

правы, кого обидели, чего вы боитесь, за что переживаете. Любой страх в вас может притягивать неблагоприятные ситуации. Например, страх одиночества - притягивает одиночество, страх потерять стабильность в отношениях или материальной обеспеченности - потерю именно этих отношений или денег. Мысль материальна, а подобное притягивает подобное. И вот именно эти переживания, страхи вы можете, осознав их в себе и поблагодарив за все, чему они вас учили, просто отпустить навсегда.

Здесь очень важно понять, что если у вас не складываются с кем-то отношения, не нужно избавляться от этого человека. Наоборот, представьте его в своем воображении и прислушайтесь к своим ощущениям: что в вас не принимает этого человека, где в себе вы ощущаете барьер, страх или раздражение. Вот эти свои ощущения запишите на бумаге и почувствуйте, для чего вам даны эти отношения, чему они учат. Постарайтесь отнестись к этому человеку как к учителю, поблагодарить за урок и простить его сердцем. А потом произойдет чудо - ваши отношения разрешатся наилучшим образом. Это будет вам награда за работу души.

Примите контрастный душ (при солнечном затмении надо начать и закончить горячей водой мужчинам, а женщинам холодной 5-7 раз, а при лунном мужчины начинают и заканчивают холодной водой, а женщины горячей). За 10 минут до солнечного затмения надо лечь головой на восток (а, прорабатывая лунное затмение - головой на север) и расслабиться, закрыть глаза и представить себе как страхи, комплексы и другие негативные программы, от которых вы хотите избавиться, выходят из вас. Вы их по очереди представляете перед собой в виде образов, символов (например, страх - как камень, обида - как ком) и посылаете этому образу энергию своей любви и благодарности за их уроки в вашей жизни. Смотрите и чувствуйте, что с ними при этом происходит, как они видоизменяются, становятся светлыми и чистыми созданиями или символами.

Момент солнечного затмения - уникальный. В этот период Вы можете не только избавиться от негативных ситуаций и ощущений, но и **сформировать программу исполнения своих желаний на целый год**. После проработки солнечного затмения возьмите чистый лист бумаги и напишите программу ваших действий в течение года. Только пишите конкретно: что Вы хотите, к какому сроку. Напишите много желаний - больше придется и трудиться.

Коррекцию своих планов можете проводить каждый месяц в 1-й лунный день в течение всего года. Планы и мечты этого дня сбываются, если помыслы чисты, соответствуют вашим истинным желаниям и потребностям, а также действительно для вас важны.

Самое важное правило в период затмений, встречаете вы его или нет - постарайтесь в эти важные для всех нас и Земли дни быть источником только благих мыслей и желаний. Проявляя агрессию, ссорясь и отстаивая правоту - вы только вредите себе, закладывая программу разрушения своего счастья. Благодарите за все, что посылает вам судьба, желайте всем добра и света и тогда воочию увидите, что ваши мысли творят вашу жизнь.

**Ю.М. ПАНИШКО, А.Л. ВАСИЛЬЧУК,  
В.В. ДЖУНЬ, С.Д. БАБЛЯК**

### **ДОВГОЛІТТЯ ТА ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ**

*Стаття присвячена проблемі раціонального харчування, його внеску в загальне здоров'я та довголіття.*

*Стаття посвящена проблемі раціонального питання, його вкладу в загальне здоров'я та довголіття.*

*The Article is dedicated to a problem of rational nutrition, its contribution to public health and and longevity.*

Життя довгожителів завжди викликало великий інтерес оточуючих: вчених, лікарів. Особлива увага приділялась харчуванню довгожителів. І це зрозуміло. Про безсумнівну роль дієтичних факторів у збереженні здоров'я та тривалого життя відомо давно.

Спостереженнями вчених було встановлено, що тривалість життя людей з надлишковою масою є меншою, ніж у людей з нормальною масою тіла. Дослідженнями фізіологів було встановлено, що процес харчування залежить від діяльності харчового центру, розташованому в гіпоталамусі. В експериментах на піддослідних тваринах було показано, що двохстороннє руйнування вентромедіального ядра гіпоталамуса призводить до великої огрядності тварин внаслідок неконтрольованого споживан-

ня їжі, в той час як руйнування латеральних ділянок цього ядра може викликати відмову від їжі з наступною голодною смертю[8].

Важливо те, що в ожирівши щурів часто виникають патологічні процеси в організмі(діабет, пошкодження судин, серця), що призводить в подальшому до загибелі тварин.

За даними австралійського геронтолога А.Еверіта тривалість життя ожирівших щурів складає в середньому 323 доби, тобто в 2.5 рази менше тривалості життя нормальних тварин. Все це само по собі побічно свідчить про необхідність обмежень в харчуванні людей.

На початку цивілізації на здоров'я людини працювало все: чисте повітря, чиста вода, не хімізований ґрунт, безпечне середовище існування, не забруднена антиприродною хімією рослинна та тваринна їжа, повсякденна фізична праця на свіжому повітрі, природні засоби відновлення здоров'я. Людина вірила в Бога, захищала природу, була далека від фармакологічних препаратів(ліків).

Природна схема харчування єдина, вона перевірена на всіх цивілізаціях. Людина „цивілізації” – майстер руйнувати екологію, природу, власне тіло. Хвора людина звертається в лікарню, за допомогою до лікарів – як правильно харчуватися. Але лікарі недалеко „пішли” від хворих у харчуванні. Ось висловлювання доктора Уоллока, двічі Нобелівського лауреата (США): „Середня тривалість життя американця сьогодні 75,5 років, а тривалість життя магістра або лікаря – 58 років. Якщо ви хочете відвоювати у життя 20 статистичних років, не вступайте в медичну школу... Кому ж повірити – тим, хто живе 120 років, або тим, хто доживає до 58? Вибір за вами”. Не важко зрозуміти, чому дотримання принципів природного харчування є обов'язковим. Якщо функцію організму визначила Природа, то і в харчуванні людина повинна орієнтуватися на Природу. Чим ближче людина до Природи, тим краще її харчування.

Вчені вважають, що першоосною їжі є білки. Найціннішими носіями білків є рослини, які синтезують енергію Сонця та Землі. Тваринні білки називають вторинними, оскільки вони утворюються за рахунок рослинної їжі, яка попала в організм тварин.

Єдиної думки відносно корисності рослинних та тваринних білків в наукових колах немає. Одні вчені вважають тваринні білки незамінними в харчуванні, інші - необов'язковими.

Піфагор ще в 5 ст. до н.е. закликав не вживати тваринної їжі.

Деякі дослідники виступають за обов'язкове споживання м'ясних продуктів, інші – за їх обмеження, невелика група – за заборону споживання м'яса. В ЗМІ поширюється інформація на користь м'яса: м'ясо – цінний білок, якого в тваринних продуктах більше, ніж в рослинних. Разом з тим є інформація проти м'яса: воно важко перетравлюється в шлунково-кишкового тракту (ШКТ), особливо у хворих та людей похилого віку, містить багато жиру. Робиться спроба проінформувати суспільство, що м'ясо тварин може стати причиною небезпечних захворювань. Дон Холей, редактор американського журналу „Життя та здоров'я” наголошує: „З понад 200 інфекційних хвороб тварин половина небезпечна для людини і легко передається” [2]. Надлишкове споживання тваринних продуктів веде до перенапруження органів, ШКТ, які не в стані вивести шлаки з організму і „скеровують” їх на стінки кровоносних судин та суглобів.

М'ясо – носій різних канцерогенів та хімічних речовин. В аграрному господарстві без гормонального підсилення відгодовування не відбувається. З м'ясом гормони попадають в організм людини. Ю. Батулін наводить інформацію лікаря Л. Броуера: „На завод Банзенхайден щорічно поступає 720 тисяч трупів собак, які перероблюються на борошно разом з трупами інших тварин і відходами боєн... Борошно, з якого виготовляється корм для курей та свиней, залишається зараженим хімічними субстанціями, медикаментами ветеринарного призначення і великою кількістю хвороботворних збудників. І все це поступає на наш стіл з м'ясом свиней та курей” [2]. Глобальні попередження Вищого розуму для людства поступали весь час. Ось ті фактори, що загрожують людству:

1. Забруднення навколоземного простору;
2. Виснаження хімікатами родючого шару землі;
3. Демінералізація рослинного світу;
4. Скорочення та непридатність питної води.

Дія всіх цих факторів протягом останнього століття не могла не привести до хвороби рослинного та тваринного світу.

Тепер з'явився 5-ий фактор: м'ясна небезпека. Але проблема „хворого” м'яса на офіційному рівні не обговорюється.

Якщо людина не в стані відмовитися від споживання м'яса, то вона, принаймні, повинна відмовитися від частого споживання жирного м'яса, м'ясопродуктів, копченини, вживати лише м'ясо

птиці з особистого господарства, практикувати безм'ясні дні (понеділок, середа, п'ятниця), дотримуватися постів, вживати м'ясо окремо від вуглеводневої їжі, замінити тваринні білки рослинними білками.

Що ж стосується такого поширеного продукту як молоко, то його вживання викликає багато дискусій. Основними білками в молоці є казеїн, альбумін, глобулін. Крім білка в молоці є жири, вуглеводи, вітаміни А, В1, В2, В3 і С, мінерали: кальцій, калій, залізо. Незважаючи на таке „представництво”, молоко корисно не всім. Молоко самою Природою призначено організму, що розвивається. Із завершенням формування кісткової системи в молодому організмі припиняється виробництво ферменту, що розщеплює казеїн. У дорослих людей надлишок казеїну ізолює їжу від дії шлункового соку. Тривале (роками) споживання молока може привести до зашлакованості організму, накопичення слизу в ШКТ, в дихальних шляхах, утворення кристалів лактози та казеїну у підшлунковій залозі, жовчних протоках, порушення функції нирок. Частина молока перетворюють у порошок, який є зручним для зберігання. Потім його розбавляють водою, яка в більшості випадків не відповідає вимогам СанПіНу.

Частина молока розвозять в цистернах. Щоби молоко в них не псувалося, туди додають хімічні консерванти. Термічна обробка молока до 80-96 градусів за Цельсієм викликає його пастеризацію. Після цього від справжнього молока мало що залишається.

Козяче молоко є ціннішим продуктом. Його не треба кип'ятити. При температурі понад 47 градусів за Цельсієм втрачаються цінні харчові якості молока.

Знежирений сир – дуже корисний білковий продукт; сироватка містить лактоальбумін, який багатий цистеїном та метіоніном, що необхідні для антиоксидантних систем організму.

І все ж таки, які поради шанувальникам молока?

1. Бажано пити молоко від домашньої корови.
2. Молоко не є сумісним із жодним продуктом харчування.
3. Після вживання молока не приймати їжу 2-3 години.
4. Після прийому їжі не пити молока (воно блокує виділення шлункового соку).
5. Для лікування використовувати знежирене молоко.
6. Не готувати каші на молоці.
7. Молоко в пакетах перед вживанням обов'язково кип'ятити.

Краще використовувати молочнокислі продукти. Крім білкових продуктів організм людини використовує вуглеводи. Процеси розщеплення вуглеводів відбуваються в лужному середовищі. Вуглеводи – основний постачальник енергії до головного мозку та м'язів.

Надлишки таких вуглеводів, як крохмаль, вироби з пшеничного борошна є небезпечними для здоров'я, оскільки вони блокують в крові функціонування вітамінів та мінеральних речовин, що приводить до накопичення шлаків.

Людство протягом тисячоліть не користувалося цукром. Цукор із цукрової тростини з'явився бл.2500 років в Індії. Спочатку рафінованому цукрові зраділи. Тепер його починають лякатися. Солодке життя через деякий час для багатьох обернулося прогресуванням атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця. Остання хвороба прогресує, перетворюючи „золоту осінь” життя в інвалідність, суттєво скорочуючи вік людей.

Цукор, солодощі для багатьох людей перетворилися в „легальний наркотик”, від якого людина не може відмовитися.

Рекомендації щодо вуглеводів досить жорсткі:

1. Відмовитися від цукру особам з серцево-судинними захворюваннями, хворобами обміну речовин, людям похилого віку, обмежити споживання цукру особами, що народилися під знаком Близнюків, Раку, Терезів, Риб.
2. Скоротити вживання рафінованого цукру до мінімуму;
3. замість рафінованого цукру краще споживати натуральний мед, фрукти солодких сортів, напівкислі фрукти (яблука, вишні, персики, абрикоси, смородину, полуницю); овочі (моркву, буряк, картоплю).

Третім компонентом їжі є жири. Вони забезпечують формування клітин, нервових провідників, сприяють засвоєнню організмом вітамінів А, Е, D, К, забезпечують організм енергією. Жири присутні як в рослинних, так і в тваринних продуктах харчування. Рослинні жири за природною цінністю краще тваринних, бо вони містять багато поліненасичених жирних кислот. Головна небезпека жирів – це надлишок холестерину. В.В.Фролькіс наводить цікаві цифри з досліджень американського вченого В. Кііса про питому вагу жиру в загальній калорійності їжі: в Японії – 8% калорійності раціону, в Індії – 13%, в Бразилії – 18%, в Італії – 20%, в Іспанії – 22%, у Франції – 30%, в Англії –

35%, у Швеції – 38%, у США – 41%. Ці показники чітко корелюють з рівнем холестерину в крові, ступенем розповсюдження атеросклерозу серед населення цих країн [9].

Вміст холестерину в продуктах харчування наводиться у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Вміст холестерину (в мг) у 100г продукту (за Ю.Батуліним, 2007р.)**

Продукт	Холестерин	Продукт	Холестерин
1.Яешний порошок	2050	21.Сметана	130
2.Мізки	2000	22.Гуси	110
3.Кріль(консерви)	1250	23.Жир з яловичини	110
4.Сир плавлений	1130	24.Телятина	110
5.Сир російський	1040	25.Мінтай	110
6.Яйце	570	26.Жир свинячий	100
7.Сир голландський	510	27.Майонез	100
8.Севрюга	310	28.Вершки	80
9.Нирки	300	29.Кури	80
10.Скумбрія	280	30.Яловичина	80
11.Сир литовський	280	31.Сервелат	70
12.Короп	270	32.Баранина	70
13.Печінка	270	33.Сир жирний	60
14.Камбала	240	34.Качка	50
15.Індичка	210	35.Морозиво	50
16.Оселедець	200	36.Крілик	40
17.Масло вершкове	180	37.Сосиски	40
18.Язик	150	38.Молоко козяче	30
19.Серце	140	39.Кефір	30
20.Хек	140	40.Молоко коров'яче	10

Особливо небезпечний для здоров'я є м'ясний бульйон, який містить велику кількість жирів. Жири небезпечні при смаженні. Вони окислюються і утворюють канцерогенні речовини. Найнебезпечнішими продуктами для здоров'я є свинячі відбивні, смажене м'ясо, бульйони із жирних сортів м'яса та риби, внутрішній тваринний жир, холодець, м'ясні підливи; креми, збиті вершки, смажена картопля, чіпси.

Ожиріння –це процес накопичення жирової тканини в організмі. Ожиріння буває спадкове та набуте. Причини набутого ожиріння наступні: неправильне харчування, переїдання, низька рухова активність, вживання алкоголю, психічні розлади, порушення обміну речовин, гормональне лікування.

За даними ВООЗ в Європі бл.35% людей хворіють ожирінням, а на думку директора НДІ харчування РАМН В.Тутельяна, в Росії 60% жінок і 50% чоловіків більше 30 річного віку хворіють ожирінням. Існує багато рекомендацій, методик, діет для схуднення. Але люди вперто продовжують набирати масу тіла, хворіти і передчасно вмирати.

Рациональна дієта–ефективний і безпечний метод профілактики багатьох захворювань.

Застосування спалювачів жиру має тимчасовий ефект. Худнути потрібно поволі. Швидко зменшувати кількість жиру в організмі небезпечно. Спочатку потрібно змінити систему харчування. Далі застосовуються розвантажувальні дні, лікувальне голодування, дієти, посилюється рухова активність поміркованої потужності. Дослідженнями вчених багатьох країн вдалося довести, що обмеження калорійності їжі на 20-60% викликає продовження тривалості життя.

Недостатньо калорійна дієта відтерміновує появу різних хвороб, але не рятує від хвороб, які вже існують.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Активное долголетие. Молодость и здоровье после 50 лет//Автор-составитель Г.А.Лапис-СПБ:ИД"Весь",ФГУП ИПК „Лениздат”,2003.–160с.
- 2.Батулин Ю.П. Энциклопедия для самоисцеления.К.:Издательство” Подолина”, 2007.-С.91-154.
- 3.Бун А.Ю.Как стать долгожителем.М.:»Грегори»,1997.–224с.

4. Вилунас Ю.Г. Тайны естественной медицины. СПб: Питер, 2004. – 256с.
5. Иванченко В.А. Как быть здоровым. – Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб: АО "Комплект", 1994. – 302с.
6. Коваль Я. Продуктовый геноцид. Львів: Сполом, 2004. – 48с.
7. Репресас Хосе. 7 жизненных путей к здоров'ю, благополуччю и долголетию. К.: Амадей, 2002. – 272с.
8. Физиология человека: В 4-х томах. Т. 2. Пер. с англ. / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – М.: Мир, 1995. – С. 211-214.
9. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 239с.

**Ю.М.ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН,  
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ**

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ЗАГАРТУВАННЯ**

*Стаття присвячена проблемі загартування організму людини.*

*Стаття посвящена проблеме закаливания организма человека.*

*The article is devoted to the problem of tempering organism of men.*

Загартування – важлива складова частина фізичної культури людини. В процесі загартування удосконалюються не лише фізіологічна система терморегуляції, але й ряд інших функціональних систем організму – серцево-судинна, дихальна, нервова, система імунітету.

Загартування – здатність організму витримувати і пристосуватися до несприятливих природних та штучних факторів (низької та високої температур, вітру, підвищеного та пониженого атмосферного тиску).

**Фізіологічні механізми загартування.** Слово “загартування” було введено в кінці ХІХ ст. відомим вченим-академіком І.Р. Тархановим за аналогією із загартуванням сталі шляхом інтенсивного охолодження.

Сутність загартування заключається в тренуванні фізіологічних механізмів терморегуляції організму і підвищенні імунітету.

Терморегуляція – це сукупність фізіологічних процесів, які спрямовані на підтримку на конкретному рівні відносно постійної температури тіла людини.

В процесах терморегуляції ведуча роль належить центральній нервовій системі. Всі сигнали про зміну температури сприймаються рецепторами шкіри і передаються в ЦНС, звідки команда надходить до різних органів і систем організму, які беруть участь в забезпеченні енергетичного балансу організму.

Організм людини складається з “ядра”, яке має постійну температуру і “оболонки”, яка міняє свою температуру в залежності від температури зовнішнього середовища. Постійна температура коливається у вузьких межах – 36,4-37,5°C і підтримується за допомогою хімічної терморегуляції. Маса тканин, що утворюють “оболонку”, тобто поверхневий шар товщиною 2,5 см складає біля 50% всієї маси тканин організму. Температура оболонки регулюється фізичною терморегуляцією. Фізична терморегуляція включає процеси обміну тепла між організмом і зовнішнім середовищем. При зниженні температури зовнішнього середовища тепловтрата тіла збільшується.

Капіляри шкіри, які містять біля 1/3 всієї маси крові, відіграють важливу роль в системі терморегуляції.

Відомо, що понад 90% тепла наш організм віддає з поверхні шкіри. При високій зовнішній температурі, шкірні судини розширюються, шкіра червоніє тепловіддача з поверхні тіла посилюється. У випадку охолодження шкірні судини скорочуються, шкіра стає блідою холодною, тепловіддача з поверхні тіла зменшується. Інший механізм – зміна інтенсивності потовідлення. При перегріванні організму інтенсивне виділення і випаровування поту сприяє тепловіддачі.

В умовах холодної температури потовідлення припиняється.

Крім механізмів фізичної терморегуляції в організмі включається інший механізм – зміна обміну речовин (хімічна терморегуляція). При охолодженні посилюється механізм хімічної терморегуляції. В організмі спостерігається підвищене утворення тепла.