

# MY HEALTHY FAMILY

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (113) 2018

Здоровье – первое  
богатство, счастливое  
супружество – второе.

17 ИЮНЯ – ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА



## БОЛЬ В СПИНЕ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Согласно мировым статистическим данным, периодической болью в спине страдает третья часть населения в возрасте 17-70 лет, при этом хотя бы раз в жизни такую боль испытывают 89% людей.



## ОСТЕОАРТРОЗ: ФАКТОРЫ РИСКА И ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз коленных суставов находится на четвертом месте среди основных причин нетрудоспособности у женщин и на восьмом месте – у мужчин. Каковы признаки заболевания и как с ним бороться?

2



## УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Процесс переваривания, усвоения и выведения остатков пищи занимает в норме 24-36 часов. Для полноценного усвоения питательных веществ необходимо соблюдать определенные правила питания.

4

6

# БОЛЬ В СПИНЕ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Согласно мировым статистическим данным, периодической болью в спине страдает третья часть населения в возрасте 17-70 лет, при этом хотя бы раз в жизни такую боль испытывают 89% людей. В Европе боль в спине является второй по частоте причиной обращения к врачу.



Недавно проведенное в Германии исследование показало, что среди более чем 2000 человек 37% страдают болью в спине, заболеваемость в течение года составляет 76%. Примерно 7% опрошенных испытывали выраженную боль, 9% – стали инвалидами, 85,5% – страдали от боли на протяжении жизни.

Первый эпизод боли чаще всего возникает на третьем десятилетии жизни. Высокая заболеваемость отмечается в возрасте 30-60 лет. Причиной этого, по-видимому, является повышенная физическая активность или, наоборот, сидячий образ жизни. Хроническая боль чаще возникает у пожилых людей из-за дегенеративных изменений в позвоночнике. В данной категории боль в спине чаще встречается у женщин; возможно, это связано с широким распространением остеопороза.

При диагностике боли в спине в каждом конкретном случае важно помнить, что не всегда причина связана с изменениями позвоночника. В 8-10% случаев возникает так называемая отраженная боль в спине. Ее причинами могут быть:

- ⚡ заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, тромбоэмболия легочной артерии и ее ветвей);
- ⚡ заболевания органов дыхания (пневмония, плеврит);
- ⚡ заболевания почек;
- ⚡ гинекологическая патология;
- ⚡ заболевания органов пищеварения (язвенная болезнь, холецистит, панкреатит).

**Среди вертеброгенных причин боли в спине выделяют:**

- протрузию или грыжу межпозвоночного диска;
- остеофиты (костные разрастания на позвонках);
- нестабильность позвоночно-двигательного сегмента;
- подвыихи;
- артрозы;
- перелом позвоночника;
- остеопороз;
- остеоартроз;
- метастазы в тела позвонков (1% случаев).

Перечисленные причины, как правило, сопровождаются напряжением и

болезненностью мышц спины, что называют мышечно-тоническим и миофасциальным болевыми синдромами.

Важно отметить, что основная причина боли в спине – это дегенеративно-дистрофические процессы в межпозвоночных дисках и мышечно-связочном аппарате позвоночника. Правильное отношение к своему позвоночнику помогает избежать или замедлить развитие данных процессов.



«Излишне калорийная пища, несбалансированность питательных веществ, нерегулярность в питании могут быть скорее не основной, но дополнительной причиной боли в спине.»

## ФАКТОРЫ РИСКА

⚡ **Социальный статус и уровень образования.** Замечено, что люди, имеющие более высокий социальный статус и уровень образования, реже страдают болью в спине. Возможно, это связано с большими возможностями и осведомленностью о причинах болезни, а также возможностью предупредить ее развитие. Для данной категории характерен низкий уровень или отсутствие тяжелых и чрезмерных физических нагрузок.

⚡ **Ожирение.** Избыточная масса тела создает дополнительную нагрузку на позвоночник и мышцы. Особенно страдают межпозвоночные диски и суставы, что ведет к их преждевременному изнашиванию.

⚡ **Курение или связанный с ним кашель.** Пока исследования не дают точного объяснения, что именно оказывает отрицательное влияние: токсичные

вещества, находящиеся в сигаретном дыме, или частое напряжение мышц позвоночника, провоцируемое кашлем. В любом случае курение наносит вред не только внутренним органам: легким, сердцу, сосудам, но и позвоночнику.

⚡ **Хронический стресс.** Эмоциональное переживание всегда сопровождается мышечным напряжением, особенно мышц воротниковой зоны. Если стрессовое состояние хроническое и человек вовремя не снимает напряжение, тогда спазмированные мышцы твердеют и в них возникают болезненные узлы – триггерные зоны. Также негативное действие оказывают гормоны стресса.

⚡ **Характер питания.** Излишне калорийная пища, несбалансированность питательных веществ, нерегулярность в питании могут быть скорее не основной, но дополнительной причиной боли в спине. Как известно, в мышцах есть рецепторы, участвующие в передаче болевого ощущения. Боль возникает не только в ответ на раздражение рецепторов по причине интенсивного сдавления мышцы, ее перенапряжения или переохлаждения, но и в ответ на содержание некоторых веществ в крови. Например, если человек не успел позавтракать и у него есть проблемы с позвоночником, тогда при снижении уровня сахара в крови происходит напряжение мышц, что может провоцировать боль в верхней части спины или голове. Пища с избытком арахидоновой кислоты (жирное мясо, яйца) усиливает воспалительный процесс, который врачи пытаются уменьшить, назначая нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, ибuproфен и др.). Эти препараты влияют на метаболизм арахидоновой кислоты, поэтому употребление продуктов, содержащих большое количество этой кислоты, особенно в период обострения заболевания, нужно уменьшить или исключить.

⚡ **Личностные особенности (депрессия, тревога, страх).** Некоторые люди очень чувствительны к боли и остро воспринимают любые, даже небольшие, болевые ощущения. Так же свое влияние оказывает внутреннее состояние человека, его настрой – позитивный или негативный.

⚡ **Отсутствие тренировок.** Мышцы спины, прикрепляясь к позвоночнику, обе-

спечивают его стабильность и влияют на осанку. Слабый мышечный корсет служит причиной боли в спине уже в раннем возрасте, являясь одной из причин патологических искривлений в позвоночнике (сколиоза, гиперкифоза и др.).

4 **Уровень физической активности.** Недостаточную или чрезмерную физическую активность выделяют как факторы риска возникновения боли в спине. К данной категории можно отнести людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и подъемом тяжестей. Длительная статическая перегрузка позвоночника является одним из наиболее доказанных факторов риска развития боли в спине.

5 **Однообразная физическая активность, вибрация.**

6 **Некоторые виды спорта: гребля, занятия штангой, борьба и др.**

#### Факторы риска возникновения боли в шее:

- длительное пребывание с наклоном головы и туловища вперед;
- неудобная поза рук при работе (парикмахер, стоматолог и др.);
- длительное сидение (95% и более рабочего времени);
- воздействие вибрации на руки.

длительное время, висеть следует периодически, а в перерыве полежать некоторое время на спине.

7 **Следите за осанкой.** Во время работы, если вам приходится долго сидеть, необходимо максимально выпрямить спину и расправить плечи. Вначале такая поза покажется неудобной и, возможно, будет болеть спина, но со временем мышцы привыкнут к правильному положению и боль пройдет. Спиной нужно прижаться к спинке стула, при этом руки должны лежать на столе так, чтобы придерживать верхнюю часть тела, не давая ей наклоняться вперед.



Спинка стула должна быть высокой и доходить до лопаток, сидение – упираться в подколенные ямки. При чтении или письме не следует сильно наклонять голову вперед, так как такое положение способствует развитию шейного остеохондроза и чрезмерному прогибу позвоночника вперед. Придерживаясь этих простых правил, вы обеспечите равномерное распределение нагрузки на весь позвоночник и избежите чрезмерного давления на диски.

#### 6 Работая сидя, не забывайте делать перерывы, лучше на свежем воздухе.

Постарайтесь через каждые 50-60 минут вставать и немного двигаться. Пусть это будет всего 2-3 минуты, но если сделать несколько упражнений, тогда напряженные мышцы расслабятся, а расслабленные – будут в тонусе, что поможет поддерживать позвоночник в правильном положении.

Если у вас нет возможности встать, сделайте сидя нижеописанные упражнения для профилактики шейного остеохондроза. Их важно выполнять медленно.

• Положите кисти на плечи и вращайте руки в плечевых суставах 7 раз вперед и 7 раз назад. Затем поднимите плечи вверх, пытаясь достать ими до ушей, и опустите. Повторите упражнение 7 раз.

• Наклоните голову максимально вниз, почти касаясь подбородком груди. Затем разогните шею и слегка запрокиньте голову назад, посмотрев вверх. Помните, что сильно разгибать шею нельзя. Если вы чувствуете при этом головокружение или боль, тогда делайте только наклоны вниз.

• Сложите руки в замок и надавите лбом на ладони, напрягая мышцы шеи. Упражнение выполняйте 3 раза по 7 секунд. Затем повторите его, уже надавливая на ладони затылком, также 3 раза по 7 секунд.

• Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову макси-

мально вправо, затем – влево по 7 раз. Поворачивая голову влево, оказывайте сопротивление ладонью левой руки, надавливая на висок 3 раза по 7 секунд. Затем повторите упражнение, делая надавливание правой рукой.

• Делайте наклоны головой влево и вправо, стараясь при этом коснуться ухом плеча.

#### 7 Укрепляйте мышцы спины, регулярно посвящая время ходьбе и зарядке.

После работы или перед ее выполнением пройдите 1-2 км, затем перед сном повисите на турнике, растягивая позвоночный столб. Найдите возмож-

« Постарайтесь через каждые 50-60 минут вставать и немного двигаться. Пусть это будет всего 2-3 минуты, но если сделать несколько упражнений, тогда напряженные мышцы расслабятся, а расслабленные – будут в тонусе. »

ность для посещения бассейна или открытого водоема. Плавание считается наилучшей нагрузкой, поскольку создается своего рода «невесомость» для тела, что дает возможность позвоночнику расслабиться, а дискам – выровнять свою форму. Во время гидро-процедур укрепляются мышцы спины, тела позвонков немного удаляются друг от друга, тем самым уменьшая давление на межпозвоночные диски.

#### 8 Позаботьтесь о правильном положении тела во время сна.

Матрас должен быть полужестким, подушка для головы – небольшой, не доходящей до плеч. Исследования показали, что идеальная поза для сна – на спине. Именно при таком положении межпозвоночные диски испытывают минимальную нагрузку – 25% от таковой при положении стоя. На боку она больше, но также допустима – 75% от таковой при положении стоя.

Если человек страдает болью в спине, вначале потребуется поставить правильный диагноз, определив ее причину. Решением этой задачи и лечением сегодня занимаются врачи разных специальностей: невропатологи, травматологи, нейрохирурги, реабилитологи, физиотерапевты, специалисты ЛФК, мануальные терапевты и семейные врачи. Все это говорит о важности проблемы и нередко – о сложности ее быстрого решения. Однако целенаправленные и постоянные усилия, прилагаемые человеком, страдающим данной проблемой, несомненно, помогут улучшить качество его жизни и послужат процессу выздоровления.

## ОСТЕОАРТРОЗ: ФАКТОРЫ РИСКА И ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз – одно из самых распространенных заболеваний суставов, которое наблюдается у 10-20% людей во всем мире. Ряд исследователей считают, что к 2020 г. данным заболеванием будет страдать 71% населения старше 65 лет. По данным ВОЗ, остеоартроз коленных суставов находится на четвертом месте среди основных причин нетрудоспособности у женщин и на восьмом месте – у мужчин. Каковы признаки заболевания и как с ним бороться?

**О**стеоартроз (OA) – заболевание, в результате которого происходит поражение всех компонентов сустава, в первую очередь суставного хряща, а также субхондральной кости, капсулы сустава и околосуставных мышц. В медицинской литературе данному состоянию дают определение: остеоартрит, деформирующий остеоартроз, дегенеративное заболевание суставов.

### СТРОЕНИЕ СУСТАВА

Места соединения костей друг с другом называются суставами. Большинство костей в этих местах покрыты гиалиновым хрящом, толщина которого в разных суставах составляет 1-7 мм. Снаружи сустав покрыт капсулой, внутренняя часть которой называется синовиальной оболочкой, а наружная – фиброзным слоем (плотная волокнистая ткань). Синовиальная оболочка вырабатывает специальную жидкость, которая служит своего рода смазкой и питательным субстратом для хряща. Через нее также всасываются продукты распада обмена веществ.

Суставной хрящ состоит из клеток хондроцитов и хондробластов, они вырабатывают специальный матрикс, представленный плотными коллагеновыми волокнами и протеогликанами, насыщенными водой. Основная функция матрикса заключается в поддержании оптимальной прочности и упругости хряща. В норме суставной матрикс постоянно разрушается и обновляется, и эти процессы взаимно уравновешены. При OA процесс восстановления хряща замедляется, что приводит к его постепенному истощению.

### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОСТЕОАРТРОЗА

Ранее считалось, что основной причиной развития OA является длительная повышенная нагрузка на суставы. Однако сегодня в механизме заболевания осно-



вное место отводят нарушению кровообращения и воспалительному процессу в суставах. Нарушение кровообращения в суставе происходит по причине венозного застоя на фоне варикозного расширения вен или хронической малоподвижности, повышенного уровня холестерина с развитием атеросклероза и повышенной свертываемости крови. Чаще всего данная патология возникает у пожилых людей, но иногда начинается и в молодом возрасте – до 30 лет. Заболеванию наиболее подвержены женщины, особенно после 50 лет.

### К основным факторам риска развития OA относят:

- избыточную массу тела;
- врожденные особенности: синдром дисплазии (слабости) соединительной ткани – проявляется в избыточной подвижности суставов, раннем развитии остеохондроза, плоскостопии;

○ дефицит витамина D – возможный фактор риска. Хотя прием витамина D не уменьшает прогрессирование OA, у людей с данной патологией нередко обнаруживают его дефицит.

### ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### ○ ГОНАРТРОЗ – ОА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ.

Это самый распространенный вид заболевания, причем страдает сначала надколенная чашечка, что связано с большой нагрузкой на нее при ходьбе. Важно отметить, что нагрузка на коленный сустав превышает массу тела в 3-4 раза, если сустав согнут под углом 30 градусов, и в 7,5 раз – в положении на корточках. При подъеме на лестницу нагрузка на сустав превышает массу тела в 3,3 раза. Это необходимо учитывать людям с данной проблемой. Боли в коленных суставах возникают, как правило, начиная с внутренней поверхности, и усиливаются при подъеме на лестницу. Характерна утренняя скованность движений, которая уменьшается или проходит в течение 20-30 минут.

#### ○ Коксартроз – ОА тазобедренных суставов.

Однако часто возникает у мужчин и женщин, но у женщин характеризуется большей тяжестью. Обычно начинается в более раннем возрасте, чем OA коленных суставов. Часто приводит к прогрессирующему и выраженному нарушению функции этого сустава вплоть до ее полной потери. Начало заболевания нередко протекает без боли. Иногда отмечается уменьшение силы мышц бедра, быстрая утомляемость при ходьбе и стоя-

нии. Боль в начале болезни ощущается не в тазобедренном суставе, а в паху, ягодичной или поясничной области. Также в бедре или коленном суставе. Важно обратить внимание на эти признаки, чтобы вовремя остановить прогрессирование болезни.

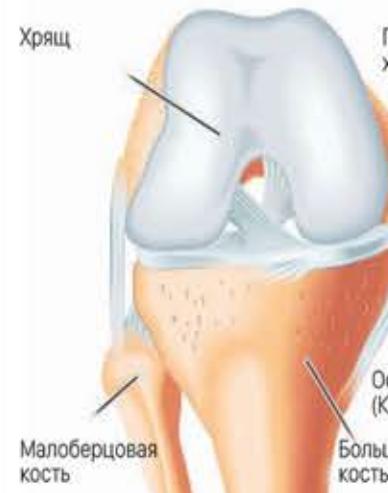
#### ○ Сpondiloартроз – ОА суставов позвоночника.

Развивается на фоне остеохондроза позвоночника. Вследствие уменьшения высоты межпозвоночных дисков нагрузка на межпозвоночные суставы возрастает, что ведет к их разрушению. Проявляется болями в шее или спине. Боли усиливаются при повторяющейся физической нагрузке, к вечеру, уменьшаются в состоянии покоя. Диагностическая особенность болей: усиление или возникновение при длительном стоянии и уменьшение –



### СТРОЕНИЕ СУСТАВА

#### Здоровый коленный сустав



#### Артоз коленного сустава



- врожденную аномалию: полный или неполный вывих тазобедренного сустава;
- генетическую предрасположенность: женщины, чья мать страдала OA с поражением суставов кистей, чаще подвержены этой форме заболевания; при большинстве других разновидностей OA наследственность играет незначительную роль;
- травматическое повреждение хряща: сильные одномоментные травмы или микротравматизация суставов у работников ряда профессий, спортсменов, перенесенные операции;
- сопутствующие заболевания: нарушение обмена веществ, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, климатический период;

при ходьбе и в положении сидя. Характерно усиление боли при разгибании в позвоночнике и ее отсутствие при сгибании.

• **OA суставов кистей.** Встречается в основном у женщин в климактерический период. Чаще страдает основание большого пальца, позднее – суставы концов пальцев.

• **OA стоп.** Чаще вовлекается сустав основания большого пальца. Причиной может быть плоскостопие продольное и (или) поперечное, длительное ношение обуви на высоком каблуке, профессиональные перегрузки.

## НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

1 **В период выраженного обострения заболевания, когда наблюдается значительная припухлость сустава, используют лечение холодом.** Для этого на область сустава (кроме тазобедренного) кладут мешочек с кубиками льда или замороженную в морозилке ткань, пропитанную солевым раствором. Время аппликации – 10-15 минут. Под воздействием холода уменьшается чувствительность болевых рецепторов. Кратковременный спазм мышц через 10 минут сменяется их расслаблением.

Также внутрь применяют экстракт коры белой ивы, оказывающий умеренный противовоспалительный эффект. Рекомендован фиточай: тысячелистник + фиалка трехцветная + череда + корень солодки (не применять при высоком артериальном давлении). Дневная доза – по 1 ч. л. каждой травы на 0,5 л. Принимать в течение 14 дней.

2 **В период стихания боли или умеренного обострения используйте тепловые процедуры на область сустава и прилегающих мышц.** Это согревающие водные или полуспиртовые компрессы, можно с настоем живокоста или красного перца. Горячая грелка, обернутая влажным полотенцем, парафиновые аппликации, согревающие или контрастные припарки. Можно использовать грязевые аппликации с укутыванием суставов и компрессы из листьев крапивы. Общая ванна с отваром или концентратом шалфея температурой 39-40 градусов – 25 минут в течение 7-10 дней, скипидарные ванны (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы).

3 **Местное использование на суставы мазей с согревающим эффектом,** в состав которых входит экстракт перца, камфора, ментол, эфирные масла.

4 **Массаж: снимает болезненный спазм мышц, улучшает кровообращение, обеспечивая улучшение питания суставного хряща.**

Массировать следует мышцы около сустава. Большой сустав массировать нельзя! Метод применяют вне обострения заболевания.

5 **Снижение избыточной массы тела.** Уменьшение статической нагрузки на больные суставы уменьшит процесс разрушения хряща и улучшит его восстановление.

6 **Некоторым людям могут быть полезны опорные средства, например, трость.** Несмотря на

психологический барьер, их использование облегчает нагрузку на суставы. Трость важно использовать для опоры со стороны здоровой ноги, чтобы избежать перегрузки здоровых суставов и предупредить их разрушение. Использование ортопедической обуви и специальных вкладышей (стелек) может быть необходимо тем, кто имеет разную длину ног, выраженное плоскостопие или определенные особенности строения стоп.

### 7 Комплекс специальных упражнений является неотъемлемой и очень важной частью лечения и профилактики обострений OA.

Укрепление мышц вокруг сустава способствует его защите от повреждения. Упражнения помогают устранить боль и улучшить функцию сустава путем улучшения кровообращения в нем. Снижение массы тела способствует уменьшению нагрузки на сустав. Снижается риск развития остеопороза и последующих переломов. Регулярно выполняемые нагрузки способствуют выработке в организме «гормонов радости» – эндорфинов. Физически активные люди обладают хорошим самочувствием и настроением, более устойчивы к стрессам и депрессии, менее чувствительны к боли, имеют более здоровый сон. Упражнения делают движения более координированными, в результате чего снижается риск падений и травм.



« **Укрепление мышц вокруг сустава способствует его защите от повреждения. Упражнения помогают устранить боль и улучшить функцию сустава путем улучшения кровообращения в нем. Снижение массы тела способствует уменьшению нагрузки на сустав.** »

В период обострения заболевания упражнения не отменяют, но несколько уменьшают объем выполняемой нагрузки. Движения нельзя осуществлять через силу или боль. Нельзя выполнять упражнения, вызывающие острую боль в суставе.

В период стихания боли нельзя форсировать нагрузку, пытаясь наверстать упущенное. Упражнения следует выполнять медленно, постепенно увеличивая количество повторений. Они не должны вызывать резкой боли и припухлости в суставах.

8 **Общедоступные физические нагрузки, например, ходьба по ровной местности в умеренном темпе, следует начинать с 20-30 минут, постепенно увеличивая время.** Особенностью рекомендуется скандинавская ходьба, так как при этом разгружаются крупные

суставы ног, езда на велосипеде, велотренажер (при этом нога в нижнем положении должна быть полностью выпрямлена), однако следует избегать езды по неровной местности. Также полезна езда на лыжах по снежной целине, плавание, аквагимнастика.

## МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

**Хондропротекторы.** В лечении OA широко используются препараты, содержащие хондроитинсульфат и глюкозамин, входящие в состав хрящевого матрикса. Помогают ли они остановить или уменьшить разрушение хряща, исследования пока не дают однозначного ответа, но на фоне их применения уменьшается потребность в противовоспалительных лекарственных средствах, таких как ибuproфен, диклофенак и др., обладающих широким спектром побочных действий.

В последние годы применяют препараты с противовоспалительным действием на растительной основе: диацереин – изготовленный из алоэ, зинаксин – из имбиря и альпинии галанга, траумель С мазь – на основе арники, ромашки, календулы, тысячелистника. Так же есть препарат с возможным хондропротективным действием – пиаскледин, изготовленный из неомыляемых соединений авокадо и сои. Побочных действий у этих препаратов почти нет, кроме диацереина, который в редких случаях может вызывать диарею и некоторые другие нежелательные эффекты. Однако лечение должен назначать врач.

### Внутрисуставные инъекции:

• Введение гормонов глюкокортикоидов. Оказывают выраженный обезболивающий эффект продолжительностью около 4 недель. Метод прост в применении и является недорогостоящим, однако нежелателен по причине возможного разрушения хряща, особенно при использовании более 3 раз в год.

• Введение высокоочищенной гиалуроновой кислоты. По сравнению с действием глюкокортикоидов безопасен и не менее эффективен. Однако при OA коленных суставов улучшение маловероятно, если суставная щель отсутствует полностью или у людей старше 65 лет очевидны воспаление синовиальной капсулы и декомпенсированное варикозное расширение вен нижних конечностей.

• Введение в полость сустава полученной из крови больного кондиционированной сыворотки или обогащенной тромбоцитами плазмы. В крови человека есть факторы роста, положительно влияющие на метаболизм хряща, они и попадают в полость сустава при подобных инъекциях. Метод доказал свою эффективность при спортивных и других видах травм хряща. Его действие при OA пока изучается.

**Важно помнить, что обострение OA может происходить при значительной физической нагрузке, малоподвижном образе жизни, изменении погоды и перехолаждении, подавленном настроении и депрессии. Если вы страдаете OA, используйте доступные вам средства лечения, но главное – не забывайте о суставной гимнастике. И будьте здоровы!**

## УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Процесс переваривания, усвоения и выведения остатков пищи занимает в норме 24-36 часов. Для полноценного усвоения питательных веществ необходимо соблюдать определенные правила питания.

### ПРАВИЛО №1

**Употреблять пищу необходимо в спокойном состоянии.** Если человек пребывает в состоянии стресса или возбуждения, его пищеварительные органы спазмируются, нарушается процесс выделения желудочного сока и ферментов. После интенсивной физической нагрузки и сильного эмоционального волнения требуется небольшой отдых, и затем можно приступать к трапезе.

Также не рекомендуется употреблять блюда перед телевизором или компьютером, так как это может увеличить количество съедаемой пищи. Многие родители позволяют это своим маленьким детям, так как ребенок, отвлекаясь, хорошо кушает. Малыш смотрит на экран и ест все подряд. Со временем возникает привычка переедания и зависимости от телевизора. Если же ребенок видит на экране негативные эмоции, возможны и психологические расстройства.

### ПРАВИЛО №2

**Блюда, стоящие на нашем столе, должны быть аппетитными и вкусными.** Когда мы смотрим на приготовленные продукты, то наши органы чувств воспринимают их цвет и запах. Если продукты вызывают аппетит, тогда организм вырабатывает достаточное количество пищеварительных соков, что улучшает усвоение питательных веществ. Позаботившись о красиво украшенном столе и вкусных блюдах, мы создадим хорошую атмосферу и вызовем здоровый аппетит.

### ПРАВИЛО №3

**Употребляйте продукты в теплом виде.** Любая пища, поступающая в организм, должна иметь температуру 36-38 градусов. Именно при такой температуре проходит большинство химических реакций с участием ферментов, в том числе и пищеварительных. Ферменты же действуют при относительно небольших колебаниях температур. Низкая температура замедляет реакции пищеварения, а высокая – разрушает сами ферменты. Поэтому не рекомендуется принимать горячую или холодную пищу.

### ПРАВИЛО №4

**Кто долго жует – тот долго живет.** На нашем языке находится около 7000 вкусовых рецепторов. Чувство насыщения и удовлетворения зависит от того, как долго еда соприкасалась со слизистой языка. В среднем нам необходимо 25-30 минут, чтобы почувствовать себя сытыми. Если мы проглотим пищу за 10 минут, тогда останется чувство голода и неудовлетворенности, которое часто восполняется сладостями. Кроме того, процесс переваривания пищи начина-



ется в полости рта, так как слюна содержит фермент амилазу, расщепляющий крахмал. Плохо измельченная пища способна вызвать брожение и вздутие в кишечнике, она должна перевариваться. Поэтому лучше ее не запивать, но тщательно пережевывать.

Господь дает нам для питания вкусные и полезные продукты, имеющие разный цвет, запах и вкус. Все это необходимо для здорового аппетита и естественной радости. Перед едой поблагодарите Бога за щедрость и заботу, чтобы вкусить Его дары с радостью.

### ПРАВИЛО №5

**Не переедайте.** Когда мы садимся за стол, у нас возникает вопрос: сколько необходимо есть? Количество съедаемой пищи зависит от возраста. Если человек в преклонном возрасте, ему нужно съедать меньше, чем это было раньше. Также имеет значение телосложение. Люди высокого роста с широкой грудной клеткой нуждаются в большем количестве пищи, чем остальные. Большое значение имеет и степень активности. При интенсивной физической деятельности требуется больше калорий, чем при занятиях умственным трудом. В теплое время года мы едим меньше, а вот в холодное, наоборот, аппетит повышается для восполнения потребности в тепле. Необходимо учитывать все эти факторы. Но как понять, достаточно ли я съел, когда встаю из-за стола?

Существует два основных признака. Если мы едим медленно и к концу приема пищи возникает вопрос, съесть этот кусочек или нет, то лучше не есть. Из-за стола следует вставать с небольшим чувством голода, чтобы в желудке еще оставалось место. А. П. Чехов сказал: «*Встав из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшись – вы переели; если встаете переевшим – вы отравились.*»

Желудок – это не дорожный чемодан, в который набивают вещи до отказа. Умеренность в питании служит не только хорошей работе пищеварительных органов, но и здоровью в целом. Излишки пищи отягчают весь организм и вызывают болезненное, беспокойное состояние. Происходит прилив крови к желудку, в то время как другие органы и конечности ее лишаются. Лишняя пища тяжелым бременем ложится на органы пищеварения, и когда эти органы выполняют свою работу во всем организме чувствуются слабость и вялость. Временами наблюдается полное оцепенение и заторможенность мозга, отсутствие всякого побуждения к таким бы то ни было умственным или физическим усилиям.

### ПРАВИЛО №6

**Избегайте большого разнообразия продуктов во время одного приема пищи.** Для лучшего усвоения и переварива-

ния организму достаточно 4-5 видов блюд. Чем проще приготовлена пища, тем легче и быстрее она усвоится. Слишком сложные блюда требуют более длительной переработки в желудке, что может вызвать брожение и дискомфорт. Разнообразие необходимо от приема к приему пищи в течение дня.

Когда мы садимся за стол, лучше сразу поставить все блюда, тогда мы сможем оценить обстановку, свои возможности и выбрать необходимое количество продуктов. Начинать прием пищи следует со свежих фруктов или овощей. Это способствует лучшей секреции пищеварительных желез и выделению ферментов. Затем употребляйте остальные блюда. Но помните, что не все продукты хорошо сочетаются.

### ПРАВИЛО №7

**Правильно сочетайте продукты.** Речь идет не о раздельном питании по Шелтону, когда отдельно употребляются углеводистые и белковые продукты. Мы затронем несовместимость некоторых продуктов, учитывая другие характеристики, что особенно важно для людей с ослабленным пищеварением.

Неудачное сочетание – это сырье фрукты и овощи, но если один из продуктов термически обработан, тогда в небольших количествах совмещение допускается. Следующее нежелательное сочетание – это сахар, молоко и яйца. Также не рекомендуются обильные сладкие десерты после употребления овощей. Одновременно употребляя эти продукты, мы можем получить несварение желудка и брожение в кишечнике, что проявляется тяжестью и вздутием живота.

### ПРАВИЛО №8

**Избегайте чрезмерного употребления жиров.** Жирная пища переваривается в желудке дольше, так как жиры, подобно пленке, покрывают пищевые частицы. При этом желудочный сок не может полноценно переваривать белки. Попробуйте смазать руки маслом или жиром, и вы увидите, сколько потребуется мыла, чтобы смыть его. Так и желудок выделяет большое количество соляной кислоты. И если это происходит достаточно часто, то со временем возникает гастрит или язвенная болезнь.

Иногда, чтобы справиться с чрезмерным количеством жиров, в желудок забрасывается желчь из 12-перстной кишки. Желчь ускоряет переваривание жиров, но разъедает слизистую оболочку желудка. В день достаточно 1-2 ст. л. масла, чтобы пища была вкусной и организм мог усвоить жирорастворимые витамины. Умеренность в жирах, в разнообразии блюд и умелое сочетание продуктов сделают процесс пищеварения безопасным.

## ПРАВИЛО №9

**Не перекусывайте между приемами пищи.** Органы пищеварения после периода активной работы должны перейти в состояние расслабления. За это время они пополняются энергией, в них накапливаются ферменты, и они готовятся к следующему приему пищи. Если мы едим часто, тогда они трудаются практически без остановки, у них нет возможности отдохнуть и восстановиться, поэтому со временем они дают сбой, их ресурсы истощаются. Между приемами пищи должен быть промежуток времени в 5-6 часов. Давайте на примере желудка посмотрим, как происходит пищеварение, если он не отдыхает.

Например, на завтрак вы съели овсянку с банановым кремом, орехи и фрукты. Желудок добросовестно принял за работу – начался процесс перемешивания, перетирания и смешивания пищи с желудочным соком. Пищевые частицы пропитываются соляной кислотой, белки набухают и разделяются на меньшие молекулы, готовясь к расщеплению в 12-перстной кишке. Приблизительно через 2-3 часа первая порция пищи должна пройти через привратник желудка в кишечник. Но тут на работе нас угостили ароматными вафлями. Послышился хруст... и смесь вафли, маргарина и сахара поступила в желудок. И ему снова надо приступить к работе. Наконец все сделано, казалось бы, долгожданный отдых. Но что это? Семечки, арахис, гамбургер и кока-кола. И желудок снова принял за переваривание... Прошло немного времени – и тут появились картофельные чипсы и мороженое. Уставший желудок уже не может полноценно переваривать еду и отправляет наполовину переработанные продукты дальше. Эту историю можно продолжить.

Возьмите себе за правило принимать пищу два или три раза в день и не пере-

кусывать между приемами пищи, а только пить воду через 2-3 часа после еды. Молоко, сок, компот – это также продукты, и их лучше употреблять с пищей.

## ПРАВИЛО №10

**Правильно распределяйте порции во время приемов пищи.** Существует хорошая поговорка: «Завтракай, как царь, обедай, как принц, а ужинай, как нищий». Легко запомнить, но не всегда легко воплотить в жизнь. Часто именно ужин становится основным приемом пищи. Основная же калорийность должна приходиться на завтрак и обед, ужин необходимо делать легким. Ночью пищеварение в два раза медленнее, чем днем, и в это время наш организм должен отдыхать, а не заниматься усвоением пищи.

Вечернее переедание является причиной таких заболеваний, как гастрит, дисбактериоз и кишечная аллергия. С течением времени появляется избыточная масса тела, значительно возрастает риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, поздняя трапеза нарушает сон и может быть причиной бессонницы. Постоянная усталость, недосыпание, головные боли, тяжесть в желудке – всего этого можно избежать, если не принимать пищу на ночь. Ужинать лучше за 3-4 часа до сна, избегайте белковых продуктов, таких как орехи, бобовые, яйца и творог. Подсущенного хлеба и фруктов будет вполне достаточно.

Не всегда легко приучить себя к определенному режиму, но это важно для здоровья нашего организма. Как в повседневной жизни нам необходимы распорядок и постоянство, так и нашему организму необходим режим питания. Давайте будем стремиться к этому.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Зеленые огурцы сохраняются свежими дольше, если их держать в воде хвостиками вниз, воду необходимо менять ежедневно.
- ✓ Чтобы суп был более наваристым, необходимо закладывать разваренные бобовые, например, фасоль, чечевицу, горох. Чем лучше разварились бобовые, тем вкуснее и наваристее суп.
- ✓ Если капуста горчит, ее нужно поместить на несколько минут в крутой кипяток.
- ✓ Для приготовления грибных супов-пюре лучше всего подходят белые грибы или шампиньоны.
- ✓ Запах лука с ножа исчезнет, если его смазать растительным маслом или провести им по сырой моркови.
- ✓ Плохой запах в кухне или ванной из-за засоренной канализационной трубы можно устранить, насыпав в сливное отверстие раковины или ванны побольше соли.
- ✓ Запах табака можно удалить, если открыть окна и положить в разных местах комнаты 2-3 мокрых махровых полотенца, которые впитают запах. Можно зажечь несколько свечей.

## ГНОЧЧИ ШПИНАТОВЫЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г свежих листьев (или 150 г мороженого) шпината
- 3 стакана соевого молока или воды
- 1,5 стакана манной крупы
- 4 ст. л. рафинированного подсолнечного масла
- 0,5 ч. л. куркумы



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шпинат проварить в небольшом количестве кипящей воды, хорошо отжать через сито, надавливая на него половником. Отжатый шпинат крупно нарезать. В большой кастрюле разогреть молоко. Перед закипанием всыпать манную крупу, постоянно помешивая деревянной ложкой, варить на медленном огне в течение 2 минут. Кастрюлю снять с огня, влить подсолнечное масло, добавить куркуму и шпинат.

Хорошо перемешать, посолить и остудить в течение 5 минут. Переложить смесь в неглубокий противень, размазав ее пластом толщиной 1 см. Остудить при комнатной температуре. Когда смесь остынет, поместить в холодильник, чтобы она затвердела (желательно). Вырезать кружочки диаметром около 4 см с помощью формочки. Выложить на блюдо. Подавать с соусом по-провансальски.

## • РЕЦЕПТЫ •

## СОУС ТОМАТНЫЙ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшой сладкий перец
- 3 ст. л. растительного масла
- 600 г томатов
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. пряных трав (базилик, петрушка, майоран)
- Соль по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук измельчить, чеснок пропустить через чесночницу, перец нарезать соломкой – все туши вить до полного испарения жидкости. Затем влить масло, туши вить еще 5 минут. Помидоры обдать кипятком, снять кожице, нарезать кубиками и добавить к общей массе вместе с сахаром и солью. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушир в течение 15-20 минут на медленном огне. Соус должен загустеть и приобрести консистенцию сметаны. Если соус остался жидким, его надо продолжать тушир, сняв крышку, чтобы выпарился избыток жидкости. Добавить свежие (желательно) пряные травы, перемешать.

# 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](http://www.vestnik7.com)



Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://WWW.VESTNIK7.COM)



## 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) выпишите 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](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

Name \_\_\_\_\_  
Street \_\_\_\_\_  
City \_\_\_\_\_  
State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_  
Phone \_\_\_\_\_

Ежемесячная газета «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Зарегистрирована в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» – Non – Profit Christian ministry

Христианское Благотворительное Издательство

Licence No. 09 – 126044

Printed in USA

Редактор и ответственная за выпуск на территории

США – Алла Мельничук

Директор издательства «Джерело жизни» 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

Тел. (559) 360-0640  
(559) 360-4777

[fresnovestnik7@yahoo.com](mailto: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.

## ПОЛЬЗА ПРОРОСШЕЙ ПШЕНИЦЫ



Пшеница — один из древнейших продуктов питания человека. Вещества, содержащиеся в молодых ростках проросшей пшеницы, способствуют укреплению нервной системы, очищению кишечного тракта, укреплению иммунитета. Благодаря им выводятся шлаки и токсины, укрепляются сосуды и сердечная мышца, восстанавливается зрение, кожа приобретает упругость. Также укрепляются волосы и зубы.

Проросшие зёра пшеницы прогонят прочь слабость, но при одном условии: употреблять их следует ежедневно, как минимум, в течение месяца. После порции зёрен появляется бодрость и необычайная работоспособность. Это идеальный продукт, рекомендованный к употреблению пожилым и молодым, мужчинам и женщинам, даже детям желательно хотя бы по ложечке в день давать проросшую пшеницу.

Этот продукт позволяет организму эффективно бороться с вирусными инфекциями (ОРЗ, ОРВИ, бронхит). Проросшая пшеница содержит клетчатку, двенадцать аминокислот, полный набор витаминов группы В и более десяти полезнейших микроэлементов.

**Прорастить пшеницу можно разными способами:**

- В чистую банку насыпать зёра, залить фильтрованной водой, лишь покрывая их.

Спустя сутки воду слить, а банку отправить на хранение в холодильник. Как только появятся росточки — можно есть.

- Насыпать зерно в чашку, залить водой и поставить в темное теплое место до прорастания. Проросшие зёрна измельчить блендером.

Важно помнить: не стоит прощивать сразу большое количество зёрен. Употреблять следует только те зёрна, которые дали ростки в 1,5 мм.

Долго хранить готовый продукт нельзя, т. к. это белок и ростки могут быстро портиться.

В идеале нужно каждый вечер заливать водой новую порцию ростков, чтобы обеспечить беспрерывное питание. Спустя месяц такой диеты вы ощутите легкость и необычайную бодрость.

**Употребляйте проросшую пшеницу 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 всё прочитанное на

практике, поговоритесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

[www.fresnocentralsda.org](http://www.fresnocentralsda.org)

[www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)

ПРИГЛАШАЕМ

все желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835

Наш адрес:

2800 E. Rialto Ave.

Fresno, CA 93726

Телефон:

(559) 360-0640

Мы будем рады

встречаться с вами

Sacramento Slavic SDA Church  
4837 Marconi Ave  
Carmichael, CA 95608  
[www.sacslavicsda.org](http://www.sacslavicsda.org)

Florida Hospital Church  
2800 N. Orange Ave.

Orlando, FL 32804

[www.hospitalchurch.org](http://www.hospitalchurch.org)

## Добровольные пожертвования

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869