

Край на здароўя

Выпуск № 1 (237)



Стагён у Каралічах

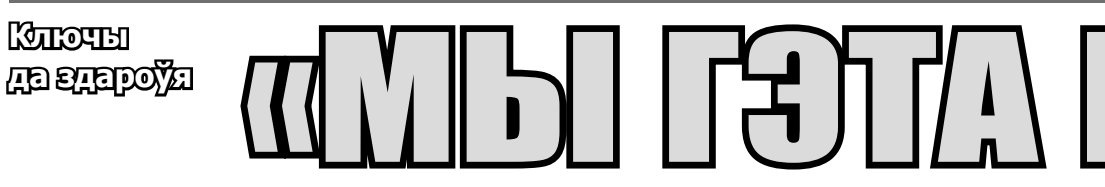
АСЦЯРОЖНА, ДЫЕТА!

ПІТАННЕ прывядзена сябе ў прымальную фізічную форму найбольш востра паўстае два разы на год: перад водпускам і пасля навагодніх свят. Прывожае палова чалавечтва ўжо згрупавалася перад кітком у чарговую «выратавальную» дыету. Пачаць, а так разумо, плануецца не пазней за наступны панядзелак. Каб засцерагчы паненка ад дарэмных намаганняў і ўвогуле шкодных для здароўя захадаў, эксперты раскрытыкавалі вельмі папулярныя дыеты і некаторыя «секрэты прываждзю» знакамітасцяў. Пад «абстрэл», у прыватнасці, патрапіла дыета, якая засноўваецца на групе крыві, спявачкі Шэрыл Коул.

Эксперты з таварыства Sense About Science склалі спіс знакамітасцяў і пракаментавалі іх спосабы хутка прыйсці ў форму. У спіс патрапілі Дэвід Бэксэм, Роберт Дэ Ніра і Кейт Мідлтан, нявеста прынца Уільяма.

У якасці самага недарэчнага і небяспечнага спосабу эксперты назвалі дыету, якая выводзіць таксіны, Master Cleanse, якую асабліва рэкламавалі супермадэль Наомі Кэмпбэл, Дамі Мур і яе муж Эштэн Катчэр. Сутнасць дыеты ў наступным: вы ўжываеце толькі клянковы сіроп, лімоны і перац на працягу двух тыдняў.

Каменце дыетолога Ганна Ройманд: «Гэты рацыён ніяк не можа ачысціць арганізм. Ён прывядзе да галадавання і недахопу важных элементаў. Такая жорсткая дыета здольная прывесці да выпрацоўкі небяспечных



«МЫ ГЭТА НЕ ЯДЗІМ!»

Ключы да здароўя. У пошуках гарманічнага рацыёну — які даць здароўе, прываждзюць, прадоўжыць маладосць і прынясе задавальненне — мы нярэдка імкнёмся ў корані змяніць сваю прывычную сістэму харчавання.

Сёння вядома сістэма харчавання не мае асаблівага надзейнага навуковага абгрунтавання. Прылітніку і праціўніка хапае ў кожнай, як і навукова даказаных вартасцяў і супрацьпаказанняў. Спецыялісты, імкнучыся распрацаваць аптымальныя канцэпцыі харчавання, пазначаюць найбольш удалыя рэкамендацыі з розных сістэм.

РАЗДЗЕЛЬНАЕ ХАРЧАВАННЕ

Раздзельнае харчаванне грунтуецца на ўвядзенні ад сумяшчальнасці і несумяшчальнасці прадуктаў і шкоднасці для здароўя ўжывання спалучэнняў некаторых прадуктаў. Пры гэтым з рацыёну практычна нічога не выключана, а толькі пераразмярковаваецца паміж рознымі прыёмамі ежы. Варыянтам раздзельнага харчавання з'яўляецца ўжыванне розных груп прадуктаў (мясных, малочных і інш.) у розныя дні.

- зніжэнне інтэлексу арганізма (змяняюцца працэсы брадзжэння, гніення)
- змяняюцца нагрузкі на падстраўнікавую залозу
- паліяўненне самаадчування
- зніжэнне вагі
- карыснае пры захворваннях страўнікава-кішачнага тракта

У вегетарыянскай сістэме харчавання вылучаюцца два асноўныя напрамкі. **Старавегетарыянства, або веганізм** забараняе ўсе прадукты, якія прама або ўкосна маюць жывёльнае паходжанне (нават мёд). Рацыён старавегетарыянца складаецца са злакавых, бабовых, арэхавых, агародных, садавіны, ягад, зялёнай. Існуе яшчэ фрутарыянства — гэта падраздзяленне строгага вегану,

СЛАБЫ МОЦНЫ ПОЛ, або Што ім, мужыкам, трэба?



З жанчынамі ўсе ясна. Дабіваюцца шаноны ўсе большага, растуць, павальна імкнучы да ўсяго, што можа прапанаваць ім сучасны свет — зарабляюць, бегваюць у басейн, на ёгу, амаляджаюцца, руляць, вандруюць, будуць... А марца аб адным. Вядома ж, мужыка добрага знайсці! Патрэба жанчын у добрым мужыку фактычна нязменная (нават калі жанчына не прызнаецца ў гэтым). Адваротную ж паралель пра мужчын я праводзіць не стала б. Разабрацца ў мужчынска-жаночых патрэбах, патрэбе адных у другіх дапамагае псіхалагічныя спецыяліст, сэксолаг Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра «Неўралогія і нейрахірургія» Марына ДЫМКОўСКАЯ.

— Прыгожы пол са сваім імкненнем да свабоды і незалежнасці сапраўды далёка прасунуўся ў шэрагу аспектаў — палітычных правах, працоўных адносінах... Хоць пытанне «ад чаго менавіта хочучы не залежаць жанчыны?» для мяне застаецца адкрытым. На мой погляд, свабода і незалежнасць — адчужненні хутэй унутраныя, глыбінныя, чым знешнія, паказныя. Мужчыны таксама мяняюцца. Яны больш працуюць, але працуюць не столькі фізічна, як некалі, колькі інтэлектуальна. Іншая справа, моцны пол па сваёй прыродзе менш гібкі, горш прыстаоўваецца, больш падвержаны стрэсам у адрозненне ад жанчын, якія заўсёды павінны былі выконваць большую колькасць функцый, якім прасцей рагаваць, настраівацца, пераклікацца. Мужчынам цяжэй мяняць віды дзейнасці, займацца адначасова некалькімі справамі. Калі яны пачынаюць нешта рабіць, то цалкам пагружаюцца ў гэта, а поўнае пагружанне абавязкова затраціць для душы і цела. У выніку мужчына хутка знісць вава і фізічна, і духоўна.

— **Адпаведна, мужчыны маюць большую патрэбу ў адпачынку і расслабленні...**

— Тое, што мужчыны часцей падвяргаюцца стрэсу, — даказаны факт. Факт і тое, што ў адказ на стрэс у моцнага полу зачасцю ўзнікае целесны дыскамфорт — самы старажытны спосаб рэакцыі. Абцяжарвае сітуацыю тое, што мужчыну, згодна са стэрэатыпамі выхавання, забараняецца плакаць, капрызіць, махаць рукамі — слова, станавіцца «слабым» і выпускаць пару. Яму застаецца качуць па-руку, «трыць» — «бабы, бутылка, баня». Прычым калі першае «б» само можа ўвагнаць у стрэс, то апошняе захапленні дакладна дапамагаюць расслабіцца, які здаецца самім мужчынам.

— **Значыць, усё ж такі толкі здаецца, што пералячце дапамагае...**

— Алкаголь, тютун, наркатыкі, змена палавых партнёраў — гэта заўсёды ілюзія пазбаўлення стрэсу ці нейкай праблемы. Пад удзеяннем таго ж алкаголю чалавек, вядома, атрымлівае расслабленне, аднак яго абавязкова суправаджаюць іншымі негатыўнымі рэакцыямі, напрыклад, развіццём залежнасці. Хімічныя рэчывы не могуць вызначыць наша жыццё, вырашаць нашы праблемы. Для гэтага неабходна задзейнічаць асабістыя рэсурсы, працаваць над сабой. На жаль, чалавек мяняецца вельмі павольна, а вось спосабы расслаблення, які бачна, вельмі хутка. Прычым з'яўляюцца ўсё больш разбуральнымі.

— **Чого хочучы жанчыны? Прыцаў, вядома! А мужчыны, здаецца, хочучы толкі аднаго — каб іх не чапалі...**

— Калі мужчына кажа, што нічога не хоча і просіць яго не чапаць, на гэта абавязкова ёсць прычыны. Ён або не жадае абмярковаць свае праблемы, або не ўмее рабіць гэтага. Ён стаміўся, яму трывожна, некайкая? Фразу «не чапайце мяне» можа скаваць той, хто такім чынам абараняецца. Але ад чаго ці чаго абараняецца мужчына? Наошта яму трэба, каб яго пакінулі ў спакой? Важна зразумець тую эмоцыю, якую наш мужчына перажывае.

— **Вы згодныя з тым, што за мужчынамі, які дабываюць вялікі поспеху, абавязкова можна разгледзець волав**

стою крыві ў органах малога тазу... На эмацыянальным узроўні перажыванне аргазму — наймагутны выйд энергіі плюс выпрацоўка карысных гармонаў эндарфінаў. Сустрэчы ад разу да разу, мастурбацыя моцна права бачна, але гэта не забяспечвае вельмі важны складнік — эмацыянальнае камфорт.

— **Можна думаць, што сем'я будзе станаўцца ўсё менш?**

— Не думаю, што значна менш. Можна быць, магчыма, для «сустрэч на адну ноч», пра якія вы казалі вышэй, і стане больш. Аднак плюсы сямейнага жыцця відавочныя і даказаныя. Жанатыя жывуць даўжэй. Жанатыя часцей за нежанатых, разведзеных і удаўцоў бачаць свет у яркіх фарбах. Жанатыя большыя аптымісты, менш хваёраць...

— **Вы гатовыя актывна «працаваць» з нежанатымі мужчынамі, каб тым «не прападалі задарма» і знайсці сваё шчасце ў шлюбе?**

— Перарабіць некага ў мяне жадання не ўзнікае. Можна быць, такі мужчына не ведае, як падступіцца да гэтай сваёй праблемы, а можа быць, проста не хоча. І гэта розныя рэчы. Адна справа, калі ён ведае. Тады з'яўляецца пошукавае актывнасць, бо ёсць галоўнае — матывацыя. Пакуль жа яе няма, — «працоўваць» некага бессэнсоўна. Калі мужчыну камфортна быць у нежанатым стане, мы нічога не зробім з ім. Калі ж некамфортна, рана ці позна ён... ажэнціцца.

— **Што менавіта спрыяе ўдалаю збыццю мужчыны і жанчыны?**

— На станючыя адносіны ў пары адначасова будзе аказваць уплыў давер і пацудоўнае бласкпе. Ужо ў першыя сустрэчы мы адчуваем, наколькі нам камфортна, калі гэты чалавек наблізіцца да нас на 50 см, на 10 см... Праўда, ёсць партнёры, якім некамфортна адно з адным, але яны жывуць разам па нейкіх іншых прычынах — сацыяльнай, жыллёвай... У такіх адносінах гаюцца — навучыцца жыць, «не разубяраюць» адзін аднаго.

— **Прыцягваюцца падобныя ці супрацьлегласці?**

— Бывае па-рознаму, але часцей, што лагічна, прыцягваюцца падобныя. Нездарма раней шлюбныя заключалі паміж людзьмі адной праслойкі. Іх аб'ядноўвалі адзін светлагляды, аднолькавая адукацыя, мэты, заданні, бачанне будучыні. Людзі з аднаго асяроддзя лепей разумеюць адзін аднаго. «Розным» людзям цяжэй пабудоваць адносіны ў сэнсе «разумення» паміжнёй партнёра.

— **Значыць, ідэальны варыянт — гляджу ў цыбе, я ў лустэрка?**

— Практычна так. Хоць тут, вы ведаеце, ёсць і адмоўны кантэкт, бо «самы страшны» для кожнага з нас чалавек — мы самі для сябе. Які той казаў, «не хачелася б су-

АДКУЛЬ ГЭТЫ ІНФАНТЫЛІЗМ?

Чаму мужчыны страчваюць сваю моц, ініцыятыву, адказнасць?

— **Дрэнную паслугу тут зрабілі «свабоднае каханне», змянізненне колькасці шлюбаў, павелічэнне колькасці разводаў у першыя тры-пяць гадоў пасля вяслення. Любая складаная сітуацыя пачала вырашацца прымітыўнымі спосабамі — «збірай камадан і адвальвай». Як быццам, нікто нікому нічога не павіны. Але што пры гэтым рабіць дзеці?.. Такім чынам, грамадства атрымала пакаленне хлопчыкаў, выхаваных разведзенымі жанчынамі, хлопчыкаў, якія маюць прыклад такіх адносін. Матулі апошніх вымушаныя былі ператварыцца ў «матулю».**

«Мата» можа даць больш-менш адэкватнае выхаванне дзіцяці, аднак давадзецца затраціць пры гэтым больш сіл і менш пакінуць у ўласнае аднаўленне. Пасля скасавання шлюбу дзеці пры наяўнасці двух здаровых бацькоў, па сутнасці, застаюцца адзінокамі. Пры такім раскладзе можна атрымаць два магчымыя варыянты асобы — неадказнае, абіякавай або агрэсіўнае, жорсткае.

У забурэнным шлюбе прасцей выхаваць дзяўчынку?

— **Для любога дзіцяці выхаванне толкі адным з бацькоў наарадка скажонае ўстрыманне сямейнай мадэлі і све ў гэтай мадэлі. Іншая рэч, у жанчын не так проста вынішчыць мацярынскі інстынкт. Любая жанчына, нават сама інфантаўная, у хвіліны прасвятлення будзе дэманстраваць гэты інстынкт хоць бы на прымітыўным узроўні — дасць дзіцяці ежу, сон. Паніцца ж бацькоўскага інстынкту не існуе, дый наўрад ці ён мог бы параўнацца з мацярынскім, які працягваецца з нараджэннем дзіцяці. Добрага тату павіны выхоўваць — спачатку маці, потым жонка.**

Інфармукол

ПРАСТУДА НЕ ПРОЙДЗЕ!

Узбуджальнікі вострых рэспіраторных вірусных інфекцый могуць «гуляць» у папуляцыі круты год, разам ці паасобку, і не так проста з абсалютнай дакладнасцю прадакцаць гэты рух. Тым не менш, як адзначае дактар Федэр Інфекцыйнай хваробы Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі, кандыдат медыцынскіх навук Святаслаў ВЕЛІГІН, у гэтым сезоне з канца восені да сярэдзіны зімы будзе лідзіраваць парогры і рынавірусы, у снежні-студзені да іх, як правіла, дадаецца грып (што ён ужо і зрабіў), а з сакавіка па красавік чакаецца актывізацыя рэспіраторна-сініцтыяльных і аднавірусаў, вінаватых у зацяжных бронхітах.

Сёння вучоным вядома звыш 200 відаў прастудных вірусаў. Праўда, спіс гэты пастаянна папаўняецца. Пры такім разнастайнасці ўзбуджальнікаў выявіць «віноўніка» ў кожным канкрэтным выпадку, мякка кажучы, вельмі цяжка. І ўсё ж такі паспрабуем вылічыць рэспіраторны (прастудны) вірус па асноўных прыкметах.

Рынавірусная інфекцыя: светлая, прэзрыстая сльіз з носу; тэмпература ў межах нормы або каля 37 градусаў; чханне; сухасць у насаглотцы; пярэньне ў горле; боль пры глытанні.

Парагрып, які выклікае ларынгіт (запаленне гартані): голас сеў ці прыпаў; кашаль; тэмпература ў межах нормы.

Рэспіраторна-сініцтыяльная інфекцыя: тыповы прыступ удушша — не хапае паветра, цяжка выдыхаць, свіст у лёгкіх.

Аднавірусная інфекцыя: на 2-3 дзень да дрыжжыкаў, насмарку і кашлю дадаецца пацудоўнае рэзі ў вачах; яшчэ праз пару дзён у куточках вачэй з'яўляецца плёнка, якой пакрываюцца таксама міндаліны і горла; на шый, пад ніжняй сківіцай, у іншых месцах можна намацаць павялічаныя лімфавузлы; яны ж запалююцца і ў брушной поласці, з-за чаго баліць жывот.

Што важна ў гэтай барацьбе? САЛОДКІ СОЛІ. Кладзіце спаць у адзін і той жа час. Гэта спрыяе хуткаму засынаю і паўнаценнаму адпачынку. У адваротным выпадку сон аказваецца сардэчна-сасудзістай, імунная і іншыя сістэмы. Сон павінен працягвацца не менш за 8 гадзін. Той, хто спіць менш і пастаянна працягваецца на працягу ночы, мае больш шанцаў сябраваць з прастудай.

Вадар'яныя трапія. Эфірныя алеі эўкаліпту, чабару, лаванды, сасны, лімона, карыцы, кедра, імбіру ці бергамота дапамагаюць пераадолець прастуду. Можна пасадзіць дома лімоннае дрэўца. Водар эфірных алеяў ад яго кватак, лісцяў і пладоў актывізуе абарончыя сілы арганізма, а значыць, павышае імунітэт.

Малодшыя сябры. Каты і сабакі здольныя лячыць сваё гаспадару. Праўда, не ў прамым сэнсе, а ў сэнсе дасягнення эфекту заспакаення і аднаўлення, што немагчыма пры любых захворваннях.

Святлана БАРЫСЕНКА.

сая, сардэлькі, кандытарскія вырабы, якія складаюцца з розных спалучэнняў бабовых, цукру, малага, яек, мукі).

Сёння шмат спрачаюцца аб карысці раздзельнага харчавання, наколькі з фізіялагічнага пункту гледжання арганізм чалавека прывычаны да ператраўлівання менавіта змяшанай ежы. Таму калі працягнуць час прытрымлівацца прынятай раздзельнага харчавання, то стрававальная сістэма проста разучыцца «адкачваць» ўспрымаць пельмені і бутэрброды. Больш за тое, задавальненне ад прыёму ежы само па сабе з'яўляецца магучым антыдэпрэсантам, гэта значыць, смак стравы таксама важны, як і ёе бялагічны склад. Аднак раздзельнае харчаванне як часовае дыета ўсё ж карыснае, бо чалавек, які трымаецца ўжо прынятага, пачынае кантраляваць свой рацыён.

ВЕГЕТАРЫЯНСТВА

Самая прастая, што прыходзіць у галаву, калі хочацца ачысціць арганізм ад шлакаў — адмовіцца ад мяса. Пераход на вегетарыянства — рашэнне добрае, але яно патрабуе абачлівасці. Трэба памятаць, што для ўраўняцця поўнае выключэнне з меню мяса — гістарычна нецывопе. І калі вы з'яўцеся да мясязьдэнна фарміравалася тысяч гадаў, то і адмова ад яго не можа адбывацца на працягу якіх-небудзь двух — трох тыдняў.

Гаворачы пра нашу мясцовасць, дзе больш за палову года — або зима, або міжсезонне, трэба памятаць, што, напрыклад, пераходзіць на строгае вегетарыянства, мы не атрымліваем патрэбнай колькасці неабходных рэчываў з расліннай ежы. Хоць бы з-за асаблівасцяў транспарціроўкі і захоўвання садавіны і агародных, для якіх у нашых шыротх большая частка года — не сезон.

У вегетарыянскай сістэме харчавання вылучаюцца два асноўныя напрамкі. **Старавегетарыянства, або веганізм** забараняе ўсе прадукты, якія прама або ўкосна маюць жывёльнае паходжанне (нават мёд). Рацыён старавегетарыянца складаецца са злакавых, бабовых, арэхавых, агародных, садавіны, ягад, зялёнай. Існуе яшчэ фрутарыянства — гэта падраздзяленне строгага вегану,

свая дыета не можа даць дастатковую колькасць энергіі для занятай спорзалічваюць увогуле плады раслін, якія цвёрды, ягады, арэхі, насенне, стручковыя перцы, памідоры, гарбузы, фасолы, гарошак, агуркі, аліўкі і г.д. Існуюць розныя плыні фрутарыянства. Прадставілі некаторыя з іх ядуць толкі тое, што падае (або ўпадзе) з дрэва — садавіну, семечкі і арэхі. Іншыя ядуць толкі бялагічна чыстыя плады. Збожжавыя культуры забаронены, паколькі іх звычайна збіраюць, зрэзаўшы расліну. **Младавегетарыянства** — менш суровае, дазваляе ўжыванне мёду, малочных прадуктаў, яек, часам рыбы.

+

- вегетарыянства ўпаўрадковае дачнасцае зноўнае наўнутраных арганізмаў
- запавольвае працэс старэння
- вырашае актуальную праблему зашлакаванасці арганізма
- зніжае рызыку сардэчна-сасудзістых і страўнікава-кішачных захворванняў

-

Дыетологі аўтарытэтна папярэджваюць: зусім адмаўляцца ад мяса тым, хто прывык да яго рэгулярнага ўжывання, рызыкоўна. На першым часе арганізм «узраджаецца» разгрузку, але пазней можа наступіць дэфіцыт элементаў, якія ён прывык атрымліваць і папоўніць якія з дапамогай іншых прадуктаў праблематычна.

+

- вегетарыянства нельга называць эканамным спосабам харчавання. Для забяспечвання паўнаценнага рацыёну вегетарыянскі стол павінен быць максімальна разнастайным, а гэта значыць, што ў меню варта ўключаць арэхі, рызыкі, курагу, сушаныя інжыр, ананасы, цытрынавыя — усё гэта прысмакі не танныя.

-

Сярод вегетарыянцаў радзей сустракаюцца носьбіты такіх захворванняў як ішчыміна хвароба сэрца, атлусценне, гіпертанія, дыябет 2-га тыпу, некаторыя віды раку. Тым не менш, выключна расліннае харчаванне не забяспечвае арганізм чалавека неабходнымі для пабудовы тканак пратэінамі жывёльнага паходжання. На жаль, вегетарыянская, а тым больш веган-

Любая сістэма харчавання — гэта лад жыцця. Асабліва гэта датычыцца сыраядзення, вегетарыянства і іх разнавіднасцяў. Такім людзям неабходна пастаянна сачыць за сваім рацыёнам. Вырашыўшы перайсці на любоў з незвычайных сістэм харчавання, не рабіце гэта розка. Так, рэкамендуецца ўмеранае харчаванне або папярэдняе каменантах на ўсё перыяджэ жыцця. З іншага боку, і для вегетарыянства, і для сыраядзення існуюць супрацьпаказанні. Напрыклад, яны забароняюць некаторыя алергены, людзям, якія пакутуюць ад панкратыту, захворванняў жучоўскага паўзра, каліту, язвы.

СЫРАЯДЗЕННЕ

Сыраядзненне — гэта стіль харчавання, заснавана на ўжыванні ўсіх прадуктаў тлوی ў сырым выглядзе, фактычна асабліва форма вегетарыянства — толькі яшчэ больш строгае і жорсткае.

Сыраядзэнне харчуецца малочна-расліннымі прадуктамі без усялякай апрацоўкі агнём або парай. Выключэнне сыраядзэнне робіць толкі для хлеба, прыгатаванага пераважна з цыльнага зерня і без дражджэй. З вадакцыі дапускаецца проста негатаваная або мінеральная вода. Экстрэмальная праява сыраядзення — харчаванне травамі і баціннем раслін.

+

- прафілактыка развіцця пухлін і захворванняў сэрца
- стымуляванне ахоўных сіл арганізма
- прафілактычная ачыстка арганізма
- эфектыўнае супраць являсці кішчэніка, запораў і гемарою
- карыснае пры нырачных захворваннях і для аблягчэння воднага абмену рэчываў, пры падагры, атэрсکلэрозе, скурных захворваннях, рэўматызме
- садзейнічае зніжэнню вагі

-

- рызыка абстрактнага калітаў, гастрытаў, хронічнага панкратыту
- некаторыя шкодныя рэчывы могуць быць нейтралізаваныя толькі пры тэрмічнай апрацоўцы
- алергіі