вид кругловатых, расположенных преимущественно в одной плоскости, пальчаторазделенных кусочков.

Считается, что научное, ботаническое название растения произошло от *singabera*, что в переводе с санскрита означает «рогатый корень», как видимо, из-за его формы. На санскрите имбирь также называют «вишвабхесадж», что значит «универсальное лекарство». Народное название корня имбиря - «белый корень». Первые сведения о растении содержатся в древнекитайских трактатах, упоминания о нем есть в текстах Корана.

## КАК ВЫБИРАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИМБИРЬ

В зависимости от способа обработки различают белый (грязно-белого и сероватого цвета) и черный имбирь. Белый (бенгальский) - это предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя, а затем уже высушенный на солнце. Черный имбирь (барбадосский) - неочищенный, не ошпаренный кипятком и высушенный на солнце. Последний имеет более сильный запах и более жгуч на вкус. На изломе имбирь обоих видов серо-белый.

В молотом виде - таким он встречается чаще всего - имбирь представляет собой мучнистый серовато-желтый порошок. Немолотый имбирь гладкий, плотный, не сморщенный, маловолокнистый, свежий плод. Молодой имбирь имеет тонкую кожу, которую не следует срезать. Твердая и толстая кожура зрелого имбиря должна быть удалена перед использованием. Чем длиннее корень, тем богаче он эфирными маслами и микроэлементами. Свежий, пряный запах - показатель высокого качества имбиря. Сухой имбирь никогда не заменит свежего - у каждого свой вкус и аромат. Лучше использовать свежий имбирь, чем в порошке или в сушеном виде, потому что в свежем имбире больше активных веществ и больше аромата. Чайная ложка сухого имбиря равна столовой ложке натертого свежего.

## ЦЕННОСТЬ ИМБИРЯ

Ценность имбиря представляет его мясистый, разветвленный корень, который является «кладовой» полезных и лечебных веществ. В нем содержится эфирное масло (его содержание может достигать 3%), которое придает терпкий и пряный аромат имбирю, витамины (А, В1, В2 и С), микро- и макроэлементы (цинк, натрий, калий, железо, соли магния, фосфора, кальция). Также в состав корня растения входят необходимые человеческому организму незаменимые аминокислоты (триптофан, треонин, метионин, лизин, фенилаланин, валин).

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧУДО-КОРНЯ

Не только народная, но и современная официальная медицина признает лекарственные свойства имбиря и использует



его при лечении некоторых заболеваний, часто в сочетании с обычным медикаментозным лечением. К примеру, хорошо зарекомендовало себя противовоспалительное свойство имбиря. По количеству полезных веществ имбирь очень близок к чесноку, но у него нет неприятного запаха. Имбирь, также как и чеснок повышает устойчивость организма к инфекциям и убивает микробы. Попробуем разобраться, какие свойства имбиря помогают бороться, в частности, с простудными заболеваниями.

**Во-первых**, в имбире много антиоксидантов, без которых полноценного иммунитета не бывает. Антиоксиданты важны для активной работы Т-лимфоцитов - клеток, которые охотятся за вирусами. А еще они помогают активно вырабатывать антитела, которые нейтрализуют вирусы и токсичные продукты их жизнедеятельности.

**Во-вторых**, имбирь умеет самостоятельно бороться с вирусами (хоть и не так успешно, как иммунная система). Он содержит вещества, называемые «сесквитерпены»: они замедляют размножение риновирусов, а кроме того, улучшают иммунитет. Сесквитерпены есть в эхинацее, которая известна своим иммуностимулирующим действием, но гораздо приятнее, вкуснее и натуральнее получать их из имбиря.

**В-третьих**, имбирь стимулирует деятельность макрофагов - клеток, которые играют роль «дворников» в нашем организме. Они «поглощают» токсины, которые неизбежно образуются в результате естественного распада клеток и хода обменных процессов. Чем меньше токсинов, тем лучше иммунитет, который не испытывает повышенную нагрузку со стороны накапливающегося в межклеточном пространстве «мусора».

Сегодня известно, что свежий имбирь содержит более десятка антивирусных компонентов, препятствует проникновению инфекции в организм и поэтому чрезвычайно эффективен при простудных заболеваниях.

Спектр лечебных свойств, которыми обладает корень имбиря, кроме вышеописанных, весьма широк. Полезные вещества растения оказывают болеутоляющее, рассасывающее, возбуждающее, ветрогонное, потогонное, противорвотное, желчегонное, заживляющее, тонизирующее, успокоительное действие.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта имбирь способствует улучшению функции органов пищеварения, стимулируя секреторную функцию желудка, повышая аппетит. Исключение составляют любые язвенные процессы в желудке и кишечнике, дивертикулез, дивертикулит, неспецифический язвенный колит, желудочно-пищеводный рефлюкс, а также склонность к кровотечениям.

При застое желчи применение имбиря помогает предупредить развитие воспалительных процессов в желчевыводящих путях и желчном пузыре. Но имбирь нельзя принимать при на-

личии в желчевыводящей системе конкрементов (камней) - это может привести к их движению и вызвать тяжелые болезненные колики.

Имбирь прекрасно восстанавливает жировой обмен, в том числе обмен холестерина, поэтому может быть рекомендован при атеросклерозе, но только в том случае, если нет приступов стенокардии (сильных колющих болей в сердце, возникающих на фоне спазмов коронарных артерий). При стенокардии принимать имбирь рискованно.

Улучшение обменных процессов приводит к тому, что человек худеет, поэтому имбирь назначают при ожирении.

Имбирь улучшает мозговое кровообращение, укрепляет сосуды и улучшает память, а также стимулирует деятельность щитовидной железы.

Признается эффективность имбиря и при укачивании (в автомобиле, самолете, на морских судах). С этой целью имбирь применяется или до поездки в виде настоев, или непосредственно во время нее в виде жевания кусочков свежего корня. Применение имбиря при токсикозе во время беременности необходимо обсудить с врачом.

Очень полезен имбирь при болях самого разного происхождения: при головной, зубной болях, невралгиях (болях по ходу нервов), радикулитах, болях в мышцах и суставах. Применяют его наружно, в виде согревающих компрессов.

Также имбирь полезен как профилактическое средство против развития злокачественных опухолей (в частности, рака прямой и ободочной кишки).

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• Для ингаляций при простуде можно использовать 1-2 капли имбирного эфирного масла. Продолжительность процедур до 7 минут.

• Настои имбиря, а также полоскания применяют при хронических тонзиллитах, ангинах, фарингитах (воспалении слизистой оболочки и лимфоидной ткани глотки), а также стоматитах, воспалении десен и других заболеваниях полости рта.

Для приготовления настоя в эмалированную посуду следует мелко нарезать или натереть кусочек имбиря (примерно 2 см), залить крутым кипятком. Поместить на водяную баню и упаривать под крышкой 15-20 минут при умеренном кипении. После этого остудить до приятной температуры (но не слишком горячей) и пить небольшими глотками. Приготовленный настой следует выпить в течение дня. При желании можно добавить 1-2 ч. ложки меда - это и полезно, и вкусно, но, к сожалению, нельзя рекомендовать тем, кто страдает непереносимостью продуктов пчеловодства.

Для приготовления полоскания можно брать не только корень, но и сухой молотый имбирь. Пропорция менее сильная: половина чайной ложки на стакан крутого кипятка. Остудить до 37 градусов. Полоскать 3 раза в день и на ночь.

Как мы знаем, имбирь обладает активизирующими свойствами, поэтому пить отвар следует не позже, чем за 2 часа до сна, а полоскания следует чередовать с успокаивающими, например с отваром ромашки. При чувствительной к раздражению гортани имбирь употребляют вместе с медом и миндальным маслом.

• При гриппе, кашле, застойных явлениях в лёгких, синусите, очень полезен согревающий имбирный чай, который также

хорош и в качестве жаропонижающего средства (однако его нельзя использовать при высокой температуре). Для приготовления лечебного напитка кусочек имбиря величиной с грецкий орех нарезают тонкими пластинками и заливают литром кипятка. В остывший настой добавляют мёд по вкусу. Кроме того, чай из имбиря улучшает пищеварение и облегчает симптомы интоксикации. При влажном кашле рекомендуется добавлять в чай гвоздику или корицу (на кончике ножа). Пить имбирный чай следует маленькими глотками за 30 минут до еды или в перерывах между приёмами пищи.

• От мышечной усталости и ломоты хорошо помогает имбирная ванна. Для этого необходимо в литр воды добавить 2-3 столовых ложки порошка имбиря, довести до кипения и покипятить примерно 10 минут, затем отвар вылить в ванну. Имбирная ванна расслабляет и снимает мышечные боли.

## НЕКОТОРЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ ИМБИРЯ

Хотя в целом считается, что имбирь безопасен для здоровья человека, он все-таки может вызвать аллергическую реакцию, результатом которой является появление сыпи на коже. Кроме того, в числе редких побочных эффектов встречаются вздутие живота, тошнота, изжога (в первую очередь такие побочные эффекты вызывает имбирь в порошковой форме). Свежий имбирь также может вызвать запоры.

## ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Имбирь обладает приятным ароматом и особым вкусом, являясь ценным продуктом в приготовлении пищи.

Очень тонкий вкус имеют супы, заправленные имбирем. Его используют при приготовлении некоторых видов каш. Имбирь улучшает вкус фаршированных овощей (кабачков, перца, огурцов, баклажанов, томатов и т. д.), овощного рагу, а также грибных блюд.

Его применяют при заготовке компотов (особенно из тыквы и груши) и приготовлении других напитков, применяют при консервировании тыквы, дыни, огурцов, кладут в различные соусы. Также имбирь используют при выпечке имбирного хлеба, пряников, булочек, печенья, кексов, бисквитов, коврижек. Засахаренный имбирный корень используют для приготовления варенья, конфет, цукатов, мармелада.

Имбирь можно использовать как в одиночку, так и в комплексе с разными пряными травами, например, с мятой, Melissa, лимоном.

## НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ИМБИРЯ В БЛЮДА

- в первые и вторые блюда на одну порцию - 0,2-0,5 г, за 20 минут до окончания готовки;
- в компоты и прочие сладкие блюда - 0,3 г на порцию за 2-5 минут до окончания готовки;
- в тесто - 1 г на 1 кг, положить при замешивании теста;
- в соусы - после окончания тепловой обработки.

## ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ ИМБИРЯ

Чтобы корень имбиря не потерял своих целебных свойств и хорошо сохранился, его хранят в темном месте, не заворачивая в целлофановый пакет, при невысокой температуре (2-4 °C).

**Таким образом, имбирь, как целебное растение, должен быть частым гостем в вашем доме. Не забывайте придерживаться меры в употреблении этого чудодейственного лекарства и пряности.**



# Рецепты:



## Зеленый суп с имбирем

### Состав

лук репчатый - 2 головки  
картофель (лучше молодой) - 300 г  
лук-порей (или зеленый лук) - 150 г  
шпинат свежий (листья) - 2 пучка  
корень имбиря - 30 г  
масло оливковое - 3 ст. л  
морковь - 150 г  
бульон овощной - 1 л

### Приготовление

Лук репчатый мелко порезать и тушить в небольшом количестве воды, помешивая на медленном огне, пока лук не станет мягким. Время тушения около 20-25 минут, за 5 минут до готовности оливковое масло. Тем временем очистить картофель и морковь, порезать небольшими кубиками и погрузить в овощной бульон (или воду). Довести до кипения. Лук-порей и шпинат тщательно вымыть, грубо порезать. Имбирь мелко порубить. В кипящую воду с почти готовыми картофелем и морковью, опустить лук, шпинат и имбирь, уменьшить огонь, томить минут 5. Добавить соль по вкусу. Разлить по тарелкам. Подавать, выложив сверху ложку тушеного лука.

## Котлетки из белой фасоли по домашнему



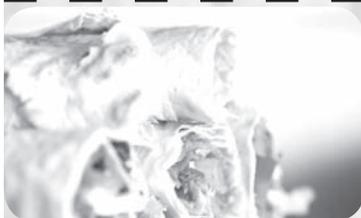
### Состав

белая фасоль - 200 г.  
рис басмати (или другой) - 80 г  
растительное масло - 3 ст.л  
молотый имбирь - 1/2 ч.л  
сушеный укроп - 1 ч.л.  
соль - около 1 ч. л или по вкусу  
панировочные сухари или немного манки

### Приготовление

Белую фасоль надо поставить замачиваться с вечера, к обеду следующего дня она сильно набухнет. Ставим фасоль готовиться на пару (или можно отварить). Параллельно отвариваем рис. Солить воду не надо. Затем чуть остужаем готовую начинку и пропускаем ее через мясорубку (или мельчим в блендере). Добавляем в фарш масло, специи и соль. Хорошо вымешиваем. Затем формируем влажными руками котлетки (выходит примерно 9 котлет), обваливаем их в сухарях. Котлеты выпекают в духовке при 180 градусах около 20 минут.

Подавать можно с овощным гарниром, зеленью, различными соусами.



## Роллы из овощей в лаваше

### Состав

лаваш (тонкий) - 1 шт.  
перец болгарский (красный) - 3 шт.  
морковь - 3 шт.  
капуста белокочанная - 0,5 кочана  
зелень (петрушка или укроп)  
лимон (сок) - 0,5 шт.  
соль - по вкусу  
масло растительное (лучше нерафинированное)

### Приготовление

Морковь, капусту, красный перец нарежьте тонкой соломкой. Добавьте мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Сбрызните овощи лимонным соком, добавьте соль по вкусу, затем заверните трубочками в тонкий лаваш. При желании нагрейте небольшое количество растительного масла и слегка обжарьте каждый ролл с двух сторон. Кроме того, в роллы можно добавить тонкие ломтики сыра тофу или мягкого сыра (типа адыгейского).

## Соус из подсолнечных семечек



### Состав

растительное масло - 5 ст. л  
лимонный сок - 2 ст. л  
семечки подсолнуха - 50 г  
соль - 1 ч. л  
вода - 5 ст. л

### Приготовление

Все ингредиенты смешайте и измельчите при помощи миксера или блендера до образования однородной массы. Густоту соуса можно варьировать, добавляя больше семечек или воды.

Как вариант, предлагается вместо обычного растительного масла взять кунжутное и также добавить мелко нарезанный кусочек свежего имбиря длиной 1 см.

Вместо семечек подсолнуха можно взять семена тыквы или же смешать их в равных пропорциях.

Можно добавить чуть меньше соли и лимонного сока, но делайте все по вкусу.

Соус отлично подходит к салатам и овощным блюдам!

# Тело человека

*Здравствуйте, ребята! Приглашаем вас в необычное, увлекательное путешествие по человеческому телу, где вас ждут настоящие открытия. Изучая собственное тело, проникнитесь к нему уважением и научитесь заботиться о нем. Помните, вам это нужно, чтобы быть всегда сильными и здоровыми.*

## ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА - НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО

Тело, данное нам Творцом при рождении, построено из миллионов крошечных кирпичиков - живых клеток. Форму и устойчивость телу придает каркас из костей - скелет. Эта сложная система функционирует, подчиняясь приказам головного мозга. Благодаря согласованной работе всех органов, мышц, кровеносных сосудов, нервных волокон мы можем расти, двигаться, бегать, прыгать, учиться, говорить, видеть, слышать и... думать!



## ЧТО МЕЖДУ НАМИ ОБЩЕГО?

Люди такие разные: блондины и брюнеты, высокие и низкие, худые и полные, белокожие, чернокожие и желтокожие... На Земле более 7 миллиардов жителей, но вы не найдете среди них даже двух совершенно одинаковых людей! У каждого человека свой овал лица, свой цвет глаз, своя форма носа, губ, ушей. Эти особенности индивидуальны, то есть не встречаются ни у кого больше. Даже между очень похожими близнецами есть различия. Мы все разные, но в то же время между нами много общего, ведь мы люди и наши тела устроены одинаково.

## МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Первое, и главное различие - это различие между мужчинами и женщинами. Из мальчиков вырастают мужчины, из девочек - женщины. Потом у этих мужчин и женщин рождаются свои дети.

## ЧЕМ МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА?

По каким признакам мы узнаем своих друзей? Наверное, по цвету волос, по лицу, фигуре, голосу, походке, по манере говорить, жестикулировать, смеяться. У каждого человека есть свои особенности, отличающие его от других.

## ПРОВЕДИТЕ СВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

*Попробуйте вместе с другом определить, чем вы похожи и чем отличается. Отметьте, например, цвет волос и глаз, форму носа, рост, объем талии, размер ноги. Какие еще признаки вы можете придумать? Сравните описания. Совпадают они или нет?*



## УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ

Мы различаем людей благодаря тому, что у нас есть зрение, слух, обоняние: мы узнаем друзей и знакомых по лицам, голосу, даже по запаху. Мы смотрим в зеркало и видим себя. Но известно ли нам, как устроено наше тело, тела наших родных, друзей? Давайте разберемся в этом.

## ИЗ ЧЕГО МЫ СОСТОИМ?

### Клетки - кирпичики нашего организма

Наше тело построено из клеток, как дом из кирпичей. Из клеток состоят вообще все живые организмы - и животные, и растения, - обитающие на нашей планете. Правда, кирпичи можно увидеть и потрогать, а клетки мы увидеть не можем - такие они крошечные. Они гораздо меньше самой маленькой точки, которую нам удастся поставить на листе бумаги.

Клетки бывают самых разных видов. Если посмотреть на них в микроскоп, который увеличивает во много-много раз, то они выглядят так:



## ПОД МИКРОСКОПОМ

*Клетки не видно невооруженным глазом, но их можно рассмотреть под микроскопом. В нем есть линзы, глядя через которые мы все видим увеличенным во много раз. С помощью микроскопа ученые рассматривают клетки и изучают их строение.*



## ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

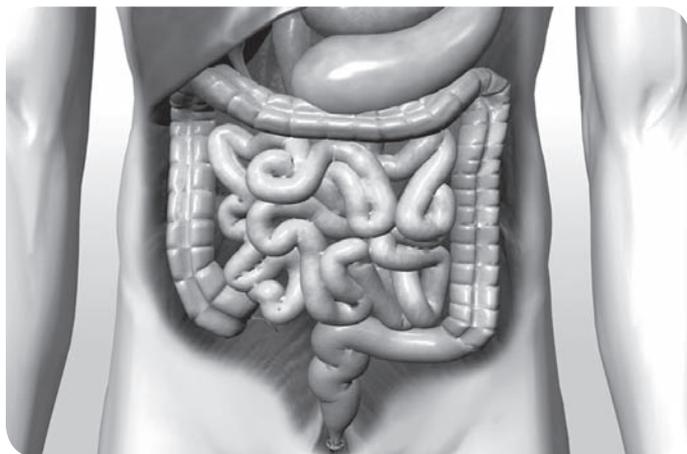
Почти во всех клетках тела очень много воды, поэтому наше тело, образованное из миллионов клеток, состоит на 2/3 из воды. Интересно, что вода составляет 80% массы тела ребенка и 70% массы тела взрослого человека. Вода очень нужна организму: без нее невозможен ни один процесс, который делает клетку живой.



### СОВМЕСТНЫЙ ТРУД

Клетки нашего тела живут и работают, объединившись в большие группы. Группы клеток одного и того же вида, выполняющие одни и те же функции, называют тканями. Например, наша кожа состоит из кожной ткани, в которой клетки расположены вплотную друг к другу. Они защищают наше тело и не пропускают внутрь вредные вещества.

Из тканей образованы все органы нашего тела: сердце, желудок, кишечник, легкие, почки, печень, мозг. Органы, связанные друг с другом общим делом, составляют системы. У нас есть пищеварительная, дыхательная, иммунная, нервная системы, системы выделения, кровообращения и некоторые другие. Например, в пищеварительной системе часть пищи преобразуется в питательные вещества, необходимые всему организму.



КАЖДАЯ КЛЕТКА НАШЕГО ТЕЛА - САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ МАЛЕНЬКАЯ СИСТЕМА. Она дышит, питается, выделяет отработанные вещества и, наконец, умирает. Но она еще и часть ЦЕЛОГО ОРГАНИЗМА, в котором у нее есть строго определенные место и функции.



### ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА В РЕКОРДАХ

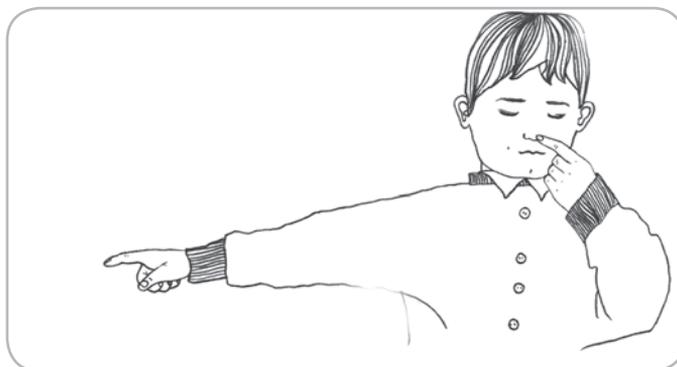
- Самый высокий человек в мире - американец по имени Роберт Уадлоу. Его рост составлял 2 м 72 см.
- Самая маленькая жительница Сицилии Каролин Крашами. Ее рост был 51 см.
- Самым легким взрослым человеком была Лючия Сарате (1863-1889). При рождении она весила 1,1 кг. В 20 лет ее вес был равен 5,9 кг и рост - 67 см.
- Самый тяжелый человек - также американец Джон Брауэр Миннок, вес которого составлял 635 кг при росте 1 м 85 см.
- Рекорд долголетия принадлежит жительнице Дагестана Сархат Рашидовой, которой 131 год.

### ЧТО УМЕЕТ НАШЕ ТЕЛО?

#### ЭКСПЕРИМЕНТ «ПАЛЕЦ-НОС»

##### Твои действия:

- Закрой глаза и вытяни руки в стороны.
- Кончиком пальца одной руки дотронься до носа.
- Опять выпрями руку, одновременно дотянись до носа кончиком пальца другой руки.
- Прodelай это несколько раз, затем ускорь движения.



#### ПРОДОЛЖИМ ЭКСПЕРИМЕНТ:

Закрой глаза и прикоснись к различным частям тела, например к большому пальцу ноги и локтю. Не подсматривай - ты ведь знаешь, где они находятся.

# Отгадай загадку

Стоят два пня,  
На пнях - бочка,  
А на бочке - кочка,  
А на кочке - лес...

(Человек)

Растёт, но не цветок.  
Висит, но не фрукт.  
Похож на нитку, но живой.  
Один выпадает, другой вырастает.

(Болот)

Живёт мой братец за горой,  
Не может встретиться со мной.

(Газ)

Если б не было его,  
Не сказал бы ничего.

(Язык)

День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.

(Сердце)

У одной матери -  
Пять детей,  
Все детки разные,  
Все к мамочке привязаны.

(Рыба и лаванда)

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А обогнать друг друга не могут.

(Нога)

Самый лучший на свете слушатель.

(Ухо)

## Новый старт в сосновом бору



**С наступлением теплых дней большинство из нас ищет возможность отдохнуть физически и морально, и конечно, восстановить здоровье. Наша семья не исключение. В этом году мы решили отменить привычную поездку на море и отдохнуть нетрадиционным для нас способом. Вместе с двумя маленькими детьми мы отправились в лагерь здоровья, который уже второй год подряд размещается на базе санатория-профилактория «Мелиховский» Ростовской области.**

Нас встретили огромные сосны, где прячутся белки, спокойный Дон с песчаным берегом и очень вежливые, внимательные сотрудники лагеря. Одна из отдыхающих даже пошутила: «К нам относятся так, как будто мы какие-то важные принцессы и принцы». А ведь доброе и внимательное отношение персонала – это залог хорошего настроения и первый шаг к исцелению.

Сама программа восстановления здоровья в лагере очень отличается от того, что предлагают традиционные санатории или профилактории. Никаких лекарств, телевизора и привычных развлечений. Вместо этого предлагается рано ложиться и рано вставать, делать физические упражнения, наслаждаться напитком из целебных трав, здоровой пищей, лесными прогулками к роднику или к реке Дон. И не только это. Важным считается и духовное состояние пациента. Поэтому каждый новый день начинается с «утреннего вдохновения» - это время, когда отдыхающим предлагается поразмышлять над Словом Божиим – Библией, чтобы получить добрые наставления на весь день. Здесь же сотрудники лагеря в молитве просят Бога благословить пациентов. Нам рассказывали, что в каждом лагерном заезде встречаются представители разных религиозных конфессий, а также неверующие люди, но никто не отказывается, чтобы за него или за нее помолились. Кроме того, каждый прием пищи начинается с благодарности Богу и каждая процедура с просьбы об исцелении.

Все, без исключения, и независимо от возраста, приглашаются на утреннюю зарядку. Комплекс оздоровительной физкультуры подобран так, что его под силу выполнять практически каждому. Причина многих заболеваний – малоподвижный образ жизни, поэтому инструкторы лагеря рекомендуют продолжать делать эти упражнения и дома.

Особым событием как для детей, так и для взрослых являлся «поход» в столовую. Все владельцы фотоаппаратов старались запечатлеть оригинально оформленные шедевры кулинарии. То и дело раздавались вопросы: «А что это?» Повар обычно представляла каждое блюдо. Стоит отметить, что в течение недели повторов практически не было. Повара охотно делились рецептами любимых блюд. Кроме того, ежедневно проводился кулинарный класс, где сотрудники кухни не только рассказывали, но и показывали, как приготовить то или иное блюдо. Также объяснялось, как лучше составить меню, чтобы обеспечить наш организм всеми не-

обходимыми питательными веществами.

На завтрак всегда подавались свежие фрукты и сухофрукты, несколько видов орехов, каша, которую можно полить сладкой подливой, сытный паштет. На обед - много овощных блюд. А вот ужин был очень легкий – какой-то напиток с вкусной выпечкой.

Многие пациенты мечтали сбросить лишний вес. Несмотря на плотный обед и завтрак им это удалось. Одним из секретов и является этот самый очень легкий ранний ужин (в 18 часов). К сожалению, в наших семьях, как правило, такая практика отсутствует, поэтому здесь многим казалось, что они не смогут заснуть, если плотно не поужинают. Однако уже на третий день все привыкли к новому режиму, и вечером, после ужина, есть никому не хотелось.

Что касается лечения - по приезду врач делает каждому индивидуальное назначение. Как правило, сюда входит массаж, фитотерапия, при необходимости гидротерапия, компрессы, припарки. Кстати, мы испытали на наших детях, как замечательно помогали компрессы из активированного угля при укусах насекомых. Мы и сами научились некоторым простым методам лечения при различных заболеваниях.

Вообще, как объясняют организаторы – цель лагеря не только дать временное облегчение, но и научить людей жить так, чтобы избежать многих заболеваний. Поэтому здесь ежедневно проводили интересные лекции, где были представлены восемь простых принципов здоровья: вода, воздух, солнечный свет, физические упражнения, питание, отдых, воздержание, доверие Богу. Эта программа еще называется «Новый старт», потому что реально дает новое начало в жизни. По сути, пребывание в лагере здоровья – это возможность ощутить на себе действие всех этих восьми принципов. Врач знакомила нас с принципами профилактики разных заболеваний.

В конце недели всем отдыхающим предлагалось поделиться своими впечатлениями о пребывании в лагере. Люди отмечали, что нормализовалось давление, снизился вес. Присутствующие, в том числе и дети, делились, что прекрасно отдохнули и хорошо себя чувствуют.

Многие, побывав в лагере один раз, стараются приехать сюда вновь и вновь, приглашают родных и знакомых. Сотрудники лагеря вспоминают одну пациентку – 70-летнюю Веру Федоровну, у которой долгое время не разгибалась рука. И вот, на лагере здоровья, после проведения опреде-

## Лагерь здоровья



ленных процедур, женщина почувствовала себя значительно лучше. Она стала свободно двигать рукой. Теперь, где бы ни находилась Вера Федоровна (в поликлинике или магазине), она всем рассказывает про лагерь здоровья, активно демонстрируя уже работающую руку. Очень часто раздаются звонки от тех, кто пообщался с Верой Федоровной и желает приехать в лагерь.

Важно, что многие побывавшие в лагере, по их собственному признанию, получили хорошую духовную поддержку, смогли по-новому взглянуть на свои отношения с Богом. Нельзя разделять здоровье духовное и физическое. Это две важные, взаимодополняющие части полноценного здоровья.

Очень многие нуждаются именно в таком исцелении, и Бог в этом особо заинтересован. «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествии Господа нашего Иисуса Христа» (Библия, 1-е послание Фессалоникийцам, 5 глава, 23 стих).

Новый старт дан. Остается не сойти с дистанции, продолжая соблюдать простые принципы здоровья, предусмотренные для нас самим Богом. А тем, кто еще не познакомился с «Новым стартом» желаем побывать в лагере здоровья. Вы не пожалеете.



По вопросам предварительной записи на лагерьный заезд звоните в редакцию журнала

**Инна и Владимир  
КРАСНОКУТСКИЕ**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Города \_\_\_\_\_  
Адрес \_\_\_\_\_  
Выбранный курс уроков \_\_\_\_\_



Изучать может  
**КАЖДЫЙ**

Заполните  
и отправьте талон,  
чтобы получить  
бесплатные уроки.

ПОЧЕМУ?

Жизнь полна комфорта,  
а мы всё больше устаем.  
Медицина прогрессирует,  
а мы все чаще болеем.  
На каждом шагу нас ждут развлечения,  
а мы все больше ощущаем одиночество.  
Гонимся за многим и теряем себя...



Попробуйте найти ответ  
Заочная  
Библейская Школа

344013, г. Ростов-на-Дону.  
а/я 675, ЗБШ тел.: 8(863)232-26-56  
newhope777@yandex.ru



# ВЕЛИКАЯ БОРЬБА

и величайшая надежда



Борьба между добром и злом  
продолжается, и никто не может  
остаться нейтральным...

Какое место отведено мне?

Анализ более двадцати столетий  
исторического материала.

События прошлого и будущего.

Книга, которую нужно прочитать!

+7 (928) 362-90-91 Ставропольский край

+7 (919) 894-70-13 Ростовская область

+7 (928) 883-31-07 Краснодарский край

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
  
ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Горячая линия 8-800-100-54-12

e-mail: [books@lifesource.ru](mailto:books@lifesource.ru)

## Заочная Библейская Школа

предлагает Вам следующие БЕСПЛАТНЫЕ курсы:

а. **Счастливая СЕМЬЯ**

Секреты супружества

б. **Наполни свою ЖИЗНЬ  
праздником**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ

в. **Открытия**

КТО МЫ? ОТКУДА МЫ? КУДА ИДЕМ?

г. **НОВАЯ жизнь**

Заочный курс изучения Библии

д. **Что есть истина?**

БИБЛЕЙСКИЙ ОТВЕТ НА ВЕЧНЫЙ ВОПРОС

е. **Тайны АПОКАЛИПСИСА**

ЧТО БИБЛИЯ ГОВОРИТ О КОНЦЕ СВЕТА  
КАКАЯ НАДЕЖДА ЕСТЬ У ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ж. **Удивительные ОТКРЫТИЯ**

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ВОЛНУЮЩИЕ НАС

з. **НЕБЕСНЫЙ лучик**

КРАСОЧНЫЕ УРОКИ ДОБРОТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Да!** Пожалуйста, вышлите мне  
бесплатные уроки.

**ЗАНЯТИЯ В ЗАОЧНОЙ БИБЛЕЙСКОЙ ШКОЛЕ:**

- Не требуют затрат ни сейчас, ни в дальнейшем.
- Разработаны специально для занятых людей, таких как вы.
- Изучаются дома.
- Вдохнут новое дыхание в вашу семейную и духовную жизнь