

MY HEALTHY FAMILY

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (114) 2018

Здоровье – первое
богатство, счастливое
супружество – второе.



НАРУШЕНИЯ СНА: В ПОИСКАХ СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Многие люди, а именно около 40% населения планеты, имеют разного рода нарушения сна, причем не всегда это бессонница. Что может помочь человеку спать лучше?

2



КЛИМАКС: КАК ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ?

Наступление климакса вызвано возрастной перестройкой организма. Его симптомы нарушают жизнь многих женщин. Но этот дискомфорт можно если не исключить, то хотя бы ослабить.

4



ДОБАВКИ КАЛЬЦИЯ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Годами бытовало мнение, что добавки кальция, как и натуральный кальций из продуктов, являются безопасными и полезными. Однако оказалось, что это было всеобщим заблуждением: добавки не идентичны натуральному кальцию и далеко не безопасны.

6

НАРУШЕНИЯ СНА: В ПОИСКАХ СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Не так много людей спят действительно спокойно всю ночь. Многие люди, а именно около 40% населения планеты, имеют разного рода нарушения сна, причем не всегда это бессонница. Чем же отличается бессонница от других нарушений сна? Что может помочь спать лучше?

В случае бессонницы у человека наблюдаются хронические проблемы с засыпанием, продолжительностью сна или раннее просыпание. Так, бессонницей страдают около 6-10% взрослых, что является весьма внушительной цифрой. Человек, страдающий этим расстройством сна, предъявляет такие жалобы в течение месяцев, а иногда даже лет. В связи с постоянным недосыпанием у него отмечается спад продуктивности днем. Как правило, продуктивность возрастает, если ему обеспечить возможность хорошо выспаться.

У большинства людей проблемы со сном иного порядка. Когда они говорят, что плохо спят, зачастую это проблемы, ими же созданные. Например, человек работает на трех работах, и на сон у него остается 3-4 часа. Если бы он поменял график работы и отдыха, то проблемы исчезли бы сами собой. Или человек пьет 5-6 чашек кофе в день и таким образом настолько перевозбуждает нервную систему, что она не может затормозить активность большую часть ночи.

Низкая физическая активность также способствует бессоннице. Однако бывают случаи нарушения сна, связанные с повышенной тревожностью человека, что ликвидировать тяжелее, чем просто перестать пить кофе, изменить график работы или пойти в спортзал, хотя добиться нормального сна нужно в любом случае, ведь ночной сон – это время восстановления, «ремонта» организма.

МЕНЯЕТСЯ ЛИ СОН С ВОЗРАСТОМ?

Большинство исследований показали, что с возрастом люди спят меньше. У них меньше REM-сон (фаза быстрого движения глаз, когда мы видим сны). Они чаще просыпаются, сон менее глубокий и зачастую фрагментированный (то засыпают, то просыпаются много раз за ночь). Но большинство негативных изменений сна происходят намного раньше, чем в старческом возрасте, как мы привыкли думать. В большинстве случаев они возникают в возрасте от 20 до 60 лет.

Однако в мире достаточно много людей, которые и в возрасте старше 60 лет вплоть до 100 лет имеют отличный сон. Как правило, это люди с лучшими показателями здоровья, чаще всего ведущие здоровый образ жизни, а также имеющие крепкие социальные связи.

ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ПУСТЫШКА?

Большинство средств, которые предлагаются производители для улучшения сна, содержат только два вещества: дифенгидрамин (димедрол) и доксилаин. Оба являются антигистаминными веществами.

Антигистаминные препараты обычно назначают при аллергии и отечности слизистых оболочек. Одним из побочных эффектов этих медикаментов является сонливость. Но помогают ли они человеку хорошо выспаться? Как оказалось, они могут помочь только в случае временного нарушения сна, но для лечения бессонницы абсолютно бесполезны. Нет доказательств того, что они помогают при ежедневном использовании. К тому же их небезопасно принимать постоянно.

Самыми значительными побочными эффектами являются: заторможенность, затуманенность мышления, шаткость при ходьбе, что особенно мешает людям старшего возраста, а также такие требующие экстренной помощи осложнения, как острая задержка мочи, повышение внутриглазного давления, агранулоцитоз. Американское гериатрическое общество не рекомендует людям старшего возраста принимать данные препараты именно в связи с этими побочными действиями.



«Очень часто людям не дает уснуть тревожность. Они используют кровать как место для обдумывания всех событий, произошедших за день. Есть приемы, помогающие остановить это блуждание мыслей и таким образом помочь человеку отключиться и уснуть.»

Кроме того, побочные эффекты могут выражаться сухостью во рту, запорами, неполным опорожнением мочевого пузыря. В 2015 г. специалисты Вашингтонского университета опубликовали следующую информацию. Было обнаружено, что эти вещества увеличивают риск развития деменции и болезни Альцгеймера у людей, принимающих безрецептурные средства для улучшения сна в течение длительного времени. Поэтому безопаснее будет проявлять осторожность в отношении приема таких средств. Да и вообще существует очень мало свидетельств того, что они хоть как-то улучшают сон, и эти данные получены в результате всего нескольких небольших исследований.

Достаточно популярен среди плохо спящих людей мелатонин. Однако его эффективность также не доказана однознач-

но. Хотя его прием может быть полезен в случае нарушения циркадных ритмов, например, при смене часовых поясов во время путешествий, при так называемом джет-лаге (англ. jet lag). Напомним, что циркадные ритмы – это что-то вроде внутренних биологических часов, которые подсказывают вам, когда нужно ложиться спать, а когда вставать.

Мелатонин является производным шишковидной железы головного мозга. Когда мы днем видим свет, информация об этом через зрительный нерв попадает в зрительные центры мозга, анализируется в коре и передается в шишковидную железу, и она в ответ на это перестает вырабатывать мелатонин. Когда же наступают сумерки и становится темно, она активизируется и производит мелатонин, причем произведет она его тем больше, чем больше вы были на свету днем. Особенно помогает выработке мелатонина ранний утренний свет и созерцание голубого утреннего неба.

Мелатонин не погружает вас в сон, однако готовит организм ко сну. Если вы принимаете мелатонин в нужное время – вечером перед сном, то это может перенастроить ваши циркадные ритмы и поможет вам уснуть.

Однако с такими препаратами нужно быть осторожными. Много лет назад учёные обнаружили, что контроль качества медикаментов, продающихся без рецепта, к которым относится и мелатонин, оставляет желать лучшего. К примеру, когда на баночке со средством написано 2 мг, это не означает, что 2 мг содержится в каждой таблетке, это все таблетки вместе содержат 2 мг мелатонина. Эффект от однократного приема препарата можно ожидать, если вы приняли 2-3 мг мелатонина. При передозировке мелатонина может развиваться депрессия.

ЧТО НАСЧЕТ ВАЛЕРЬЯНКИ?

К сожалению, с научной точки зрения нельзя сказать, что она помогает всем и ее действие в 100% случаев эффективно, хотя именно за нее в первую очередь хватаются люди, имеющие трудности с засыпанием. Исследования, проведенные Вашингтонским университетом, показали, что люди, принимающие валерьянку, спят не лучше, чем принимающие плацебо. Скорее всего, ее принимают те, кто верит, что она им помогает. Эффект плацебо тоже достаточно хороший, если верить в то, что это поможет вам уснуть. Если человек считает, что валерьянка ему помогает, он может пить ее, хуже не будет. Но нужно помнить: ежедневно принимать настойку валерианы рекомендуется не дольше 10 дней, а затем сделать перерыв на 2 недели. Это же касается мелатонина или любого другого безопасного БАДа для улучшения сна.



L-ТИАНИН

В некоторых исследованиях показано, что L-тианин увеличивал активность альфа-волн в мозге, что помогало мозгу расслабиться и отключиться. Однако эта аминокислота, добываясь из листьев чая, не показала никакой эффективности в других исследованиях. У людей, принимающих ее, не отмечается постоянства в ощущении релаксации или умиротворения после приема L-тиамина.

ТРАВЫ

В единственном когда-либо проведенном контролируемом исследовании ромашка, к сожалению, не показала большей эффективности, чем плацебо в качестве средства, улучшающего сон. Люди, которые принимали отвар пассифлоры, не спали дольше и не просыпались реже, чем те, кто принимал плацебо. Относительно мелиссы не было проведено никаких контролируемых исследований. При этом нужно отметить, что травы, по крайней мере, не вредят, если, конечно, у вас нет на них аллергии.

МАГНИЙ

Некоторые исследования с участием животных показали, что дефицит магния приводит к нарушениям сна. Это не означает, что вы должны принимать магний, если у вас имеются таковые. В двух небольших исследованиях участникам преклонного возраста давали 240-730 мг магния в сутки на протяжении 3-8 недель. В результате их сон увеличился на несколько минут, стал немного глубже или они стали немного быстрее засыпать, чем участники второй группы, принимавшие плацебо. Но в более крупном исследовании с участием 100 взрослых прием 320 мг магния в течение 7 недель не принес положительных результатов.

Пока непонятно, поможет ли дополнительный прием магния вам уснуть. В любом случае, не увлекайтесь им: если вы будете принимать более 350 мг магния в день в виде добавок, то у вас может возникнуть диарея или тошнота.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Золотым стандартом в лечении бессонницы является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В отличие от многих поведенческих программ по снижению веса и борьбе с алкоголизмом, КПТ воздействует на внутреннюю потребность организма в сне и на циркадные ритмы. Она учит поведению, которое помогает максимально задействовать биологические стимулы с целью нормализации сна, в этом и состоит причина столь высокой эффективности КПТ.

Одним из двух основных компонентов является контроль и коррекция стимулов, приходящих извне. Это включает в себя организацию спальной комнаты и всего, что связано со сном, таким образом, чтобы оно способствовало скорейшему засыпанию и наилучшему сну. Комната должна быть затемненной, тихой, не жаркой, хорошо проветренной, а постель – удоб-

ной. Очень важно восстановить также часто утрачиваемую ассоциацию кровати со сном. К примеру, ложиться в кровать только для сна; вставать с постели, когда не можешь спать; несмотря на время, не принимать в постели пищу; не читать и не смотреть телевизор, лежа в ней.

Второе важное правило – ограничение времени, проводимого в постели. Люди, страдающие бессонницей, часто пытаются наверстать «недоспанные» часы, проводя много времени в постели. Но это не помогает высыпаться. Для того чтобы иметь эффективный сон, вы должны оставаться в постели столько, сколько вы спите.

Специалисты по КПТ также обучают гигиене сна. Иногда они рекомендуют техники для расслабления, учат, как справляться с тревожностью и неправильными представлениями о сне.

Очень часто людям не дает уснуть тревожность. Они используют кровать как место для обдумывания всех событий, произошедших за день. Есть приемы, помогающие остановить это блуждание мыслей и таким образом помочь человеку отключиться и уснуть.

Среди приемов релаксации можно выделить глубокое дыхание. Секрет данных упражнений заключается в переключении сознания с тревожных мыслей на отслеживание процесса дыхания. Мы не можем концентрировать внимание на двух вещах одновременно. Кроме того, глубокое дыхание запускает физиологический процесс переключения нервной системы с режима активности в режим успокоения и расслабления. В этом нет никакой мистики. Вы можете применять этот прием перед сном или если вдруг проснулись среди ночи, а также на работе, когда нервничаете и стараетесь успокоиться.

Как долго необходимо применять КПТ? В среднем, около шести недель. У некоторых людей положительный эффект отмечается уже через 2 недели. Признаком такого является исчезновение фрагментации сна. Фрагментированным можно назвать сон, когда вы ложитесь спать, но сон не приходит, мозг активно работает, и вы засыпаете только минут через 45, затем просыпаетесь посреди ночи и снова не можете уснуть, и это повторяется несколько раз за ночь. Большинство жалоб на бессонницу как раз связаны с трудностью повторного засыпания. На сегодняшний день можно заниматься КПТ как непосредственно с тренером, так и, с не меньшей эффективностью, проходить занятия онлайн.

Существует много вариантов нарушений сна и много причин, приводящих к этому. Но в любом случае нужно добиваться восстановления способности полноценно высыпаться, так как это критически важно для поддержания здоровья мозга, иммунной системы и организма в целом.

По материалам интервью с Майклом Витиэлло, профессором психиатрии при Вашингтонском университете, США, для Nutrition Health Letter 2018 г.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ СНА

- 1 Исключите из своего рациона кофеин. Для прекращения его действия на нервную систему после выпитой чашки кофе нужно до 8 часов.
- 2 Исключите прием алкоголя. Да, после его приема вы можете быстрее уснуть, но алкоголь сокращает время и глубину сна.
- 3 Отключите гаджеты. Избегайте разговоров по телефону, использования компьютера или планшета, просмотра телевизора за час до того, как собираетесь лежать спать. Используйте постель только для сна.
- 4 Защищайтесь от шума. Не засыпайте под ритмичную музыку или работающий телевизор. Хотя можно включать записи с успокаивающими нервную систему звуками (журчание воды, шум прибоя, шелест листвы).
- 5 Придерживайтесь распорядка дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Старайтесь не ложиться подремать после 15:00.
- 6 Установите ритуал сна: привычные действия перед сном изо дня в день будут подсознательно включать механизм засыпания. Таким образом вы как бы даете понять своему организму, что пришло время спать, надо расслабиться и уснуть.
- 7 Ужин должен быть легким и ранним. Поздний и обильный прием пищи будет нарушать сон. От окончания ужина до момента отхода ко сну должно пройти 3-4 часа.
- 8 Теплая ванна перед сном. После нее температура тела немного снижается, что может способствовать засыпанию.
- 9 Поддерживайте оптимальную температуру (до 20°C) в спальне.
- 10 Проверьте свои лекарства. Некоторые из них – для лечения кашля, простуды, аллергии – могут не давать уснуть. Ознакомьтесь с их побочными эффектами, и если у вас отмечаются проблемы со сном, проконсультируйтесь с врачом по поводу их замены.



КЛИМАКС: КАК ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ?

Климакс – это особый период в жизни женщины, когда на фоне общих возрастных изменений в организме угасает функция половой системы. Наступление климакса вызвано возрастной перестройкой организма, эти процессы охватывают центральную нервную, сердечно-сосудистую системы, эндокринные железы. Симптомы климакса нарушают повседневную жизнь многих женщин. Но этот дискомфорт можно если не исключить, то хотя бы ослабить.

ПРОБЛЕМА 1: обезвоживание, сухость кожи

Совет: пейте больше воды

Чтобы избежать обезвоживания кожи и внутренних тканей организма, исключите употребление кофе и чая (кроме травяных), выпивайте в день не менее 6-8 чашек воды, если у вас нет заболеваний, препятствующих этому. Американские диетологи советуют пить даже больше – до 2 литров в день, если почки работают нормально (идеально выпивать в день чистой воды из расчета 40-50 мл на 1 кг массы тела).



ПРОБЛЕМА 2: раздражительность, плаксивость, подавленное настроение

Совет: принимайте отвары сборов лекарственных трав

Смешайте 40 г ромашки лекарственной, 30 г корня валерианы, 30 г мяты перечной; 2 ст. л. сухого измельченного сбора залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка. Настаивайте в течение 2-3 часов. Процедите, пейте по одному стакану утром и вечером за 15-20 минут до еды.

Одновременно 2-3 раза в день хорошо принимать по 1/3-1/2 ч. л. смеси пчелиного маточного молочка или апилака с медом в пропорции 1:100 (1 ч. л. маточного молочка или апилака смешать со 100 г меда). Если не удалось купить маточное молочко или апилак либо у вас аллергия на них, можно в тех же количествах принимать чистый мед.



ПРОБЛЕМА 3: упадок сил, сонливость, слабость

Совет: принимайте продукты с фитоэстрогенами

Соя является самым мощным поставщиком веществ – аналогов натуральных эстрогенов. В ней содержится наиболее известный фитоэстроген – генистин. Его в избытке употребляют в Азии. Поэтому у большинства азиатских женщин, в отличие от европейских и американских, отсутствует климактерический синдром.

Введение сои в пищевой рацион позволяет мягко скорректировать гормональный фон. Кроме того, по данным американского Национального института здоровья, употребление сои улучшает состояние сосудов и обеспечивает профилактику некоторых видов рака.

Сельдерей и липовый цвет.

Ежедневно выпивайте по 3 чашки (объемом 230-250 мл) отвара липового цвета (при отсутствии аллергической реакции) и съедайте несколько веточек сельдерея.

Морковный сок. 130 мл свежеотжатого сока моркови смешайте с 1 ст. л. сливок или 0,5 ч. л. растительного масла. Пить этот коктейль следует курсами по 10 дней каждый месяц, предпочтительнее в начале менструального цикла. Напиток усиливает выработку собственных эстрогенов. Кроме того, в нем содержатся в большом количестве витамины А и Е, являющиеся антиоксидантами и замедляющие процесс старения организма. Они улучшают энергетический обмен клеток и, как результат, «взбадривают» работу организма. Важно, однако, помнить о том, что дополнительный объем витамина А противопоказан тем, кто курит.

Аралия маньчжурская. Принимайте аптечную настойку аралии по 30-40 капель 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения продолжается без перерывов шесть месяцев, затем следует пауза такой же протяженности. Институт фитотерапии Дальневосточного отделения РАМП доказал эффективность и безопасность такого лечения у женщин среднего возраста.

ПРОБЛЕМА 4: нарушение терморегуляции

Совет: принимайте по утрам контрастный душ

«Приливы» жара или озноб, усиленное потоотделение – все это признаки гормональных изменений, происходящих в организме. Это нормально, но малоприятно. Тренируйте систему терморегуляции, начиная с ежедневного душа, постепенно «раскачивая» его температуру до контрастного. В крайнем случае, если не позволяют условия, обливайте холодной водой хотя бы ноги.

ПРОБЛЕМА 5: возрастное увеличение массы тела

Совет: измените способы приготовления пищи и снижайте ее калорийность

Например, тушите продукты не на масле, а на воде или овощных отварах. Сметану и майонез исключите из рациона без жалости: помимо того что они содержат много жира, эти продукты возбуждающие действуют на нервную систему, которой и так приходится нелегко. Небольшое же количество растительного масла необходимо употреблять ежедневно. Основой вашего рациона должны стать свежие овощи и фрукты. Хороши они и замороженные, но не в виде насыщенных сахаром компотов. От сахара во всех видах лучше вообще отказаться.

Особого внимания заслуживают бобовые и капуста, особенно брокколи, омега-3 жирные кислоты, улучшающие состояние кожи и костей, снижающие уровень «плохого» холестерина в крови и не позволяющие холестериновым бляшкам прикрепляться к стенкам сосудов. Наладить работу органов пищеварения, поджелудочной железы, насытить организм витаминами Е и группы В можно с помощью продуктов, содержащих сложные углеводы, в частности неполированного риса, цельных зерен, проростков пшеницы.

Также следует соблюдать еще одно очень важное «пищевое» правило: не употреблять пищу после 7 часов вечера, как бы поздно вы ни ложились спать. В крайнем случае, чтобы побороть «ночной» голод, можно съесть яблоко или выпить лимонную воду

(однако помните: при недостатке сна снижается процесс сгорания жиров!).

ПРОБЛЕМА 6:

хрупкость костей, снижение мышечной массы

Совет: обеспечьте себе умеренную физическую нагрузку 2-3 раза в неделю

Американские исследователи подтвердили, что именно такой режим нагрузок оптимален в период гормональных перестроек, а вовсе не изнурительные занятия в спортзале. Лучше всего подходят медленный бег, длительное неторопливое плавание и продолжительные пешие прогулки. Идеально, когда это возможно осуществить за городом или в парке. Но если такой возможности нет, постарайтесь ежедневно выходить из транспорта на две-три остановки раньше и прогуливаться безопасными тихими районами.

ПРОБЛЕМА 7:

учащенное мочеиспускание

Совет: делайте специальные упражнения

Регулярно, 2-3 раза в день по 10-15 раз делайте несложное упражнение: напрягайте и с силой втягивайте в себя мышцы промежности.

Пейте настойку семян укропа: 2 ч. л. семян укропа нужно размолоть в кофемолке до консистенции пыли, пересыпать в термос, залить стаканом крутого кипятка и настоять 40-60 минут. Пейте, не процеживая, каждое утро натощак в течение 7 дней. Сделав двухнедельный перерыв, повторите. Нормализуя перистальтику кишечника и снимая местные отеки, семена укропа улучшают и «условия работы» мочевого пузыря.

ПРОБЛЕМА 8:

неполадки в организме накапливаются, а к врачу пойти некогда

Совет: не дожидайтесь подобной ситуации, после 40-летнего возраста регулярно посещайте гинеколога

Даже при вполне благополучном течении климакса не стоит забывать, что каждая женщина, достигшая 40 лет, должна как минимум два раза в год посещать гинеколога и регулярно сдавать все рекомендованные им анализы, в частности кровь на гемоглобин и на содержание железа. Если же пациентку беспокоит учащенное мочеиспускание, неприятные ощущения, сухость или зуд во влагалище, необходимо дополнительно проверить уровень сахара в крови, а также обследоваться на наличие инфекций, передающихся половым путем: хламидии, микоплазмы, уреаплазмы уреалитикум.

КАК БОРОТЬСЯ С ГЕРПЕСОМ ГУБ?

У многих людей время от времени на кромке губ появляется так называемая простуда – пузырьки, наполненные лимфатической жидкостью, которые со временем лопаются, покрываются корочкой и долго не заживают. Как же справиться с данным заболеванием?

В медицине эта «простуда» на губах называется вирусом простого герпеса 1-го типа. Согласно исследованиям, он присутствует в организме 90% людей.

Вирус герпеса, вызывающий «простуду» на губах, однажды попав в организм, остается в нем пожизненно. Хотя мнения об этом разнятся, некоторые врачи утверждают, что не пожизненно, а «всего» на 60 лет.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

Вирус попадает к нам в организм, как правило, в раннем детстве. Но он может так никогда и не проявиться, и человек так и не узнает о его существовании в своем организме. Зараженный человек передает вирус со слюной при чихании, поцелуях, во время речи. Также вирус может контактно попадать на столовые приборы, полотенца, помаду и т. д. Поэтому категорически не рекомендуется облизывать ложку или соску, предназначеннную ребенку, как это делают некоторые мамы – «для дезинфекции», а также разрешать целовать малыша тем, у кого есть высыпания на губах.

Попадая в организм через слизистую оболочку, вирус доходит до нервных окончаний и ожидает благоприятного момента для активизации. Катализатором для этого может стать фактор, ослабляющий активность иммунной системы: эмоциональный стресс, менструация, переутомление, переохлаждение, а также перегревание на солнце.

ЭТАПЫ БОЛЕЗНИ

Болезнь в своем развитии проходит четыре этапа. Но легче всего справиться с ней на начальном этапе. Именно в этот период вы можете повлиять на ход болезни и ее длительность. На первой стадии вы начинаете чувствовать легкое пощипывание на месте, где собирается появиться «простуда», замечаете покраснение, зуд. Самое время активно использовать медицинские средства,

которые зачастую могут полностью предотвратить дальнейшее развитие болезни.

На второй стадии появляется небольшой пузырек с жидкостью. На третьей стадии пузырь разрывается и из него вытекает бесцветная жидкость, а на его месте образуется небольшая язвочка. Запомните: именно в этот момент вы наиболее заразны для окружающих! И именно из-за болезненности и крайне неприятного внешнего вида людям более всего досаждает именно эта фаза.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Банально, но факт: необходимо строго соблюдать все правила гигиены! Это поможет не только вам, но и оградит окружающих вас людей от этой болезни. Мойте чаще руки и старайтесь не трогать места поражения. Нежелательно вообще трогать лицо руками. На время болезни категорически противопоказано целоваться, пользоваться с кем-то общими гигиеническими средствами.

Не пытайтесь удалить образовавшиеся корочки, все равно на их месте появятся новые, а постоянное их сдирание будет способствовать образованию шрамов. Во время болезни пользуйтесь исключительно индивидуальной посудой. Наносите лечебную мазь не руками, а ватными палочками – так вы не занесете постороннюю инфекцию в ранку.

Рекомендуется также коррекция питания: ограничьте употребление сладостей, арахиса, цитрусовых, шоколада, изюма; в этот период полезны картофель, соя, чечевица, то есть продукты, богатые лизином, а также прием витаминов группы В, С и Е.

Если болезнь продолжается более 10 дней, обратитесь к дерматологу, так как «простуда» может быть не просто болезнью сама по себе, но и симптомом других заболеваний, требующих специализированного лечения.

ЛИШЕ НА ТЕЛЕКАНАЛІ «Надія» Програми з перекладом жестовою мовою з 15:00

Більше відео на YouTube «Надія для тих, хто не чує»

ДІВІТЬСЯ НАС НА СУПУТНИКУ ASTRA 4A SMART TV EL. PHILIPS, SAMSUNG В КАБ. МЕРЕЖАХ НАШОГО МІСТА НА МОБ. ДОДАТКАХ ЮС, АНДРОЇД

ДОБАВКИ КАЛЬЦИЯ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Годами бытовало мнение, что добавки кальция, как и натуральный кальций из продуктов, являются безопасными и полезными. Однако оказалось, что это было всеобщим заблуждением: добавки не идентичны натуральному кальцию и далеко не безопасны.

ПОЛЬЗА

Одним из самых опасных заболеваний в преклонном возрасте является перелом шейки бедра. Через месяц после такого перелома значительно возрастает риск смерти, и в результате одна из пяти пострадавших женщин умирает в течение года. А у мужчин такой перелом сокращает жизнь на 4-5 лет в целом. Неудивительно, что врачи стараются предотвратить развитие возрастного остеопороза, на фоне которого риск переломов, в частности шейки бедра, может снизиться.

Естественно, возникает мысль: поскольку остеопороз – это обеднение костей кальцием, то в целях предотвращения развития заболевания или его лечения следует принимать достаточное количество данного элемента. Насколько же эффективен такой путь решения проблемы?

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Как показали исследования, кальций из молочных продуктов в этом плане неэффективен. Согласно результатам метаанализа, опубликованного в журнале «Исследование костей и минералов» (Bone and Mineral Research), потребление молока, даже при максимальном его уровне, не снижает риск переломов бедра. Исследователи Гарвардского университета обнаружили, что употребление молока в детском и подростковом возрасте может создать более богатый банк кальция в костях, что уменьшает риск возрастного остеопороза, однако не риск переломов бедра.

У взрослых мужчин, которые особенно любили молоко в детстве, этот риск на 9 % выше по сравнению с мужчинами, равнодушными к молоку. Впрочем, и у пожилых женщин риск переломов бедра выше в том случае, если они увлекались молочными продуктами в молодости, причем наблюдается дозозависимый эффект: больше молока – больше переломов. Предполагают, что причина этого – наличие в молоке галактозы (молочного сахара). К такой мысли ученые пришли, заметив, что у детей с врожденной непереносимостью галактозы потребление молока ведет к значительному росту ее уровня в крови, что сопровождается выведением кальция из костей и ведет к развитию остеопороза в детском возрасте.

Шведские ученые предполагают, что по причине наличия в молоке галактозы даже взрослым, у которых нет такой врожденной патологии, не полезно употреблять молоко ежедневно.



зы даже взрослым, у которых нет такой врожденной патологии, не полезно употреблять молоко ежедневно. С галактозой также связывают повышение риска преждевременного старения и общей смертности, уровня оксидативного стресса, воспаления и дегенерации мозга, снижение активности иммунной системы. Причем всего один-два стакана молока в день уже приводят к таким нежелательным результатам, а потребление трех стаканов повышает риск смерти у женщин в 2 раза. Кроме того, чем больше молока, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака.



«Шведские ученые предполагают, что по причине наличия в молоке галактозы даже взрослым, у которых нет такой врожденной патологии, не полезно употреблять молоко ежедневно. »

ДОБАВКИ КАЛЬЦИЯ

Оказалось, что в общем потребление кальция никак не связано с риском перелома шейки бедра. На фоне приема добавок кальция у людей не то что не снижается риск переломов шейки бедра, но даже может повышаться. Рандомизированные плацебо-контролируемые исследования показали повышение риска перелома этой локализации на 64% при приеме добавок кальция по сравнению с приемом плацебо. Как же появилась идея назначать кальций?

Влияние оказалось исследование 1992 г., выявившее, что комбинация витамина D и кальция помогает снизить риск переломов шейки бедра на 43%. Однако тогда в исследовании принимали участие женщины, которые находились

в условиях стационара (хосписы, дома престарелых и др.), а значит, были лишены возможности бывать на открытом солнце и вырабатывать витамин D самостоятельно. Если у вас дефицит витамина D, а вам его дают в виде добавки вместе с кальцием, то неудивительно, что вашим костям это нравится. Но за счет чего будет эффект – за счет кальция или витамина D? За счет витамина D.

В США для женщин в постменопаузе, живущих в домашних условиях, последние официальные рекомендации по приему добавок кальция и витамина D в качестве профилактики переломов однозначны: не принимать. Почему? Этот запрет не означает, что прием кальция никоим образом не влияет на остеопороз или прием витамина D не имеет значения для организма. Но если ваша цель – предотвратить риск переломов, то для среднестатистической женщины смысла их принимать нет вообще, да и женщинам в домах престарелых они также особо не нужны.

В 2012 г. ученые провели еще один эксперимент с такой же группой женщин в домах престарелых, но только разделили их на группы. Одной группе давали добавки витамина D и кальция, другую – вывозили на солнце, а третьей – давали добавки кальция. И что вы думаете? В третьей группе не только не было никакого положительного результата в плане снижения риска переломов бедра, но еще было отмечено значительное повышение смертности по сравнению с женщинами, которых просто вывозили на солнце! Хотя в общем риск переломов у них все-таки снизился приблизительно на 10%.

Как же соотносятся риск и польза? Если 1000 человек принимают добавки кальция в течение 5 лет, врачи вправе ожидать, что среди них инфаркт перенесут 14 человек, которые бы никогда не перенесли его, если бы не стали принимать добавки кальция. Кроме этого врачи ожидают еще 10 дополнительных случаев инсульта и 13 дополнительных случаев смерти, которых могло бы не быть. При этом мы добились предотвращения возникновения 26 переломов, далеко не смертельно опасных. Арифметика проста: 37 смертельно опасных против 26 не смертельно опасных. Безусловно, нет ничего приятного в том, чтобы сломать себе кости предплечья при падении, но согласитесь, что еще меньше радости – получить инфаркт или инсульт.

С другой стороны, кальций из продуктов питания не ассоциирован с повышением риска инфаркта, и разумнее будет получать достаточно кальция как раз из продуктов питания, а не из добавок. А сколько же его нужно? Как ни странно, по вопросу потребности организма в кальции, в отличие от других питательных веществ, международное сообщество специалистов достичь согласия пока не может. К примеру, Великобритания рекомендует 700 мг в день, а США – 1200 мг.

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В ПРОДУКТАХ

Продукты, 100 г	Кальций, мг
Мак	1460
Кунжут	783
Крапива	713
Подорожник большой	412
Шиповник	257
Семена льна	255
Миндаль	252
Лесной орех	226
Кress-салат	214
Капуста кале	214
Соя (бобы сухие)	201
Тофу	105
Брокколи	93
Ревень	86
Изюм	77
Морские водоросли	70

Новые цифры рекомендаций основаны на исследованиях баланса между поступлением и выведением кальция. Было выявлено, что реальная потребность в кальции у мужчин и женщин ниже по сравнению с более ранними рекомендациями. Как выяснилось, баланс кальция в крови высоко устойчив в широком диапазоне потребления – это показатель того, что организм совсем не глуп. Если мы потребляем мало кальция, наш организм больше абсорбирует его в кишечнике и меньше выводит с мочой; а если много – меньше всасывает и больше выводит, сохраняя таким образом баланс.

Однако, как только вы начинаете потреблять очень мало кальция (всего несколько сотен миллиграммов в день), вы рискуете спровоцировать значительную потерю костной массы. Похоже, что нет весомых доказательств в поддержку рекомендаций медиков США, но вот рекомендации Великобритании по потреблению 500-100 мг кальция в день только из пищи, похоже, более адекватны. Однако это не касается людей, перенесших операции на желудке (желудочное шунтирование) или имеющих другие причины, все же требующие приема кальция в виде добавок.

Таким образом, для большинства людей прием добавок кальция не является необходимостью в качестве средства для поддержания целостности костей, к тому же их прием далеко не безопасен.

По материалам статьи Майкла Грегера от 27.03.2018 на NutritionFacts.org



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Маринованные огурцы будут вкуснее, если вместо уксуса в маринад добавить сок красной смородины.
- ✓ Помидоры можно сохранить до зимы. Для этого осенью нужно отобрать крепкие зеленые плоды, обернуть их бумагой и положить в ящик, выстеленный соломой. Хранить при температуре от +1 до +13 градусов в затемненном сухом месте.
- ✓ Зеленый салат можно освежить, подержав его несколько минут в теплой воде.
- ✓ Блюда из овощей лучше всего запекать в духовом шкафу или варить на пару, не снимая кожуры.
- ✓ Запах лука можно удалить с металлических столовых приборов, протерев их сухой столовой солью.
- ✓ Чтобы горох быстро разварился, его следует промыть до прозрачной воды. Затем поместить в кастрюлю и из расчета на 1 стакан промытого гороха добавить 1,5 стакана горячей воды, варить на слабом огне. Если вода выкипает, то следует добавлять холодную воду небольшими порциями.
- ✓ Мед со слабым ароматом карамели считается плохого качества. Зрелый мед высокого качества должен иметь густую консистенцию. Если же продукт жидкой консистенции, то это означает, что мед незрелый и содержит большое количество воды.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА, ЩАВЕЛЯ И АВОКАДО

(на 2 порции) **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 1 пучок шпината
- 0,5 пучка щавеля



• РЕЦЕПТЫ •

ЯГОДНО-ФРУКТОВАЯ ПИЦЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для основы:

- 0,5 стакана геркулеса
- 0,5 стакана растительного молока
- 1 ст. л. кокосовой стружки или тертого кокоса
- 1 ст. л. льняных семян
- 0,5 ч. л. молотой корицы

Для крема:

- 1 спелый авокадо
- 1 ст. л. патоки
- 2 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. л. воды



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 200 °C. Подготовить противень. Смешать все ингредиенты для основы и измельчить в блендере. Смазать противень маслом и выпекать раскатанную основу 10 минут. В это время приготовить соус, смешав все необходимые для него ингредиенты в блендере. Равномерно распределить соус по основе. Выложить любимые фрукты и ягоды (например, клубнику, малину, банан, чернику). Пицца готова!



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды, пока он не станет мягким. За несколько минут до готовности влить оливковое масло. Листья шпината вымыть, удалить стебли, измельчить руками. Затем шпинат вместе с тушенным луком залить бульоном или водой. Варить 3 минуты,

периодически помешивая. Добавить вымытые и отделенные от стеблей листья щавеля. Посолить по вкусу и варить еще 1–3 минуты. Снять с огня, добавить авокадо и выдавленный чеснок, измельчить блендером до однородного состояния. Подавать с рубленой зеленью петрушки или рукколой.



Дорогие друзья!



Вы можете
оформить ПОДПИСКУ
на нашу ГАЗЕТУ,
прислав SMS на номер
1(559) 360-4777

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и
утешение от Иисуса Христа, Который говорит:
*«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые,
и Я успокою вас»* (Евангелие от Матфея 11:28).



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1(559)360-4777

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.



Познакомьтесь с материалами
рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»
на нашем сайте
www.vestnik7.com



Our website: WWW.VESTNIK7.COM



«И проповедую будто бы яхвейти Царствия ныне исконечное...» — Матфей 4:14

Благая Весть
Международные христианские новости

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Стоимость годовой подписки \$20.00
(12 номеров), включая доставку
в ваш почтовый ящик.

Вашу оплату (Check, Money order)
выписывайте на Издательство «Vestnik».

Заполните купон, пожалуйста,
на английском языке
и отправляйте по адресу: «Vestnik»

**3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726**

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777
E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____
Phone _____

Ежемесячная газета
«МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Зарегистрирована
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» –
Non – Profit Christian ministry
Христиансское Благотворительное
Издательство

Licence No. 09 – 126044
Printed in USA

Редактор и ответственная за
выпуск на территории
США – Алла Мельничук

Директор издательства «Дже-
рело життя» Василий Джулай
Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.
Общий тираж 11 000 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в
развитие газеты «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»,
то даже пожертвовав небольшую сумму,
вы совершили благое дело и поможете
многим людям укрепить физическое
и духовное здоровье.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПОМИДОРЫ



Помидоры — настоящий кладезь витамина С, аскорбиновой кислоты. Помидоры обладают не только прекрасными вкусовыми качествами, но и целебными свойствами.

В них содержатся витамины В1, В2, В3, В6, В9, Е, РР, Н, К, а также каротин, минеральные соли — йода, фосфора, железа, меди, хрома, а также ароматические вещества.

Томаты не только благоприятно влияют на организм, но и на наше настроение.

В них есть органическое вещество тирамин, которое в организме превращается в серотонин.

Благодаря этому томаты поднимают настроение и помогают бороться со стрессовыми состояниями.

Благодаря высокому содержанию калия, они весьма полезны при заболеваниях сердца.

Помидоры относятся к красным овощам, которые оказывают положительное воздействие на состав крови. Они не только пополняют кровь полезными веществами, но и борются с образованием тромбов.

Регулярное употребление



помидоров, оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему, усиливает секреторную функцию желудочного сока, полезны при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, нормализуют пищеварительную систему.

Помидоры выводят плохой холестерин из организма, нормализуют микрофлору кишечника, снижают уровень сахара в крови, полезны при авитаминозах, снижают повышенное артериальное давление, предотвращают онкологию, успокаивают нервную систему, обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.

Также помидор активно используется в косметологии. Маска из помидора является прекрасным средством для сохранения молодости и красоты вашего лица.

Помидор является полезным овощем, его регулярное употребление послужит прекрасной профилактикой возникновения и развития практически всех заболеваний.

Употребляйте помидоры и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, поговорите с вашим врачом. Редакция не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.



Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org

Florida Hospital Church

2800 N. Orange Ave.
Orlando, FL 32804

www.hospitalchurch.org