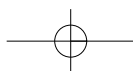


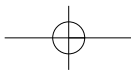
О. А. Моргун, Є. М. Моргун

ЯК ДОЖИТИ ДО 96 РОКІВ



Київ
Видавничий дім «Стилос»
2014





УДК 613.98
ББК 28.703+51.204.9
М 79

Моргун О. А, Моргун Є. М.

М 79 Як дожити до 96 років / О. М. Моргун, Є. М. Моргун. – К. : ВД «Стилос», 2014. – 224 с.

ISBN 978-966-193-095-6

У книжці наводяться корисні поради щодо активного довголіття, цікаві системи й роздуми видатних людей, які залишалися здоровими багато років.

Рекомендовано для науковців, викладачів, аспірантів і студентів вищих навчальних закладів, широкого кола спеціалістів, загалом усіх, хто цікавиться цими питаннями й небайдужий до власного життя.

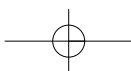
УДК 613.98

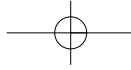
ББК 28.703+51.204.9

© Олександр Андрійович Моргун,
доктор технічних наук, професор, 2014

© Євгенія Миколаївна Моргун,
кандидат біологічних наук, 2014

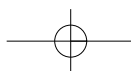
ISBN 978-966-193-095-6

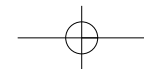




*Я присвячую цю книгу рідним та друзям
з побажаннями добра і здоров'я,
а також усім тим, хто не заважає
йти по життю до гарної мети –
гідно прожити до 96 років.*

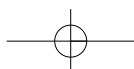
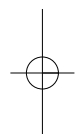
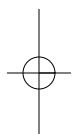
*З подякою,
Олександр Моргун*

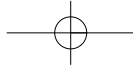




ЗМІСТ

ВСТУП	5
ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ	14
СТАРІННЯ	19
ТЕОРІЇ СТАРІННЯ	21
СТАВЛЕННЯ ДО СТАРІННЯ В СОЦІУМІ	27
ДОВГОЛІТТЯ	42
ВПЛИВ ІНТЕЛЕКТУ НА СТАРІННЯ	60
ФАКТОРИ РИЗИКУ І СТАРІННЯ	66
МЕТЕОЧУТЛИВІСТЬ	68
СТРЕСИ	71
НЕРАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ	77
АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ	83
КУРІННЯ	89
ЕКОЛОГІЧНА СИТУАЦІЯ В УКРАЇНІ	94
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	98
МЕЛАТОНІН	104
ХОЛЕСТЕРИН	112
РЕСВЕРАТРОЛ	114
ХАРЧУВАННЯ	120
СПОРТ	168
ШЛЮБ	183
СОН	185
ЛАЗНЯ	194
СИСТЕМИ ВИДАТНИХ ЛЮДЕЙ	210





Вольф каже:
– Недавно прочитав «Технологію сексу».
Погана книга. Без гумору.
– Що значить – без гумору? Причому тут
гумор?
– Сам поміркую. Відкриваю першу сторінку,
написано – «Вступ». Хіба ж так можна?

З Довлатова

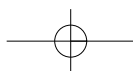
В ВСТУП

Однією з найбільш дискусійних проблем людства є ставлення до старості та реакція на вікові зміни, які завжди затьмарювалися думкою про наближення смерті. Унікальним явищем у цьому сенсі є трагедія Софокла «Цар Едіп» як найудаліша поетична ілюстрація сутнісного змісту життєвого шляху. Смыслову основу, матрицю міфу про Едіпа розкриває загадка Сфінкса: що то за істота, яка ходить спочатку на чотирьох ногах, потім на двох, а згодом – на трьох? Правильну відповідь дав лише сам Едіп: «Це людина, яка повзає навколішках у дитинстві, ходить на двох ногах дорослою та, зрештою, спирається на палицю в старості». Однак тут немає відповіді на іншу загадку, приховану в першій, – чому люди, навчившись ходити прямо, втрачають цю здатність на схилі життя? Можна припустити, що людина, відгадавши загадку Сфінкса, все ж не в змозі розгадати та вплинути на свою майбутню долю.

Йосиф Бродський любив повторювати:
– Життя коротке та сумне. Ти помітив чим
воно взагалі закінчується?

Теж із Довлатова

Проблему старіння намагалися розв'язати ще за часів Софокла, у V ст. до н. е. Однак вона залишається актуальною й нині, у XXI ст. Що зумовлює старіння? Чому науково обґрунтована медицина, яка доволі успішно лікує інфекційні хвороби, долає захворювання органів і тканин та навіть частково омолоджує їх, збільшує тривалість життя до 80 років, не може



6

захистити організм від поступового руйнування і втрати найважливіших функцій, тобто від старіння? Чому ми миримося з тим фактом, що після 30 років здатність до фізичної активності стрімко знижується? Адже до того часу ми ще не досягаємо навіть середнього віку.



В. Вітковський. «Годинникар»

Від часів Стародавньої Греції до сьогодення ці питання залишаються без відповідей. Люди все ще вірять міфам про те, що старіння – це неодмінно деградація. Зараз ми живемо довше, однак не краще.

*І юних, і старих – усіх поглинає час,
І невеликий нам дається днів запас.
Ніщо не вічне тут: ми підемо так само,
Як ті, що вже пішли, що прийдуть після нас.*

Омар Хайям

Питаннями довголіття вчені цікавляться з давніх-давен, ще від часів Аристотеля. У XVIII ст. відомий французький натураліст Жорж-Луї Леклерк де Бюффон дійшов висновку, що тривалість життя тварин у сім разів перевищує період їх зростання. Тож за аналогією він припустив: якщо розквіт людини настає у 25 років, то вона мала би жити приблизно 175 років. Французький учений Ж. Фрумузан вважав, що людський організм розрахований на 150 років. І. Мечников стверджував, що вік людини дорівнює 125 рокам, радянський вчений О. Богомолець називав 125–150 років, російський біофізик, академік П. Лазарєв говорив про 150–180 років. Академік І. Тарханов писав про те, що «природна, нормальна тривалість життя людини, яка не загинула від нещасного випадку, має бути 100 або й більше років». Приголомшливо!

*Журитись завтрашнім, о друже мій, не слід:
Вважай за знахідку скороминущий світ.
Ми завтра кинемо шинок цей і пристанем
До товариства тих, кому сім тисяч літ.*

Омар Хайям

Тривалість життя – тривалість існування особи – генетично зумовлена й залежить від низки факторів. Серед рослин найбільша тривалість життя в сосни остистої (лат. *Pinus aristata*) та баобаба (лат. *Adansonia digitata*) – близько 4 тис. років, у секвоядендрона (лат. *Sequoiadendron giganteum*), тиса (лат. *Taxus*), кипариса (лат. *Cupressus*) – до 3 тис. років, у дуба (лат. *Quercus*), каштана (лат. *Castanea*), грецького горіха (лат. *Juglans regia*) – понад 2 тис. років.

Найстаріша рослина планети – остиста сосна (лат. *Pinus longaeva*) на ім'я Прометей (*Prometheus*) (штат Невада, США), вік якої досяг 4844 років (за підрахунками інших дослідників – 4862 роки або навіть понад 5 тис. років). Однак клональні колонії таких дерев, тобто вегетативне потомство однієї рослини, можуть значно перевищувати цей термін: наприклад, життя тополі осиноподібної (*Populus tremuloides*) може тривати 80–100 тис. років. Загальна площа колонії сягає 46 гектарів (штат Юта, США). У Швеції є колонія ялини звичайної (*Picea abies*) віком 9950 років. У Каліфорнії розташована колонія дуба

Палмера (*Quercus palmeri*), вік якого становить понад 13 тис. років. У Тасманії виявлено колонію сосни Хуон (*Lagarostrobos franklinii*) віком понад 10 тисяч років.

Серед тварин найбільша тривалість життя у черепах (лат. *Testudines*) – понад 150 років, деяких риб, приміром, осетрових (лат. *Acipenseridae*), – до 100 років, слонів (лат. *Elephantidae*) до 70 років, деяких птахів: какаду (лат. *Cacatuidae*, син. *Kakatoeidae*) – до 100 років, пугачів (лат. *Bubo virginianus*) – до 70 років, кондорів (лат. *Vultur gryphus*) – до 60 років.

У людини на сьогодні середня тривалість життя (статистичний показник, що характеризує її в цілому) є різною залежно від країни: наприклад, у Японії вона досягає 75,9 року в чоловіків і 81,8 року в жінок, у США відповідно – 72,0 та 78,9, в Україні та Росії – 63,5 і 74,3, у Болівії – 51,0 та 55,0, у Сьєрра-Леоне – 41,4 і 44,6 року (звісно, на тривалості життя істотно позначаються соціальні умови – побут, праця, відпочинок, харчування тощо). За цим показником людина значно програє рослинам і тваринам.

Варто замислитися.

*Ні, не гніть мене перестрахи й жалі,
Що вмерти мушу я, що строки в нас малі:
Того, що суджено, боятися не треба.
Боюсь неправедно прожити на землі.*

Омар Хайям

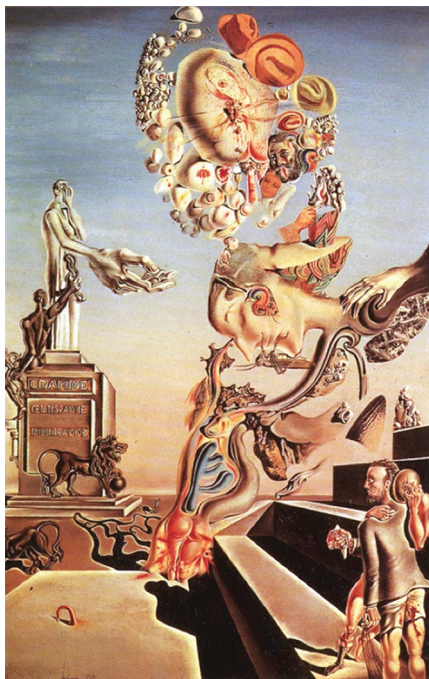
Саме тут згадується одна з мандрівок свіфтівського Лемюеля Гуллівера до країни лаггнежців.

Серед струльдбругів, мешканців цієї країни, інколи народжувалися люди, відмічені темною плямою на лобі – знаком того, що вони наділені дивовижним даром безсмертя. Гуллівер захопився цим. Він почав мріяти про те, що можна було б зробити, якби його вік став теж нескінченним, – займатися мистецтвами, науками для свого народу. Проте згодом він був прикро вражений, коли дізнався про особливості життя струльдбругів. «Досягнувши вісімдесятирічного віку, який у цій країні є межею людського життя, вони, подібно до смертних, перетворюються на немічних старців. Однак крім недуг і хвороб, притаманних старості, над ними висне усвідомлення, що їм



судилося вічно мати таке жалюгідне існування». Струльдбурги «вперті, жадібні, похмурі, гонорові й сварливі... У них випадають зуби та волосся». Вони перестають розрізняти смак їжі. Заздрість і незадоволені бажання постійно душать їх. Заздрять вони насамперед порокам юнаків та смерті старих людей. «Мені ніколи не доводилося бачити нічого жалюгіднішого за цих людей. Жінки були ще мерзенніші, ніж чоловіки. Крім звичайної потворності, властивої глибокій старості, вони з роками дедалі більше набувають вигляду якихось примар. Жах, який вони вселяють, не піддається жодному описові», – підсумовує розповідь про цих «найщасливіших» із людей Джонатан Свіфт.

Спадає на думку епізод з міфології еллінської культури про долю Тітона, сина троянського царя Лаомедонта, коханого богині Еос, яка забрала його до себе на край землі й неба. Попросивши в Зевса безсмертя для Тітона, Еос забула подбати про його вічну молодість. Тітон перетворився на невмирущого немічного і хворого старого. Еос розлюбила його і, як ідеться в міфі, перетворила на цвіркуна, котрого назавжди посадили до клітки. До речі, саме цвіркун у багатьох культурах є символом довголіття.



Сальвадор Далі.
«Траурна гра», 1929 р.

... страх перед коником-цвіркуном переслідував Сальвадора Далі з дитинства. За Фрейдом, він понад усе боявся безсмертя, однак увіковічив зображення цвіркуна на двох картинах.

С. Далі писав: «Коник-цвіркун! Забудеш про нього, а він тут як тут. І я тремчу від жаху.

Завжди тремчу. Варто мені замислитися або, роздивляючись що-небудь, завмерти від захвату, як він тут як тут. Важкий незграбний скок цього зеленого коника повергає мене в якесь тужливе зціпеніння. Мерзенна тварюка! Усе життя вона переслідує мене як мана, терзає, зводить з розуму. Довічне катування Сальвадора Далі – коник-цвіркун!»

Та все одно люди продовжують мріяти про безсмертя або хоча б довголіття, а наближення старості чекають із тривогою та хвилюванням: їх лякають хвороби, немічність, втрата працездатності та відхід від активного життя.

Однак чи настільки обтяжлива старість? Звісно, ні. Це природний стан організму, час мудрості й життєвого досвіду. Недаремно кажуть, що роки життя – це багатство. Праця та різноманітність інтересів цілюще впливають на організм. Мабуть, саме тому у великих людей тривалість життя набагато вища за середньостатистичний вік: Б. Шоу прожив 94 роки, Ч. Дарвін – 73, Ф. Вольтер – 84, А. Ейнштейн – 76, І. Кант – 80, І. Павлов – 87, І. Ньютон – 84, К. Тимірязев – 77, К. Ціолковський – 78, Д. Менделєєв – 73, П. Пікассо – 92 роки. Цей перелік можна продовжувати. «Ніхто так не виснажував себе роботою, як я, – писав Мікеланджело. – Я ні про що інше не думаю, як тільки вдень і вночі працювати». Він прожив 89 років.

Нині телебачення, газети й Інтернет рясніють сенсаціями: «Ідеальна супершвидка дієта», «Корейський метод відновлення повністю втраченої потенції», «Напій миттєвого схуднення», «Щодня пийте соду і скинете 15 кг за три дні», «Остеохондроз лікується за один сеанс». Або ще такі «корисні» рекламні нісенітниці: «У жодному разі не їжте одночасно м'ясо, картоплю та хліб. Лише окремо», «Відмовтесь назавжди від м'яса. Станьте вегетаріанцями!», «Для нормальної працездатності необхідні білки тваринного походження! Виключіть з раціону всі вуглеводи та їжте лише м'ясо!», «Відмовтесь від яєць – у них холестерин!», «Пийте яблучний оцет! Це запорука довголіття!», «Пийте магнітну воду!», «Переходьте на харчування лише пророщеним зерном!» тощо. Й одразу тисячі послідовників новомодних теорій лікування та омолодження фанатично «заряджаються» біологічною енергією, годинами стоять на голові, п'ють власну сечу, мастяться цілющими шаманськими мазями із жовчі рудого щура і віддають останні гроші за «БАДи» та інші, не менш «чудодійні» пігулки.

Щодня з'являються нові методика та ідеї, як досягти довголіття. Спробуймо розібратися із цим питанням, можливо, розв'язати деякі проблеми та проблемки, зрозуміти, що стає на заваді здоровому, активному життю. Наше основне завдання – не просто викласти інформацію, а й мотивувати, змусити замислитися, додати впевненості у власних силах і довести, що немає нічого неможливого.

Тут може стати у пригоді підбірка досить корисних теоретичних і практичних матеріалів. Тема збільшення тривалості активного життя, призупинення старіння охоплює гігантський масив підтем, від фундаментальних і прикладних досліджень з геронтології до повсякденних порад щодо здорового способу життя і боротьби зі шкідливими звичками. Ця книга допоможе жити довго й щасливо, у гармонії із собою та оточуючими; мати завжди гарний настрій, бути бадьорими та енергійними, впевненими у своїх силах, у завтрашньому дні; мати хорошу фізичну форму та бути здоровим.

Водночас ми не чекаємо від вас миттєвих змін. Ця книга написана не для того, щоб ви стрімко змінили спосіб життя, відмовилися від шкідливих звичок, припинили лінуватися і весь вільний час займалися винятково чимось дуже-дуже корисним.

Ми розуміємо, як складно змінити все й одразу. Тому, читаючи наші поради, живіть, як жили: лінуйтеся, паліть-випивайте, марнійте перед телевізором. Але при цьому поволі почніть реалізувати власну програму «Як дожити до 96 років» за нашими рекомендаціями та побажаннями.

Із чого ж почати?

Почати слід з уважного прочитання цієї книги.

Підходить до мене в Будинку творчості Олександр Бек:

– Я чув, що ви придбали роман «Йосиф і його брати»

Томаса Манна?

– Так, – кажу, – однак сам я її ще не прочитав.

– Дайте спочатку мені. Я скоро поїду.

Я дав. Потім підходить Горішин:

– Дайте Томаса Манна почитати. Я візьму у Бека, добре?

– Добре.

Потім підходить Раєвський. Потім Бартен. І так далі.

Роман повернувся до мене місяці через три.

Я став читати. Сторінки (після 9-ї) були не розрізані.

Важка книга. Але хороша. Кажуть.

З Довлатова

У процесі читання ви усвідомите, де приховуються недоліки та помилки у власній схемі проти старіння. Потім варто накреслити свій план боротьби зі старінням. Можливо, так, як це зробив М. Амосов. У книзі наводяться деякі, на наш погляд, найбільш корисні й цікаві системи та роздуми й інших видатних людей, які залишалися активними багато років. Сподіваємося, їхній приклад допоможе вам самовизначитися. План можна записати або ж просто «тримати в голові». Це доцільно зробити задля уявлення про послідовність у схемі саморозвитку. Можна читати розділи цієї книги як завгодно, у будь-якому порядку – щось ви вже давно знаєте й чогось дотримуетесь, а щось узагалі не вважаєте за потрібне.

Стосовно самих методів, то ці поради не потребують якихось особливих вправ – ви можете боротися з процесами старіння власного організму в будь-яких умовах і в будь-який зручний для вас час. Єдина порада – дотримуйтесь соціально активного способу життя й реагуйте на всі зміни, потім аналізуйте, робіть правильні висновки та плануйте подальший шлях до мети.

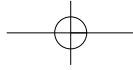
*Свого майбутнього ніхто не прозирне.
Навіщо й думати про те, що неясне?
І хвильки не марнуй (якщо не збожеволів),
Бо й не зоглядишся, як вік твій промине.*

Омар Хайям

Під збереженням довголіття до 96 років ми розуміємо процес, у якому розвиватимуться ваші найкращі риси (пам'ять, здоров'я, енергійність, витривалість, позитивний погляд на життя, здатність любити й радіти, сила волі тощо) і відходитимуть недоліки та слабкості (утома, депресія, шкідливі звички, безхарактерність тощо). Це поступовий і доволі тривалий процес, який потребує багато часу, терпіння й сил. Ніщо не приходить одразу, і якщо ви шукаєте легких шляхів, то ця книга мало чим допоможе. Ми також не претендуємо на всебічність. У нашій книзі говоримо лише про те, що самі виконуємо на практиці, на чому розуміємося.

Таким чином, якщо після прочитання цієї книги ви хоч трохи змінитися, то нам удалося здійснити те, що ми хотіли!





До Ленінграда приїхала делегація американських конгресменів. Зустрічав їх перший секретар Ленінградського обкому Толстіков. Тут же відбулася бесіда. Один з конгресменів, з-поміж іншого, поцікавився:

– Які показники смертності в Ленінграді?

Толстіков впевнено й коротко відповів:

– В Ленінграді немає смертності!

З Довлатова

ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ

Історія розвитку цивілізації та культури свідчить про потужний прогрес, якого досягло людство протягом декількох століть в оволодінні довкіллям і підкоренні його своїм інтересам. Разом з тим, нове століття зробило ще один подарунок – збільшення тривалості життя: у відносно короткий історичний період людина виграла кілька десятиріч активного життя (В. Фролькіс, 1975).

Вік у мене такий, що купуючи взуття, я щоразу замислююся:

«А чи не в цих штиблетах мене поховать?»

З Довлатова

На початку ХХ ст. відомий німецький фізіолог М. Рубнер запропонував вікову класифікацію, де старість визнавалася з 50 років, а поважна старість – із 70 років. Згодом німецький патолог Л. Ашоф назвав початком старості вже 65 років.

У 1905 р. один з видатних американських медиків В. Ошер стверджував, що 60 років слід вважати граничним віком, після якого старі люди є тягарем і собі, і суспільству.

*Чотири діди вирішили пограти в гольф.
– М-да, схоже, що з роками ці пагорби стають
дедалі крутіше і крутіше...
– Та й відстань від лунки до лунки більша, ніж я
пам'ятаю...
– А ключки дедалі важчі та важчі...
Четвертий дід слухав-слухав та й каже:
– Досить вам скиглити! Радійте, що ми хоча б
з потрібного боку трави!*

Анекдот

Повніше уявлення про еволюцію суспільної класифікації віку дає класична література. Звичайно, ця оцінка є доволі суб'єктивною й залежить від віку та поглядів письменника, бо людині властиво вважати старими будь-кого, хто хоча б років на двадцять старше.

Так, Іван Сусанін здійснив свій подвиг у 32 роки. А в нього вже була 16-річна донька на виданні. Дон-Кіхоту Ламанчському, якого Мігель де Сервантес зобразив людиною похилого віку, не було навіть 50 років. Матері Джульєтти було аж 28 років. Старій лихварці зі «Злочину й кари» Ф. Достоєвського було 42 роки. «Немолода» Анна Кареніна кинулася під потяг у 28 років, Олексію Вронському тоді було 23 роки, а її «старому» чоловікові – 48. Кардиналові Рішельє на момент облоги фортеці Ла-Рошель, описаної у «Трьох мушкетерах», було 42 роки.

Уперше 30-річну героїню не старою зобразив Оноре де Бальзак, і це було сприйнято як революційна подія, абсолютно нове віяння в літературі та суспільстві. І. Тургенев, описуючи дійових осіб у комедії «Холостяк», говорить про 50-річного колезького асесора М. Мошкіна так: «Живий, метушливий, лагідний старий». Марія Гаврилівна із «Заметілі» О. Пушкіна була вже «немолода: їй ішов 20-й рік». М. Лермонтов у «Княгині Ліговській» писав: «...старій на перший погляд можна було дати років 60, хоча насправді вона була молодшою».

Із записок 16-річного О. Пушкіна: «До кімнати зайшов старий років тридцяти» (це був М. Карамзін). У Ю. Тинянова знаходимо такі рядки: «Микола Михайлович Карамзін був старшим за всіх присутніх. Йому було тридцять чотири роки – вік згасання».

Звичайно, і 100, і 300, і 1000 років тому багато хто досягав глибокої старості, зберігаючи чудовий творчий потенціал. Достатньо згадати Платона, Леонардо да Вінчі, Тиціана, Гіпократата. Однак через умови життя та хвороби людина досягала віку 50–60 років значно постарілою.



Рубенс. «Голова Медузи», 1618 р.

Багато хто вважає, що в давнину люди жили довше, ніж зараз. Біблійні історики розповідають про героїв, котрі прожили понад сто років. Асклепій – син Аполлона – повертав людям молодість за допомогою крові Медузи Горгони, вбитої Персеєм.

За Біблією, Мафусаїл жив 969 років, Іаред – 962, Ной – 950, Адам – 930, Сіф – 912, Каїнан – 910, Енос – 905 років, Малелеїл – 895, Ламех – 777, Енох – 365 років (Книга Буття 5).

За іншими даними (В. Рабинович, 1981), середня тривалість життя людей за бронзової доби становила 18–20 років, за часів Середньовіччя – 35 років, а до ХІХ ст. ця цифра досягала лише 44 років.

У той час була лише одна можливість позбутися страху наближення ранньої смерті – повірити в безсмертя душі, яка полишає смертне тіло. Ця віра стала одним із джерел виникнення релігій. Тіла померлих опускали до могил у сидячому положенні.

Разом з ними клали знаряддя праці, харчі, бо між життям і смертю не проводилося чітких меж. Обіцянка вічності в іншому світі ще більше знецінювала і без того коротке людське життя, вважає відомий дослідник Т. Кайко. Від покоління до покоління передаються старовинні легенди про різноманітні чудодійні способи досягнення вічної молодості та перемоги над смертю. Наприклад, Івана Царевича окропили мертвою водою, і рани його загоїлись, окропили живою – і він ожив, став ще гарнішим. А чого варта казка про молодильні яблучка.

Алхіміки Середньовіччя намагалися осягнути закони трансмутації золота й таємниць життя за допомогою «всемогутнього» філософського каменя. Один з них, Арнольд Віллановський, стверджував, що філософський камінь зміцнює здоров'я, «підтримує бадьорість, старому повертає молодість, виганяє порчу, видаляє отруту, яка потрапила до серця, змочує артерії, укріплює легені, очищує кров та лікує рани. Того, хто хворіє місяць,вилікує за день, хто рік –вилікує за двадцять днів. Ті ж, хто хворіє кілька років, стануть здоровими за місяць».

Філософському каменю навіть приписувалася здатність воскрешати з мертвих. «Якби ж лише помираючий міг подивитися на камінь, – вважав алхімік Іоанн (XV ст.), – то, засліплений красою його і вражений його достоїнствами, він одужав би, відринувши каліцтва, у повному здоров'ї. Будь він навіть в агонії, і тоді б він воскрес» (В. Рабинович, 1981).



Дж. Райт. «Алхіміки в пошуках філософського каменя»

Сьогодні максимальну тривалість життя людини більшість учених оцінює у 110–120 років.

Згідно з класифікацією віку, запропонованою МОЗ, особи до 45 років вважаються молодими, від 45 до 59 – зрілими, від 60 до 74 – похилого віку, від 75 до 89 – старими, від 90 років – довгожителлями.

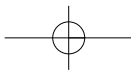
Є три віки людини: молодість, середній вік і «Ви сьогодні маєте чудовий вигляд!»

Кардинал Ф. Spellман

Біологічний (функціональний) вік – фундаментальна характеристика темпів розвитку (старіння). У періоді розвитку він визначається досягнутим рівнем морфофункціонального дозрівання на тлі популяційного стандарту. У періоді в'янення біологічний вік – це ступінь істинного старіння, рівень життєздатності та загального здоров'я організму. Він визначається як «сукупність показників стану індивіда щодо відповідних показників здорових людей цього самого віку даної епохи, народності, географічних та економічних умов існування» (Д. Чеботарьов, А. Мінц, 1978). Біологічний вік залежить від спадковості, умов середовища тощо.

За класифікацією ООН, за основу взято питому вагу осіб віком 65 років і більше від загальної чисельності. Відповідно виокремлюють кілька типів суспільства: молоде суспільство, у якому особи віком 65 років і старше становлять менше 4%; суспільство на порозі старості – населення віком 65 років і старше становить від 4 до 7%; суспільство, що досягло демографічного старіння, – жителі у віці 65 років і старше становлять понад 7%.

Старіння населення – найважливіша медична, соціальна й економічна проблема сучасності. Основна причина – зростання середньої тривалості життя та зниження народжуваності, внаслідок чого, відповідно, скорочується частка осіб молодого віку.



*Гідна змінюваність — це коли тебе ховають
правнуки.*

М. Розенфельд

СТАРІННЯ

Старіння є загальнобіологічною закономірністю, властивою всьому живому. Це дуже тривалий, поступово прогресуючий процес, під час якого в організмі разом з атрофічними явищами (в органах і тканинах) виникають нові механізми пристосування. У складному багатоклітинному організмі старіння починається вже з моменту зародження, минає поступово й залежить від умов існування цього організму, а старість – це кінцевий етап процесу старіння, який передує завершенню життєвого циклу – смерті.

Про неминучий кінець людського життя багато розмірковував Лукрецій, відомий популяризатор учення Демокріта й Епікура:

*Далі: чому не подбала природа, щоб люди, приміром,
Зросту такого були, що могли б і моря глибочені
Вбрід переходити, й гори стрімкі розсувати руками,
Й довготривалим життям через низку віків пробивались?
Видно, речам, щоб могли вони виникнуть, дана лиш певна
Кількість матерії; з неї й складається все нарожене.
Отже, погодься: з нічого ніщо поставати не може:
Треба насіння, що з нього могли б народитися речі,
А народившись на світ, потяглись до легкого повітря.*

...

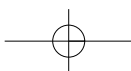
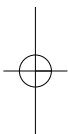
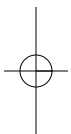
*Бо одне з одного споконвіків поновляє природа:
Щоб народити щось, — іншої речі їй смерть необхідна.*

...

*Врешті, й того, що речам усім день і природа помалу,
Частку по частці дає, щоб росли, розвивалися мірно, —
Хто б не напружував гострого зору, — не вглядить ніколи.
Як і того, що з трухлявою старістю речі втрачають, —
От як той берег скелястий, поглянь, що його заповзято
Сіль роз'їдає морська, — зрозуміло, ніяк не завважиш.*

Через ті крихти, для ока не видимі, й діє природа.

Тім Лукрецій Кар, «Про природу речей»



Основним мотивом у роботах грецьких атомістів було прагнення звільнити людину від страху перед неминучістю закінчення життя. Лукрецій неодноразово повторює: боятися цього не слід, у світі немає нічого, крім постійної зміни комбінацій атомів у порожнечі.

Смерть є реальною загрозою!

З Бахчаняна

Наша книга торкається лише найбільш концептуальних змін у науці від «золотого століття» до сучасності. Як говорив С. Довлатов, «можна, міркуючи про гідатопіроморфізм, бути при цьому цілковитим дурнем. І навпаки, просторікуючи про смажені гриби, бути вельми розумною людиною». Звісно, можна було б детально проаналізувати проблеми генної інженерії або ж простежити не менш захоплюючий процес розвитку сучасної геронтології. Адже і генна інженерія, і геронтологія останніх десятиліть уже істотно розширили межі класичної науки. Однак, як ми згадували у вступі, останніми роками було знайдено та оприлюднено так багато нових методів, методик і теорій, що ми вирішили зосередитися лише на проблемах, які стосуються переважно збереження довголіття. І навіть такий, на перший погляд, доволі вузький спектр проблематики складається з велетенської кількості різноманітних напрямів, порад і рекомендацій як відомих фахівців класичної науки, так і народних цілителів. Разом з тим, не можна не зауважити, що дуже часто розвиток науки та розвиток народної медицини відбуваються майже паралельно. Наша мета полягає в тому, щоб відібрати із цього все найважливіше. Наведений підбір матеріалів є заздалегідь суб'єктивним, однак ця проблема завжди перебувала в колі наших наукових інтересів, і її дослідженням ми присвятили все життя.

ТЕОРІЇ СТАРІННЯ

На думку М. Амосова, процес старіння організму людини має багато спільного зі зношуванням складної машини: окислюється залізо, втрачає міцність корпус, виходять з ладу деталі двигуна, двигун втрачає свою потужність (праця «Чому і як ми старіємо»). Учений зазначає, що як швидкість старіння машини залежить від якості металу, з якого вона зроблена, від особливостей конструкції двигуна, від режиму експлуатації, так і організм людини – від способу життя, який вона веде.

Дружина чоловікові:

– Коханий, у мене машина зламалась, у карбюратор вода потрапила.

– Ой, та що ти розумієш! Ти взагалі хоч знаєш, що таке карбюратор?! Де твоя машина?

– В озері...

Анекдот

Закономірності розвитку й старіння живих організмів слід шукати в безперервній зміні основного процесу, тобто обміну речовин. Єдиної думки про механізм старіння немає й дотепер. Деякі вчені вважають процес старіння закономірним, спадково запрограмованим результатом розвитку організму, інші зауважують, що старіння – це наслідок накопичення випадкових мутацій, помилок у системі збереження й передачі генетичної інформації.

Згідно з теорією відносності, у літаку при перельоті час минає повільніше, ніж у просторі навколо літака. Через те, що всередині тиск менший, ніж земний, стюардеса вдихає менше кисню. Оскільки процеси окислювання відбуваються в неї менш інтенсивно, то і старіє вона повільніше. Теорія стосується лише стюардес і жодним чином не впливає на стюардів та пілотів.

Теорія старіння стюардес

Тут ми наводимо лише деякі з кількох сотень різноманітних теорій, щоб дати уявлення про те, як і куди рухається наука. Усі вони сповна висвітлені в літературі та засобах масової інформації, тому не будемо занадто детально заглиблюватися в них.

Однією з перших експериментально обґрунтованих була наукова теорія І. Мечникова. Основною причиною старіння він вважав токсичне отруєння організму продуктами гнильного розпаду, що відбувається в кишечнику.

Інша теорія старіння була сформульована відомим фізіологом – академіком І. Павловим, його учнями та послідовниками і знайшла із часом своє підтвердження. Відповідно до неї нервова система регулює всі процеси в людському організмі, впливає на обмін речовин, синтез білків, окисні й енергетичні процеси. Тобто швидкість старіння зумовлюється станом нервової системи. На сьогодні досить поширеними є теорія Дж. Майнота (старіння як результат змін клітинної структури) і теорія М. Рубнера (старіння як наслідок поступового зниження метаболізму).

Згодом ці теорії були переосмислені та розвинуті А. Нагорним (старіння розглядається як результат ослаблення процесів самовідновлення протоплазми) та С. Метельниковим (старіння – наслідок втрати здатності клітин до поділу), або результат їх високої диференціації (теорія І. Шмальгаузена та Є. Каудрі); клітини їх гинуть раніше; старіння – наслідок первинного ослаблення діяльності тієї чи іншої системи або органу: ендокринної системи (теорія С. Воронова), нервової системи (теорія Чайльда і Рібберта), переважно симпатичного відділу нервової системи (автор – А. Догель), діенцефальної області (автор – Грун), а також сполучної тканини (автор – А. Богомолець).

Останнім часом учені схиляються до думки, що деградація організму зумовлюється генетичним апаратом клітин. Уперше цю думку висловив німецький генетик А. Вейсман. Він висунув припущення, що вихідна статеві клітина є матрицею всіх інших, може ділитися тільки певну кількість разів. Саме із цим, на його думку, пов'язані поступове уповільнення росту організму, затухання інтенсивності поділу клітин і старіння. На підтвердження цієї думки в 1969–1977 рр. американським геронтологом Л. Гейфліком були проведені цікаві спостереження. Він та його співробітники довели, що ізольовані клітини легенів

ембріона людини і справді здатні ділитися тільки 50 разів, після чого неминуче настають їх старіння і загибель. Ця теорія дістала назву «теломерна теорія старіння». У 1971 р. з'явилася гіпотеза О. Оловнікова, за якою «межа Гейфліка» пояснюється тим, що при кожному клітинному поділі коротшають теломери – кінцеві ділянки хромосом. У певний момент вони коротшають настільки, що клітина вже не може ділитися і втрачає життєздатність. У 1985 р. було відкрито фермент теломераза, який добудовує укорочені теломери у статевих клітинах і клітинах пухлин, забезпечуючи їх безсмертя. Це відкриття стало підтвердженням теорії О. Оловнікова. Виняток з «межі Гейфліка» – ракові та стовбурові клітини, які теоретично можуть ділитися нескінченно довго. Навіть у культурі, живому організмі стовбурові клітини можуть ділитися не десятки, а тисячі разів. Таким чином, ці відкриття свідчать про те, що старіння спричинене генетичним (спадковим) апаратом клітин, пов'язаним із функцією молекули ДНК, у якій «записані» всі основні властивості організму.

Старіння зумовлюється диспропорцією між поверхнею клітини та її масою, яка виникає в міру росту організму, що викликає порушення процесів живлення й видалення продуктів метаболізму (Мільман, Маккей). Старіння – це результат зношування протоплазми, коли відбувається старіння її колоїдів, змінюються фізичні й хімічні властивості молекул різноманітних речовин, і насамперед макромолекулярних сполук, тобто білків та нуклеїнових кислот протоплазми і ядра клітин. Гіпотези старіння організму зводяться до думки, що синтез білків та нуклеїнових кислот відображається на первинній і вторинній структурах макромолекул цих сполук.

Усі згадані теорії старіння є однобічними, оскільки пов'язують процес старіння з віковими змінами в одній лише системі або окремому органі, але ж організм цілісний і пов'язаний з довкіллям. Відомий геронтолог В. Дільман висунув гіпотезу про існування єдиного регуляторного механізму, який визначає закономірності вікових змін різних гомеостатичних систем організму (онтогенетична теорія). Основною ланкою механізмів розвитку та подальшого старіння організму є гіпоталамус – «диригент» ендокринної системи, а зниження чутливості гіпоталамуса до регуляторних сигналів, котрі надходять від нервової

системи і залоз внутрішньої секреції, є ключовою причиною старіння. Тобто старіння – це побічний продукт реалізації генетичної програми онтогенезу.

Згідно з низкою стохастичних або ймовірнісних теорій, старіння є результатом накопичення випадкових мутацій у хромосомах, помилок при копіюванні ДНК під час поділу клітин і зношування механізмів репарації ДНК (виправлення цих помилок).

У другій половині ХХ ст. Д. Харман і Н. Емануель висунули теорію вільних радикалів, яка пояснює механізм не тільки старіння, а й багатьох пов'язаних із ним патологічних процесів – серцево-судинних захворювань, ослаблення імунітету, порушень функцій органів і тканин. Причина порушення функціонування клітин – необхідні для багатьох біохімічних процесів вільні радикали – активні форми кисню, синтезовані переважно в мітохондріях – енергетичних фабриках клітин. Якщо молекула вільного радикала полишає внутрішньоклітинну структуру, де вона потрібна, виникає ймовірність пошкодження і ДНК, і РНК, і білків, і ліпідів. Природа передбачила механізм захисту від надлишку вільних радикалів: крім супероксиддисмутази та деяких інших синтезованих у мітохондріях і клітинах ферментів, антиоксидантною дією володіють багато речовин, котрі надходять в організм з їжею, зокрема вітаміни А, С і Е.

Інша гіпотеза «старіння помилково» була висунута в 1954 р. американським фізиком Л. Сцилардом. Досліджуючи ефекти впливу радіації на живі організми, він продемонстрував, що дія іонізуючого випромінювання істотно скорочує термін життя людей і тварин. Під впливом радіації в ДНК відбуваються численні мутації, які ініціюють такі симптоми старіння, як сивина або ракові пухлини. Тобто причина старіння живих організмів – мутації. Однак слабким місцем цієї теорії є відсутність пояснень, чому неопромінені організми теж зазнають старіння.

П. Д'адамо і К. Уїтні знайшли зв'язок між групою крові та старінням, тобто між аглютинованим впливом лектинів і фізіологічною теорією старіння – відмовою нирок, погіршенням роботи мозку, змінами гормональної функції.

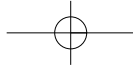
Так, харчові лектини, несумісні з антигеном крові людини, зумовлюють аглютинацію кров'яних клітин у різних органах і системах організму. Багато харчових лектинів близькі до

аглютинів певної групи крові, що робить їх несприйнятливими і небезпечними для іншої. Наприклад, молоко має В-подібні лектини, а якщо його вживає носій крові групи А, то в організмі одразу починається процес аглютинації з метою відторгнення цього продукту.

Імунна система не зовсім надійно захищає нас від цього: 95% лектинів, які вживаються разом зі звичайною їжею, виводяться з організму, а 5%, потрапляючи у кров, негативно впливають на червоні і білі кров'яні клітини, руйнуючи їх. Т. Андропова зазначає, що лектинами насичені бобові продукти, морепродукти, злаки та овочі (помідори, баклажани і картопля). Однак у міру того, як людина старіє, її нирки поступово слабнуть, і після досягнення 72 років (у середньому) їхня пропускна спроможність знижується вчетверо (до 25%). Дія лектинів погіршує роботу нирок, які забезпечують фільтрацію крові. Відмова нирок – нерідко одна з основних причин фізичної деградації в похилому віці, яка має трагічний кінець. Ще один аспект старіння пов'язаний з діяльністю головного мозку, де лектини відіграють також деструктивну роль. Лектини – це білкові молекули різних розмірів та форм, і найменші з них долають бар'єр, потрапляючи до мозку, де починають аглютинувати кров'яні клітини й погіршувати активність нейронів. Функція головного мозку суттєво регресує.

Радянський геронтолог І. Аршавський висунув ще одну теорію, довівши, що **тривалість життя неабиякою мірою залежить від фізичної активності**, яка, на його думку, є потужним чинником регулювання рівня обміну речовин. Яскраве підтвердження цього демонструє світ тварин. Порівняймо: малорухомі кролики живуть 4–6 років, а дикі зайці – 10–12 років, домашня малорухлива свиня живе 15 років, а дикий кабан удвічі більше – 30 років. Із цього випливає, що рухова м'язова активність є для організму потужним стимулятором процесів відновлення.

Теорія І. Аршавського наводить на думку про те, що рухова активність необхідна для продовження життя, підтримки здоров'я, адже фізичні навантаження поліпшують кровопостачання та обмін речовин у різних тканинах, тренують нервову й ендокринну системи. До речі, якщо повернутися до наведеного прикладу з кроликом і зайцем, то слід зауважити: варто надати домашньому кролику навантаження зайця, якого виручають



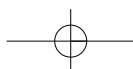
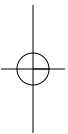
26

ноги, і дуже скоро багато показників його обміну речовин наблизяться до показників дикого зайця.

При систематичних навантаженнях збільшиться і тривалість життя. Чи потрібно говорити про те, що мешканці сучасних мегаполісів більше нагадують кроликів, аніж диких зайців? «Підкреслимо: оптимізація рухового режиму – вірний шлях до зміцнення здоров'я і, отже, до довголіття», – зазначав М. Амосов у праці «Чому і як ми старіємо».

– Геніально! – вигукнув якийсь кролик із натовпу і, вдаривши себе лапою по лобі, упав мертвим. Бідолашна його голова не витримала цієї думки...

З Іскандера



...Моя бабуся прожила життя, наповнене без останку. Коли їй було 89, вона стала найстарішою людиною в Британії, котра здала практичний екзамен підвищеної складності з латиноамериканських танців. Їй було 90, коли вона стала найстарішим гравцем у гольф, який загнав м'ячик у лунку з одного удару. Бабуся не припиняла навчатися. У 95 вона прочитала «Коротку історію часу» Стівена Хокінга, ставши однією з небагатьох, хто здолав цю книгу від початку до кінця. Незадовго до смерті (вона померла у 99 років) бабуся вирушила в навколосвітній круїз. Вона сміялася від душі, коли її випадково залишили на Ямайці в одному купальнику. Її позиція була чіткою: життя дається один раз, і цим шансом слід скористатися по максимуму...

Р. Бренсон, «До біса все! Берись і роби!»

СТАВЛЕННЯ ДО СТАРІННЯ В СОЦІУМІ



*К. Массейс. «Гротесковий портрет старої»
(«Потворна герцогиня»), 1513 р.*

Тема незворотності часу вперше привернула увагу художників приблизно у XVII ст.



Бернардо Стоцці. «Алегорія тлінності (Стара кокетка)», 1630 р.

На полотні зображено даму, яка прожила довге життя. Вона сидить перед дзеркалом і вдивляється у своє зів'яле обличчя, сподіваючись побачити там колишню красу. Обличчя обтягнуте обвислою зморшкуватою шкірою. Однак риси його нагадують, що колись вона була досить вродливою. Героїня не збирається миритися зі старінням, вона чепуриться й намагається повернути такий вигляд, як багато років тому. Ситуація доведена до гротеску: кокетка, тримаючи в руках троянду й ніжну квітку фльорд'орандж, усе ще обирає між коханням та заміжжям. Як у тому анекдоті: вона довго-довго чекала Принца на білому коні, а прискакав поштар і приніс пенсію. Сцена настільки комічна, що навіть служниці не приховують свого ставлення до пані –

підсміюються за її спиною, розуміючи, що старість уже не приховати жодними шатами. Контраст нової, свіжої сукні робить даму ще старішою та потворнішою. Не випадково художник зобразив обличчя старої відображеним у дзеркалі: її очі сповнені тривоги, вона сама бачить незворотність прожитого.

Дуже цікаві мотиви Стоцці, який звертається до теми тлінності краси і молодості. Він – монах, і хоче насамперед поглузувати зі світських традицій, показавши, до яких курйозів призводить бажання старої надягнути сукню, яка личить молоденькій красуні. «Постава старої дами поважна та гордовита – це ще й образ людини, яка змагається із часом. Час – великий пожирач усього», – писав Леонардо да Вінчі. Але за часів великого майстра ніхто навіть не мріяв зобразити потворність. А от Стоцці вважає це цілком прийнятним. *Vanitas vanitatum*, або суета сует, – ця тема розкривається в зображеннях старості.

*Не з тих я, хто тремтить, коли в могилу гляне.
Той світ надійніший за це життя обманне.
Дав душу в позику мені Господь – і я
Знов поверну її, коли мій строк настане.*

Омар Хайям

На сьогодні є безліч соціально-психологічних теорій, у яких розглядаються причини психологічних змін у старості. А найвідомішою є каскадна біхевіористична модель старіння Біррена-Шрутца. Згідно з якою існує первинне (зовнішнє) і вторинне (внутрішнє) старіння. Первинне старіння – нормальний поступовий процес, без хронічних хвороб. Вторинне старіння пов'язане з патологічним погіршенням здоров'я, що супроводжується різноманітними хронічними захворюваннями, посиленням уразливості організму та високою ймовірністю смерті. Це позначається на соціальних ролях та спричиняє зміну поведінки й соціального статусу.

*– Цей лікар творить дива! Він майже за хвилину
вилікував усі мої хвороби, – саркастично зауважила
Фаїна Георгіївна після відвідування лікаря.
– Яким чином?
– Він сказав, що всі мої хвороби – не хвороби, а симптоми
близької старості.*

З Раневської

Ще раніше аналогічного висновку дійшов Б. Ананьєв: «...необхідно всебічніше вивчати комплексні критерії вікової періодизації, виокремлювати в них біологічні, психологічні та соціальні складові і встановлювати їх взаємозв'язки. Біосоціальна сутність людини дає підстави розглядати особистісно-психологічні зміни пізнього віку як сукупність взаємовпливу біологічного і соціального в їх генезисі...».



Антоніо де Переда-і-Сальгадо.
«Святий Ієронім», 1643 р.

Дж. Тернер та Д. Хелмс виокремили такі три процеси:
психологічне старіння – на скільки років людина відчуває себе, як уявляє своє старіння, відчуття психологічної старості (зниження інтелектуальних здібностей, звуження емоційної сфери, психологічне вигорання тощо). Відчуття старості виявляється в особливостях сприймання старіння порівняно з іншими

людьми. Ідеться про психологічну асиметрію власної та «чужої» старості, коли індивіду здається, що він старіє швидше або повільніше, ніж решта;

власне біологічне старіння – біологічні зміни організму з віком (інволюція);

соціальне старіння, поведінка й виконання соціальних ролей старшими.

Старість – це просто свинство. Я вважаю, що це невігластво Бога, коли він дозволяє дожити до старості. Господи. Усі вже пішли, а я все ще живу. Бірман – і та померла, а вже від неї я цього ніяк не чекала. Страшно, коли тобі всередині вісімнадцять, коли захоплюєшся прекрасною музикою, віршами, живописом, а тобі вже пора, і ти нічого не встигла, а тільки починаєш жити!

З Раневської

Екзистенціалізм розглядає старість як індивідуальну відповідальність людини за своє життя: людина має долю, але вона вільна та завжди має вибір.

Тут знову спадає на думку Софоклова трагедія сліпоті і прозріння, коли Едіп розгадав загадку Сфінкса, однак мудрість його була ще сліпою. Адже саме з відгадки, зі слова «людина» починається найважча загадка. Що знає людина? Що може знати людина? Хто її веде життєвим шляхом і де її кінцева зупинка? Загадка Сфінкса – це загадка знання. Лише подолавши тернистий життєвий шлях страждань, спираючись на внутрішній досвід, осліплений Едіп зробив вибір і, збагнувши тайну знання, прозрів. До речі, сам Софокл прожив 90 років.

Один з основоположників екзистенціалізму К. Ясперс вважав старість цілком зручним і природним періодом життя. Хоча у старій людини певні здібності та сили згасають, проте великий досвід усе компенсує. К. Ясперс писав, що не варто боятися старості, адже в неї є свої переваги. Старість може бути чудовою. Звісно, людина слабшає, але одночасно вона звільняється від диктату плоті, що допомагає їй позбутися метушні, в якій минало її молоде життя. Він увів поняття «катарсис старості». Стара людина скута тілесно, але водночас вона вільна від тілесності й духовніша. Якщо людина на старість досягла мудрості, то

вона добра, терпима і толерантна до інших, бо вже ні з ким не змагається, «насичена життям»:

*Немов на грищі м'яч, тебе життя ганяє.
Корись, бо виходу в нас іншого немає!
Той, хто жбурнув тебе в цю метушню невпинну,
Один керує всім, один про все гадає.*

Омар Хайям

К. Юнг не сприймав старість як кінець життя. Він вважав її лише «другою половиною життя». При чому, на його погляд, критичною точкою біфуркації є саме середина життя, коли раптом відкриваються нові можливості для саморозвитку. У цей період людина вже, як правило, самодостатня особистість, їй не потрібно встановлювати багато зовнішніх зв'язків у соціумі. Зрілості, на думку К. Юнга, притаманне поняття «індивідуація», тобто поглиблене самопізнання (самореалізація). При цьому символічний і релігійний досвід відіграють домінуючу роль у встановленні гармонії між людиною та навколишнім світом. У результаті



*Маттіас Стомер.
«Стара зі свічкою», 1640 р.*

повинна сформуватися нова життєва позиція, раціональний погляд на своє життя і водночас споглядальність, стійка психічна та моральна рівновага. К. Юнг був переконаний, що захід людського життя повинен мати власну сутність, а не бути жалюгідним додатком існування. Успішність, адаптивність старіння визначається тим, наскільки людина виявляється підготовленою до вступу в нову фазу життя, до тих завдань, які несе із собою пізній вік. К. Юнг, багато

розмірковуючи над проблемою депресій та апатії під час старіння, вважав їх причиною те, що в другу половину життя люди вступають невідготовленими.

*Часу скороминущого не бійся.
Змагає смерть найдужчого — не бійся:
Цю мить, що ти живеш, віддай утіхам!
Забудь старе — й грядущого не бійся!*

Омар Хайям

Сьогодні нараховують декілька рис людини, які впливають на ставлення до старості та її сприйняття: активність, самоактуалізація, фізичне здоров'я, самоствавлення, осмислення власного життя в минулому і майбутньому, тривожність щодо майбутнього саморозвитку, задоволеність вірністю власним принципам.

О, якщо вже вас посвятили до ордену Престарілих, то світ не захоче прийняти вас назад. Ми — я маю на увазі всіх, кому за шістдесят, — у силу самого свого існування здійснюємо два проступки. Перший — це Недостатність Швидкості. Ми занадто повільно їздимо, занадто повільно ходимо, занадто повільно розмовляємо. Світ готовий мати справу з диктаторами, збоченцями і наркобаронами, однак не терпить, якщо його гальмують. Наш другий проступок полягає в тому, що ми є загальним тетенто тогі. Світ здатний, і оком не змигнувши, заперечувати неминуче лише у тому разі, якщо ми прибрані з його поля зору...

Д. Мітчелл

Відомий білоруський психолог Л. Виготський зазначав, що старіючій людині властиве неабияке прагнення компенсувати дефекти. Але цей стан зумовлюється не внутрішніми причинами, а через вплив соціального середовища. Тобто існує так звана «соціальна компенсація дефекту», або «соціальний протез», який має замінити роботу реальних фізіологічних систем. Для старих людей таку саму роль може відіграти, наприклад, система соціальної допомоги.

Людина має знайти сенс життя у старості, відчути належність до соціальної спільноти, і лише тоді всі супутні неврози та депресії зникнуть. Підґрунтям розробок Л. Виготського є принцип



*Мариус ван Доккум.
«У ногу із часом»*

компенсації – запропонований А. Адлером «основний психологічний закон» діалектичного перетворення органічної недостатності через суб'єктивне відчуття неповноцінності на психічне прагнення до компенсації. Тобто зниження фізичних і фізіологічних можливостей у старості призводить до неспроможності вести колишній спосіб життя, необхідності від чогось відмовлятися, щось змінювати.

Найбільший внесок у розвиток геронтопсихології, власне психологічної концепції старості, належить теорії Е. Еріксона. Він виокремив вісім стадій розвитку особистості. Кожній стадії життєвого циклу притаманне специфічне завдання, яке диктує суспільство, тому кожна стадія передбачає певну мету та коло завдань у досягненні тієї чи іншої соціально цінної якості. Старість – це остання, восьма стадія життєвого шляху, яка характеризується досягненням нової, завершеної форми Его-ідентичності. Людина, яка була толерантною до інших, піклувалася про них, робила добрі вчинки і прийняла всі свої успіхи та невдачі, є невід'ємною від життя. Така людина перебуває на найвищому рівні цілісності особистості.

Е. Еріксон наводить кілька складових такого стану душі: упевненість, схильність до порядку й осмисленості; любов як переживання духовного сенсу прожитого, незалежно від того, якою ціною це все досягається, спокійне сприйняття свого життя таким, як воно є; нова, абсолютно інша, відмінна від попередньої, любов до своїх батьків; приязне ставлення до принципів минулих часів тощо.

Завдання людини похилого віку, за Е. Еріксоном, полягає в тому, щоб досягти цілісності розвитку свого Я (Его), впевненості

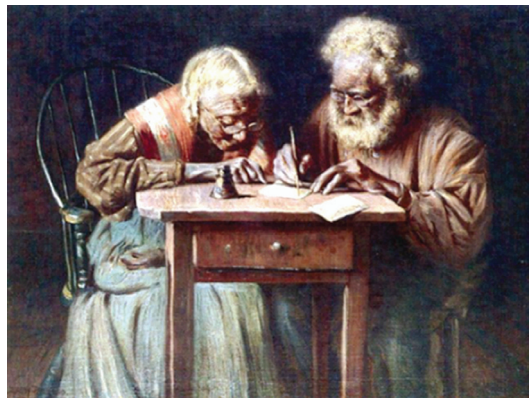
в сенсі життя, а також Гармонії зі Всесвітом. Дисгармонія занурює людину у стан відчаю та зневіри. Усвідомлення того, що життя не склалося, а сил та часу на виправлення всіх помилок уже немає, супроводжується розчаруванням, з'являється страх смерті. Відчай і невдоволення самими собою в літніх людей часто виявляються через різке, критичне засудження вчинків інших, особливо молоді.

Сучасна молодь жахлива. Але ще жахливіше те, що ми вже не належимо до неї і не можемо робити всі ці дурниці...

З Раневської

Теорію Е. Еріксона піддав критиці та розширив Р. Пек. Він уважав, що Е. Еріксон приділив занадто мало уваги психології другої половини життя людини. Р. Пек висунув тезу, що для досягнення «успішної старості» людині потрібно вирішити три основні завдання.

По-перше, це диференціація, трансценденція проти поглинання роллю: на роботі із часом людина розчиняється у своїй професійній ролі, робота стає найважливішою справою в житті. Тому перед виходом на пенсію кожен має знайти варіанти цікавої активної діяльності, щоб весь час бути зайнятою. Якщо людина ідентифікує себе лише в рамках своєї роботи або сім'ї, то вихід на пенсію означатиме лише негативні емоції.



Г. Герман Розеланд. «Лист»

По-друге, це трансценденція тіла проти поглинання тілом – здатність людини уникати надмірного зосередження на недугах та хворобах, які супроводжують старіння. На думку вченого, літнім людям слід навчитися боротися з погіршенням здоров'я, не зациклюватися на хворобливих відчуттях і продовжувати сповна радіти життю, спілкуватися.

*Не відкривається нікому таємниця:
Не знаємо, коли із тілом розлучиться
Душі призначено. Земля для нас – темниця.
Тож пий, бо казка ця не скоро закінчиться.*

Омар Хайям

По-третє, трансценденція Его проти поглинання Его – розуміння, що, хоча смерть неминуча і, можливо, для когось не така вже й далека, однак свій внесок у життя вже зроблено – через виховання дітей та онуків, свої вчинки та дії. Думки про смерть Р. Пек назвав «Ніч Его»: люди в жодному разі не повинні заціклюватися на цих думках.



О. Громова. «Нічне прибирання в офісі»

*Дзвінок у двері. Чоловік дивиться у вічко, а там Смерть.
– Ні! Ні! Ні! Мені ще рано помирати! Ні! – в істеричі
кричить чоловік.
– Ой, не верещи. Я лише за канарейкою...*

Анекдот

Одного разу до відомого лєнінградського лікаря прийшов пацієнт зі скаргами на апатію, відсутність апетиту, затяжні напади меланхолії. Як з'ясувалося, він перепробував усі засоби, ліки – нічого не допомагає.

Уважно вислухавши, ретельно дослідивши іпохондрика, лікар запропонував йому останній радикальний засіб – читати по одному оповіданню Михайла Зоценка тричі на добу: перед сніданком, обідом та вечерєю. Однак, додав лікар, зараз після сталінсько-жданівського погрому твори Зоценка під заборонаю, але він, лікар, в ім'я медицини ризикне дати хворому книгу з власної бібліотеки.

– На жаль, – сумно посміхнувся пацієнт, – мені вже це не допоможе. Я і є Зоценко.

З народного гумору

Михайло Зоценко Повість про розум. Розум перемагає старість



*Вже старість, чорт її б узяв,
З сумою та клюкою
Гамсєлить, чорт її б узяв,
Кістлявою рукою.*

1

...Одного разу я йшов з моїм другом по вулиці, і говорив з ним про старість.

Мій друг схилився до того, що старість не така вже й огидна, як багато хто вважає. Він нагадав мені слова Л. Толстого про старість: «Я ніколи не думав, що старість така приваблива».

Я сперечався з моїм другом. У той час я не без страху дивився на людей, які гаснуть, старіють, перетворюються на жалюгідний мотлох.

Я сперечався з моїм другом, доводячи йому, що старість це щось жахливе, навіть жахливіше, ніж смерть. Це є втрата й ослаблення почуттів, бажань, намірів. Що може бути гіршим?

У мене тоді були неправильні думки про старість.

Коли ми, розмовляючи, звернули з Невського на Фонтанку, трапився нещасний випадок. Мій друг оступився, впав, і вантажівка, що проїжджала поруч, зачепила його. Поранення було не надто великим. Воно виявилось у подряпинах щік та вуха. Однак верхня губа була дуже розсічена.

Я викликав карету швидкої допомоги і відвіз мого друга, який стогнав, до лікарні. І там мерщій його поклали на стіл зашити розсічену губу.

Я був присутнім при цій операції, міцно стискаючи руку свого товариша, який дуже нервувався та стогнав.

Перед тим, як розпочати операцію, хірург (молода жінка) звернулася із запитанням до мене, бо в постраждалого спухла губа й він не зміг би відповісти. Жінка-хірург запитала:

– Скільки років вашому знайомому?

Я не знав. Знизав плечима. Сказав:

– Яке це має значення? Скоріше робіть операцію – бачите, в якому він стані... Можливо, йому років за сорок.

Жінка-хірург знизала плечима, сказала:

– Це має неабияке значення. Якщо йому менше 40–50 років, я зроблю йому пластичну операцію. А якщо 50, так я... Так зашию... Ні, все буде добре і як треба, але вже, звичайно... Не те що... Як буває при пластичній операції.

Тут постраждалий, почувши ці слова, застогнав і заметушився на столі. Розсічена його губа не дала змоги йому вступити в суперечку з лікарем. Піднявши руку, він викинув чотири пальці і, потрясаючи ними, немов говорив – тільки сорок, дідько б його взяв, сорок, робіть пластичну операцію.

Трохи провагавшись, жінка-лікар розпочала пластичну операцію.

Ні, губа була зашита до діла, шрам був невеличкий, але моральне потрясіння ще довго позначалося на моєму другові. Він забув про те, що його збила машина, його потрясіння було в іншому – він не міг забути слова хірурга про п'ятдесятирічних людей, яким можна зашивати губи так, як інколи зашивають матраци, стьобаючи грубою ниткою через край.

Ось цей душевний біль мого старіючого друга залишився в нього надовго. І про старість я став думати ще гірше, ніж я досі думав.

І вирішив з нею боротися.

2

Ні, я ніколи не мріяв жити довго, ніколи не хотів жити до ста років. Я не вбачав у цьому ані принадності, ані задоволення.

Але я б хотів жити так, щоб не особливо старіти, щоб не знати жалюгідної слабкості, старезності, зневіри. Я б хотів до кінця своїх днів бути порівняно молодим. Тобто таким, який не втратив би в битвах із життям деякої свіжості своїх почуттів. Ось це примирило б мене зі старістю. Я не став би гребувати цими майбутніми роками. Я б чекав на мою старість не так озлоблено і не з такою відразою, яка була в моєму серці.

«Але як це зробити? – думав я. – Як мені вчинити, щоб обійми старості не були б для мене занадто відчутними? Що треба зробити для того, щоб у старості почуватися здоровим, квітучим, порівняно молодим, якщо не юним?»

Невже людський розум не стане в пригоді у цьому вельми законному бажанні?

І ось тоді я став придивлятися до всіх старих. Із них я вибирав собі таких, у яких були яскраві щоки, тверда хода, гладка шкіра, міцні руки й молоді, сяючі очі.

Я не так часто знаходив цих старих, але коли знаходив, не випускав з очей. Я стежив за ними, придивлявся до їхнього життя, до їхньої поведінки, до їхніх звичок.

Я хотів, спостерігаючи за ними, вивести якесь правило, відповідно до якого не згасає молодість.

Я не міг вивести такого правила, бо кожен із цих старих жив по-різному, по-своєму, не дотримуючись жодних норм.

Я став розпитувати багатьох квітучих старих про їхні таємниці. І вони охоче мені відповідали.

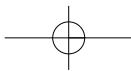
Утім, кожен з них говорив по-різному, кожен мав свої особливості і свої мотивування, за якими він вважав, що його життя продовжує цвісти.

Один старий, якому було 70 років, так відповів мені:

– Я ніколи не палив. Тютюн зношує наші тканини. І ось, можливо, причина, чому я молодий.

Інший старий, якому було не менше років, сказав:

– Тютюн не впливав на мене з поганого боку. Однак я завжди займався спортом, фізкультурою. Спав при відчиненому вікні. Ось що, мабуть, вплинуло на мене сприятливо.



Третій чудовий і навіть дуже чудовий старий, по-юнацькому бадьорий і свіжий (а це був Б. Шоу), відповів мені на одному обіді, який давали на його честь. Посміхаючись, письменник сказав:

– Ось уже 35 років я не їм м'яса. Чи не знайдете Ви в цьому причини моєї молодості?

Ні, в цьому я не знайшов причини молодості 75-річного старого.

Я тим більше не знайшов причини, що поруч зі мною сидів інший, 70-річний старий (а це був Ф. Кон), який сказав:

– Я все життя їм м'ясо. І незважаючи на це, здоровий і бадьорий. Причини в іншому – я працюю, робота мене захоплює, я точний і акуратний у роботі, як годинник. Ось, мабуть, секрет, який Ви шукаєте.

Ще один старий (дуже видатний діяч мистецтва М.) сказав:

– Причина моєї молодості – праця, натхнення. Ось звідкіля я черпаю свою порівняну свіжість. Але коли робота скінчена, я виходжу як гумова свинка, якій прокололи бік.

Ще один чудовий старий (це був народний артист Ю.) сказав:

– Бачте в чому справа – я багато їм, багато працюю, я все роблю багато, я ні в чому себе не обмежую. Не забороняю собі нічого з того, що мені хочеться. І знаю: коли я почну себе обмежувати, коли почну боятися, коли страх проникне в моє серце – тоді я загинув. Тоді і життя, і молодість закінчаться одночасно.

Мені дуже сподобалася його відповідь. Але це правило було не для мене – я не звик багато їсти і не звик виконувати всі свої бажання. І не мав наміру змінювати свої звички. Однак другу частину відповіді я визнав справедливою.

Ще один чоловік, якому було 70 років, а він мав вигляд сорокарічного (це був датський письменник М.А.Н.) відповів мені, глянувши на свою молоду дружину:

– Я кохаю.

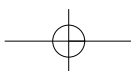
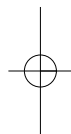
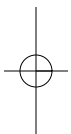
Зніяковівши, дружина цього чоловіка сказала:

– Ні, ні, тільки не це. Мій чоловік любить свою літературну роботу. Він багато працює. І ось причина, яку Ви шукаєте.

Ще один квітучий старий, якому на вигляд було років 40, а насправді йому було 63 (це був поет Ц.), сказав мені, важко зітхнувши:

– Я молодий тому, що їм помідори, журавлину і моркву. Але що з того?

І тут, продовжуючи важко зітхати, поет розповів мені маленьку історію, яка трапилася з ним. У нього закохалася молода дівчина – студентка Н. Одного разу вона залишилась у нього. І вони



були дуже щасливі. Уранці, коли поет вийшов у коридор, дівчина, сидючи перед дзеркалом, випадково побачила його паспорт, який лежав на столі.

Коли поет повернувся, він застав дівчину у сльозах.

Крізь ридання вона сказала:

– Боже мій! Я й не знала скільки Вам років. Я б ніколи не прийшла до Вас. Боже! Як низько я скотилася!

Я втішив поета, сказавши, що дівчина дурна. І ось чому вона так сказала. Однак моє серце стислося. Але потім утішилось, коли я подумав, що шукаю молодість зовсім не задля любовних утіх. А якщо таке і буде траплятися, то паспорт можна ховати.

Ще один старий, від якого пахло винним перегаром, сказав мені:

– Тільки вино підтримує мої сили. Тільки вино давало мені бадьорість, молодість і, якщо хочте, юність.

Я уважно подивився на цього старого. Ні, це була не молодість і не юність. Розпухле обличчя. Червоні сльозаві очі й тремтячі руки свідчили про інше. Вони говорили про епітафію, якою належало б увіковічити швидко кончину старого:

Тут покоїться жалюгідне тіло, розлучене із жалюгідною душею!

Так я розпитував ще багатьох і багатьох старих. І всі вони відповідали по-різному. Всі вони знаходили свої правила, придатні для них, але не зовсім придатні для інших людей.

Однак деякі їхні правила були корисні для мене, і я ними скористався. Але молодість утікала від мене навіть у мої 30 років.

І тоді я став думати про таке правило, яке належало мені знайти для своїх потреб, для свого життя, для своїх властивостей.

І ось мені здалося, що я знайшов це правило і що воно слушне для мене повною мірою.

Я мав на увазі те, про що пишу у своїй книзі.

Я маю на увазі контроль, який я згодом установив для того, щоб звільнити мій розум і моє тіло від нижчих сил, від їхніх страхів та жахів, від їхніх дій, які виявлялися у безглуздій, дикій, помилковій обороні перед тим, перед чим оборонятися було не варто.

І ось через це мій розум і моє тіло стали вільними від багатьох перешкод і бід. І від страждань, які я покійно зносив, вважаючи, що так і має бути.

І це мені дає надію, що старість не торкнеться мене такою жакливою мірою, яку ми іноді спостерігаємо...».

1943 р.

*Безсмертні всі вимерли. Залишилося два-три
довгожителів.*

Із Шендеровича

Д ДОВГОЛІТТЯ

Коли йдеться про вік людини, слід враховувати належність її життя до певного культурно-історичного типу, залежно від якого варіюється сам характер життя людини, задаються життєві орієнтири, ритміка життя, її сповненість подіями, а також внутрішнє відчуття побутової залученості до культури, до всього, що відбувається навколо.

Загальна модель довголіття зумовлюється низкою факторів.

Фактор	Його складова
Генетичний	Зв'язок між довголіттям предків та їхніх нащадків
Екологічний	Сприятливість клімату: особливості ґрунту, повітря, води тощо
Традиційне харчування	Коригуюче і збалансоване харчування
Психофізичний	Урівноваженість, життєрадісна вдача, допитливість, відчуття свободи і потреби, селективне ставлення до стресових факторів
Трудовий	Фізична та інтелектуальна праця як потужне джерело творчих і фізичних сил
Вольовий	Образ мислення, сила думки, позитивний настрій
Дозвільний	Активний відпочинок, спілкування, розваги, соціальна активність
Технологічний	Розвиток наукових технологій, які вдосконалюють і продовжують життя, розвинена інфраструктура
Духовний	Гармонія із собою та світом, духовно-моральний зміст вчинків, гуманізм

Усі ці фактори становлять «досконалу модель» довголіття, де кожна складова забезпечує цілісність системи. Якщо всі фактори або їх більшість наявні в інших варіантах моделей, то ймовірність довголіття висока, якщо ланцюжок порушується, то, відповідно, шлях до довгого життя може скоротитися.

Життю в місті, особливо в мегаполісі, властива напруженість: людина відірвана від природного середовища існування, кар'єра виявляється потрібнішою за решту чинників і суттєво впливає на самооцінку особистості. Сукупність цих факторів зумовлює наростання в суспільстві конфліктних ситуацій і соціальної нерівноваженості. Разом з тим життя в місті вирізняється й позитивними чинниками, зокрема розвиненою інфраструктурою, яка дає більші можливості для розвитку та самовдосконалення. Ще наприкінці XVII ст. англійський філософ (один з перших теоретиків анархізму) У. Годвін (1756–1836) і французький філософ, учений і політик Ж. Кондорсе (1743–1794) пов'язали ймовірність збільшення тривалості життя із соціальним прогресом. У. Годвін у своїх роботах указував на те, що **бажання жити довго є частиною природного прагнення людини до досконалості**. Він підкреслював важливість самоконтролю психічних процесів для збільшення тривалості життя, називаючи це психосоматичною медициною та розумовою гігієною. Ж. Кондорсе, як і У. Годвін, був теоретиком соціальних перетворень, однак головним він вважав не особистість, а суспільство. У досконалому суспільстві наука пізнає закони матерії, наслідком яких є старіння, може управляти ними, тим самим підтримуючи людину у стані вічної молодості.

До певного часу активна міська життєдіяльність задовольняла людину, звиклу до неї. Однак, коли трапляється якесь порушення і стан здоров'я опиняється під загрозою, люди починають замислюватися про свій спосіб життя. Виникає необхідність зміни й переоцінки життєдіяльності. Яскраве підтвердження цього продемонстрував академік А. Микулін, який відновив за допомогою своєї методики організм, і на власному прикладі переконував боротися за активне довголіття. Наприкінці книги ми наводимо кілька різних методик та систем довголіття видатних людей. Такі методики містять розписи занять, спрямованих на поліпшення здоров'я, однак не варто дотримуватися абсолютно всіх цих указівок, оскільки довголіття – це не лише турбота про своє здоров'я, а й безліч інших інтересів. Нехай кожен обирає

ті методики, які йому підходять. Зважаючи на те, що сьогодні більшість людей мешкає у великих містах, суспільство має сформувати певну стратегію, здатну, зберігаючи основні переваги життя в містах, максимально зменшити його негативні наслідки.

Вважається, що причини старіння населення мають медичний та економічний характер – збільшення середньої тривалості життя людини, підвищення його якості тощо. Процес демографічного «старіння» не характерний для багатьох регіонів, таких як країни Африки, Азії, Близького Сходу та ін., де міцні традиційні цінності й соціальне життя регулюються догмами. Високий рівень народжуваності, що визначає демографічну «молодість» цих країн, зумовлюється переважно соціокультурними настановами, притаманними традиційному суспільству, і релігійними переконаннями, котрі склалися у сфері ідеологічної свідомості. Тут «третій вік» має статус охоронця і транслятора цінностей, визначаючи тим самим авторитет і престиж старості. Навпаки, регіони, де домінують цінності індустріальної культури, вирізняються низьким рівнем народжуваності, що є результатом проявів соціокультурного спрямування на самореалізацію і досягнення особистого успіху, з одного боку, і бажання повноцінного забезпечення молодого покоління, з другого. Збільшення середньої тривалості життя – також одна з істотних характеристик економічно розвинутих країн. В Україні нині переважають цінності індустріальної і починають проявлятися ознаки постіндустріальної культури, тому можна впевнено говорити, що проблема старіння населення є і залишатиметься однією з найгостріших. Ситуація ускладнюється «маргінальним», за словами деяких дослідників (І. Кона, Е. Яворської та ін.), становищем людей похилого віку, що суттєво відрізняється від благополучної старості, властивої західній культурі. Паралельно з процесом старіння населення відбувається трансформація механізмів передачі соціокультурного досвіду. Ми вступаємо в епоху затвердження нової, «префігуративної», за висловом М. Мід, моделі культури, де люди старшого покоління, або «третього віку», поступово втрачають традиційну роль суб'єкта трансляції соціокультурних цінностей і перетворюються на її об'єкт. У результаті руйнуються традиційні зв'язки, унеможливується залучення до нових цінностей культури, і люди похилого віку потрапляють в умови культурної ізоляції. В сучасному суспільстві поняття

«старість» позиціонується як синонім невдачі, неспіху, втрати, відсталості, консерватизму. Інакше кажучи, старість уособлює все те, що суперечить актуальним цінностям індустріального та постіндустріального соціуму, таким як особистий успіх, досягнення, результат, матеріальний добробут, динамічність, мобільність тощо. Ми стали свідками виникнення нового антагонізму «молодість-старість», який певною мірою визначає вигляд сучасної культури. Як писав знаменитий філософ Х. Ортега-і-Гассет, сьогодні всі, від малого до великого, подалися в молоді. І це висловлювання, вочевидь, дуже точно відображає вікові пріоритети індустріальної культури. «Третій вік» як потенційна можливість розвитку людства в сучасній культурі не тільки негативується, а й, радше, ігнорується або навіть заперечується, що зовсім неправильно. Соціокультурний феномен теперішнього покоління українців похилого віку полягає ще в тому, що епоху переломів і криз у духовному житті суспільства вони застали, будучи абсолютно сформованими особистостями, з усталеною системою життєвих цінностей, яка багато в чому суперечить сучасній. У цій ситуації погодитися з невідповідністю все ще актуальних для них «старих» цінностей означає визнати даремність прожитого ними життя. Тому, зберігаючи колишні орієнтації в нових умовах, старше покоління перебуває в рамках внутрішнього ціннісно-сміслового конфлікту. Це найважливіший суб'єктивний фактор, який визначає ступінь соціальної взаємодії й толерантності в суспільстві.

Зовсім інший вигляд має модель довголіття горців. Важливим чинником, який сприяє довголіттю на Кавказі, крім природних умов (гірсько-морського клімату та іонізованого повітря), є правильний режим дня з ритмічним чергуванням праці й відпочинку, засвоєний місцевим населенням упродовж усього життя. Дослідники, використовуючи спеціальні тести для довгожителів Кавказу, з'ясували, що вони схильні вважати все, що відбувається в їхньому житті, результатом власних дій, а не зовнішніх сил. Люди такого типу зустрічаються найчастіше серед фізично і психічно здорових старих. Тому цілком імовірно кандидатами у довгожителі є особи, котрі беруть на себе відповідальність за все, що з ними відбувається, і ті, хто відчуває себе господарями свого життя.

Таємниця «кавказького довголіття» полягає, звісно, не стільки в особливостях гірського повітря, скільки в особливостях життєвого укладу горців, соціальної організації та культури.



Ніко Піросмані. «Свято»

Довгожитель приходить на медогляд. Лікар:
 – Для 65-ти років ви в чудовій формі.
 – Хіба я казав, що мені 65 років? Мені 80.
 – Чудово! Мабуть у вас спадковість хороша. Скільки було вашому батькові, коли він помер?
 – Хіба я казав, що він помер? Йому вже 102 роки, і він нещодавно брав участь у веломарафоні.
 – Дивовижно! А скільки було вашому діду, коли він помер?
 – Хіба я казав, що він помер? Йому 127 років, і минулого тижня він одружився.
 – Неймовірно! Щоб людина в його віці хотіла одружитися!
 – А хіба я казав, що він хотів?

Анекдот

Коли молодші покоління шанобливо ставляться до голів великих родин, а тим більше кланів, засвідчують значущість їх членів, оточують їх усебічною увагою й допомагають, то старі переконуються у своїй важливості для інших. Попри те, що на Кавказі живуть різні народи, які відрізняються за походженням, мовою, віросповіданням, звичаями, у їхній традиційній культурі є загальні риси. До найважливіших, поряд з гостинністю, значущістю та розвитком родинних зв'язків, належить шанування старших.

Чисельність родин у горах Кавказу скорочується переважно наприкінці XIX – початку XX ст., що пов'язано зі зміною економічних умов і можливістю самостійного життя та ведення господарства малими сім'ями. Зміна форм сім'ї, однак, не змінила ставлення до старших. Вони зберегли авторитет і вплив при вирішенні важливих питань як у колі родини, так і поза її межами, у сільській громаді. У селищі будь-яка людина похилого віку мала право зробити зауваження юнакові, який певним чином порушив суспільний порядок, усталені норми поведінки, могла дати молодшому доручення, і молодик не міг сперечатися або не виконати прохання. Адже це було ганьбою для його сім'ї, батьків, найближчих родичів. Суспільне засудження і втрата честі сім'ї були гарантовані.

З особливим ставленням до старших, шануванням їх на Кавказі тісно пов'язане довголіття. Можна виокремити фактори, які сприяють формуванню цього феномена:

- геронтократичний характер традиційної етнічної культури (звичаїв тощо);
- збереження за старими людьми важливих соціальних ролей у житті сім'ї та сільської громади;
- психологічний комфорт старих як важливий компонент герогієни, зумовлений здебільшого їх залученням до соціальних комунікацій усередині сім'ї та поза її межами.

На думку дослідників, безпосередня залученість старих, у тому числі довгожителів, до системи неформальної комунікації села, розвинутість їхніх соціальних зв'язків та особистісно-емоційний характер останніх відрізняють спосіб життя абхазців від способу життя людей похилого віку в сучасному місті, для мешканців якого більш характерні деперсоналізовані зв'язки та рольовий тип відносин. Вихід на пенсію для мешканців міст нерідко супроводжується погіршенням самопочуття, зменшенням авторитету

в сім'ї, залежністю від рідних і вимушеною бездіяльністю. Активна участь абхазьких довгожителів у справах своєї родини і громади, їх залученість до соціальної мережі й після припинення трудової діяльності в суспільному виробництві є важливими психологічними факторами героїгіїни.

Іншим класичним прикладом суспільства, члени якого вирізняються витривалістю і довголіттям, є плем'я хунзів, що мешкає в Щасливій долині Гімалаїв на висоті 2000 м над рівнем моря, серед укритих кригою скель. Територія майже цілком ізольована завдяки високим горам, доступ до неї дуже важкий. За расовими ознаками її жителі такі самі, як європейці. За легендою, у цій місцевості мешкають нащадки дезертирів з армії Александра Македонського.

У хунзів правлять король і рада старійшин. У цій країні ніколи не буває злочинів і порушень суспільного порядку. Спокійний, безтурботний настрій, сповнений гумору та оптимізму, є характерною рисою цих людей, наслідком їх чудового здоров'я і відмінного самопочуття. Хунзи дуже гостинні й щирі. Люди похилого віку там оточені увагою та користуються беззаперечним авторитетом. Через обмеженість родючих земель хунзи змушені економно харчуватися. Щоденна їжа – коржі й супи із цільного хлібного зерна, а також овочі та фрукти. Молоко та молочні продукти цінують, але вживають у мізерній кількості, бо мають небагато пасовищ для корів та кіз. Хунзи споживають дуже мало кухонної солі, а цукор і білу муку взагалі не виробляють. Нерідко настають періоди голодування, коли єдиною мізерною їжею є



М. Періх. «Гімалаї». Серія «Святі гори», 1933 р.

овочі. Мешканці цього краю розводять лише тих тварин, які приносять користь.

Мак Каррісон, який першим відкрив та описав Щасливу долину, наголошував, що споживання білків там перебуває на найнижчому рівні порівняно з нормою, якщо взагалі це можна назвати нормою.



М. Реріх. «Великий дух Гімалаїв», 1934 р.

У роботі «Хунзи – народ, який не знає хвороб» Р. Бріхер виділював такі, дуже важливі, переваги моделі харчування в цій місцевості:

- насамперед воно вегетаріанське;
- велика кількість сирих продуктів;
- у щоденному раціоні переважають овочі та фрукти;
- продукти природні, без будь-якої хімізації та виготовлені зі збереженням усіх біологічно цінних речовин;
- алкоголь і ласощі споживаються вкрай рідко;
- дуже помірне вживання солі, продукти, вирощені лише на власному ґрунті;
- регулярні періоди голодування.

Схожі умови життя та харчування спостерігаються й у центрах здорового довголіття в долині Вілкабамба (Еквадор), серед довгожителів на Балканському півострові (Віскуп), у Дагестані (Алікішев), Грузії (Джарбенадзе і Зурабашвілі) та інших районах (так званих синіх зонах). Помічено, що довго живуть якраз не ті, хто користується благами цивілізації. Однак було б неправильно

вважати, що той, хто дотримується помірної дієти й аскетичний у побуті, може стати довгожителем. Не варто дотримуватися дієти чи займатися фізичними вправами, стежити за здоров'ям заради самого процесу, відмовляючи собі в радощах повноцінного, активного життя.

Починаючи з 1970-х років і дотепер дослідники вивчають згадані місцевості та відповідні культури, щоб збагнути таємницю старіння – чому люди, які там мешкають, живуть довше і здоровіше, ніж деінде. Одним з найвідоміших таких місць є острів Окінава в Японії. Донедавна жителі Окінави мали середню тривалість життя і період життя без хвороб більше, ніж будь-де у світі.

Вивчивши цей феномен, дослідники побачили, що жителі Окінави традиційно їдять багато риби, ведуть активний спосіб життя і дуже шанобливо ставляться до старшого покоління. Учені дослідили низку синіх зон і встановили схожість способу життя довгожителів у різних куточках планети.

Вілкабамба – невелике містечко, розташоване у високогір'ї Південної Америки. Завдяки недоступності воно було ізольоване від багатьох сучасних впливів, таких як розфасування готових харчів і консервантів. Мешканці Вілкабамби відрізняються від решти населення надзвичайно високою тривалістю життя і, найголовніше, міцним здоров'ям, що дає їм змогу старіти, не хворіючи.

Учені визначили, що жителі Вілкабамби мають відмінне здоров'я завдяки розведенню домашньої худоби, правильному харчуванню, низькому рівню холестерину в крові, високій фізичній активності.



*Кітагава Утамаро.
«Дівчина з чайного дому»,
XVII–XVIII ст.*



Каміло Егас. Еквадор

Таким чином, усі моделі довголіття так чи інакше ґрунтуються на здоровому способі життя, який передбачає сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі його системи працюють надійно, а також сукупність раціональних методів, що сприяє укріпленню здоров'я, гармонійному розвитку особистості, методів праці та відпочинку.

Але нещодавно ми натрапили на дуже цікаві дані: близько 30 років тому в малодоступній частині Перуанських Анд було виявлено поселення довгожителів. 23 місцевих селян побили світові рекорди тривалості життя. Найстарішому з них було 130 років. Це відкриття палко обговорювалося геронтологами всього світу: британський журналіст М. Хоніксбаун заявив, що немає й ніколи не було жодної «таємниці Вілкабамби», а «довголіття» цілковито залежало від хитрощів старих і недбалості тих, хто займався переписом населення. «...Головним чином старі, яких я зустрічав, були жваві, веселі і не впали в маразм. Я був здивований тим, що всі вони перебували в русі і продовжували навіть у старечому віці працювати, щоб допомогти сім'ї...», – пише журналіст і наводить колоритні приклади:

«84-річний дід, якого я зустрів на дорозі, йшов у місто, щоб продати цукрову тростину. Місто знаходилося в 5 кілометрах від його села».

«85-річна жінка разом із молоддю працювала на городі. А причину свого доброго здоров'я пояснила тим, що їсть лише зерно й овочі, вирощені на її особистому полі без використання пестицидів».

«95-річний старожил заявив, що головною причиною його довголіття є “чікас” – дівчата. “Я і зараз шукаю собі жінку. Може ти знаєш таку, від якої можна втратити голову?”», – запитав дід в ошелешеного журналіста.

Запідозривши щось не те, британець вирішив перевірити документи місцевих довгожителів. І тут почалися «відкриття». За легендою, найстаріший мешканець Вілкабамби Абертано Роа помер у лютому 2001 року у віці 126 років. Однак в офіційному свідоцтві про смерть у графі «дата народження» було вказано 1894 р. Ані священник місцевої парафії, ані офіційні представники влади не змогли пояснити цю розбіжність. Журналіст припустив, що дід користувався свідоцтвом про народження свого давнішого родича, який мав таке саме прізвище і помер на початку століття.

Спеціалісти місцевого університету, які також намагалися розкрити секрет довголіття жителів Вілкабамби, підтвердили, що це не єдиний випадок, коли жителі містечка накидали собі років. У 1978 р. професор університету Р. Мазесс провів детальний перепис жителів долини, ретельно звіряючи офіційні документи із родинними легендами. Він з'ясував, що Мігель Карпіо, який помер в 1976 р. у віці 130 років, народжений у 1883 р. і помер у віці 93 роки. Р. Мазесс був уражений, коли зрозумів, що жоден із 23 старих, які стали легендою Вілкабамби, не досяг свого століття. Вони померли у віці 85, 90 і 95 років.

Доповнити цю інформацію можна й так: «...Спеціалісти медици, які емігрували до Ізраїлю і почали там працювати за спеціальністю, були спершу приголомшені молоджавістю своїх пацієнтів – вихідців із Марокко. На прийом приходили чоловіки, яким можна було ледве дати 55 років, однак за документами то були 70-річні пенсіонери. Феномен “пролонгованої молодості” марокканців, утім, пояснювався прозаїчно: переїжджаючи до Ізраїлю, вони “виправляли” собі паспорти і свідоцтва про народження, додаючи півтора – два десятки років, для того щоб раніше піти на пенсію і користуватися всіма соціальними пільгами, які надавалися “новою батьківщиною” людям похилого віку».

В Україні, де середня тривалість життя в чоловіків становить 57 років, а в жінок – 73 роки, люди, радше, сподіваються на «кремлівські» пігулки чи супердієти, ніж на власні можливості. А даремно. Геронтологи стверджують: **активне довголіття – у руках людини.**

У СРСР тривалий час дивувалися рекорду довголіття Ширалі Муслімова із села Барвазу (Азербайджан, Ленкоранський район), який начебто прожив 168 років. Однак з'ясувалося, що й тут мала місце фальсифікація, подібна наведеному. Дані перепису населення, як відомо, склалися на основі усних заяв; і популярність довголіття приводила до того, що старі, яким було 70–80 років, додавали собі 20, 30, іноді навіть по 50–60 років. Саме так і вчинив Ширалі Муслімов, який насправді помер у 108 років.

На думку більшості геронтологів, сьогодні межа тривалості людського життя становить 120 років, а в Книзі рекордів Гіннеса не зафіксовано жодного достовірного підтвердження випадків святкування 200-річчя.

Часто відомості про тривалість життя деяких славетних довгожителів минулих століть, як вважають спеціалісти, пояснюються тим, що за одну людину приймали батька і сина, або ж родичів, які мали один і той самий титул. Достовірно відомо, що найдовше (документально засвідчене) життя в 120 років 137 дні прожив японець Сегечийо Ідзумі. Він помер від запалення легень 21 лютого 1986 р.

Непоганими темпами зростає кількість довгожителів у розвинених країнах. Наприклад, у США лише за чотири роки (з 1974 до 1978 р.) число людей, які досягли 100-річного віку, зросло з 8317 до 11992. На 1 червня 1989 р. у Штатах мешкала 61 тисяча осіб, які перейшли 100-річну межу. Геронтологи передбачають, що із сучасних американців кожен 20-тисячний доживе до 100 років, а до 95 доживе один із 2500. З 1900 р. середня тривалість життя в США збільшилася на 26 років.

Здавна відомі своїми довгожителами гірські селища. Б'ють рекорди тривалості життя люди, котрі мешкають у центральних районах Шрі-Ланки, в районах Анд, на Кавказі. У 1979 р. в Абхазії проживала 241 людина віком понад 90 років – 2,58% усього населення. За останніми статистичними даними, у столиці Китаю мешкають 215 довгожителів, вік яких перевищує 100 років, 80% з них – жінки. Серед цих довгожителів 169 жінок, вік 8 з них перевищив 107 років, найстаршій виповнилося 109 років.

За матеріалами агенції «Сінхуа», нині в Китаї налічується шість районів довгожителів: Бама (Гуансі-Чжуанський автономний район), Чжунсян (провінція Хубей), Лешань (провінція Сичуань), Сінлун (провінція Ляонін), Карамай (Сінцзян-Уйгурський автономний район) і Жугао (провінція Цзянсу).

Якщо ж таки вірити записам кенійських чиновників, у 1955 р. помер чоловік на ім'я Бтамбала, який прожив 145 років і пережив 12 дружин, залишивши після себе 125 дітей. А один індонезійський рибалка з острова Суматра прожив 193 роки. Щоб не склалися враження, що південний клімат сприяє довголіттю, можна звернутися до європейського досвіду: в англійських церковних книгах існує запис, згідно з яким такий собі Джон Вудс прожив у сирому туманному кліматі Темзи майже 209 років. За цей період змінилось 12 англійських королів.

У минулому було також безліч аналогічних випадків. Так, Демокрит за час своїх численних подорожей зустрічався з фракійським царем Тілогіусом, який дожив до 200-річчя. Інші грецькі автори згадують Епіменида, відомого поета з острова Крит, який прожив 300 років. Однак і ця цифра не є межею. Чи правда це чи ні – ми вже не дізнаємося ніколи. Однак хочеться вірити, що жити так довго – цілком можливо.

Найдивовижніші повідомлення пов'язані з іменем індійця Тапасвіджі, про якого згадують, що він якось зустрів біля підніжжя Гімалаїв відлюдника, який мав дуже молодий та енергійний вигляд. Причому він не знав жодної із сучасних індійських мов, розмовляв лише на санскриті, мові прадавньої Індії. Із розповіді відлюдника з'ясувалося, що з тих пір, як він прийшов сюди, минуло понад 5 тисяч років. За його словами, він зміг продовжити своє життя до будь-яких меж, систематично вживаючи якусь суміш, таємниця якої була відома тільки йому. І знову – як нам до цього ставитися? Містика? Брехня? Чи нові можливості організму людини?

Найбільш густонаселеною нацією планети є японці, однак у 2004 р. саме вони побили рекорд тривалості життя, за даними Міністерства охорони здоров'я, праці і соціального забезпечення країни, які наводить газета «Асахі Сімбун». Середня тривалість життя японок досягає 85,59 року, а японців – 78,64 року. Таким чином, вони випередили навіть мешканців китайського Гонконга.

Проте якими би вражаючими не були ці рядки порівняно із сучасною середньою тривалістю життя, це не безсмертя, а лише певні сходинки нескінченної драбини. Ось чому і заможні, і бідні, учені й шарлатани, генії та божевільні продовжували і продовжують завзято шукати засіб, який може подарувати вічне життя – еліксир безсмертя. Вони віддавали цим пошукам усі свої сили та час. Іноді й життя.

У лікарні, побачивши, що Раневська читає Цицерона, лікар зауважив:

- Не часто зустрічаєш жінку, яка читає Цицерона.*
- Так і чоловіка, який читає Цицерона, зустрінеш не часто, – посміхнулась Фаїна Георгіївна.*

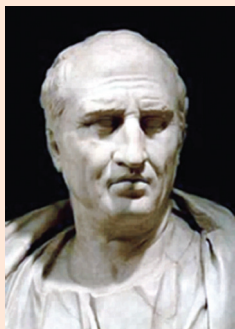
Історія про Раневську

Марк Туллій Цицерон політичний діяч, оратор і письменник Стародавнього Риму, у 62 роки написав автобіографічну книгу «Про старість» (у Римі вік 60 років був початком старості).

Цей трактат вважається найкращим з написаних за всю історію людства текстів на цю тему. Ось деякі уривки з нього.

Марк Туллій Цицерон

Про старість



«...Для тих людей, у яких у самих немає нічого, що давало б їм змогу жити добре і щасливо, важкий будь-який вік, але тим, хто шукає благ у самому собі, не може видатися злом щось засноване на неминучому законі природи, а в цьому сенсі на першому місці стоїть старість. Досягти її бажають усі, а, досягнувши, її ж звинувачують. Така непослідовність і безглуздість нерозумності! Старість, кажуть вони, підкрадається швидше, ніж вони думали. Насамперед, хто змушував їх думати неправильно? І справді, як може старість підкрастися до молодості швидше, ніж молодість – до отрочтва? Потім, яким чином старість могла би бути на восьмисотому році життя менш важкою, ніж на вісімдесятому? Бо коли роки вже минули, то – якими б довгими вони не були – нерозумної старості не полегшити жодною розрадою...».

«...Мої ровесники не раз оплакували і те, що вони позбавлені плотських насолод, без яких для них життя не життя, і те, що ними нехтують ті, від кого вони звикли бачити повагу. Між тим, я знаю багатьох, хто на старість не нарікає, звільненням від пут пристрастей не обтяжується і від зневаги з боку рідних не потерпає.

Ні, причина всіх схожих нарікань – у правах, а не у віці: у старих стриманих, лагідних і добрих старість проходить терпимо, а в зарозумілих і нетовариських вдача важка в будь-якому віці».

«З одного боку, за найбільшої бідності старість навіть для мудрого бути легкою не може, з другого боку, для людини, позбавленої мудрості, вона навіть за найбільшого багатства не може не бути важкою. Так само й життю, прожитому спокійно, чисто і красиво, властива тиха і легка старість. Адже нерозумні люди відносять власні недоліки і провини на рахунок старості».

«І справді, щоразу, коли я осягаю розумом причини, чому старість може видатися жалюгідною, то знаходжу чотири: перша – у тому, що вона нібито перешкоджає діяльності, друга – у тому, що вона нібито послаблює тіло, третя – у тому, що вона нібито позбавляє нас мало не всіх насолод, а четверта – у тому, що вона нібито наближає нас до смерті. Розглянемо кожен із цих причин: наскільки вони важливі та виправдані.

Старість відволікає людей від справ.

– Від яких? Від тих, які веде молодість, повна сил? А хіба немає справ, які підлягають веденню старими, слабкими тілом, але сильними духом? Не силою м'язів, не моторністю й не спритністю тіла вершаться великі справи, а мудрістю, авторитетом, рішеннями, і старість, звичайно, не тільки не позбавляється цієї здатності, а навіть зміцнюється в ній, допомагаючи своєю порадою, здоровим глуздом, своїми рішеннями. Найбільші держави руйнувалися з вини людей молодих і охоронялися й відновлювалися зусиллями людей похилого віку. Необачність, вочевидь, властива квітучому вікові, далекоглядність – літньому».

«Але, скажуть мені, пам'ять слабшає.

– Мабуть, якщо ти не вправляєш її і якщо ти від природи не кмітливий, так, справді, я жодного разу не чув, щоб який-небудь старий забув, у якому місці він закопав скарб: усе те, що їх турбує, вони пам'ятають. Люди похилого віку зберігають свій розум, тільки би старанність і наполегливість зберігалися в них до кінця! Я можу назвати своїх сусідів і друзів, сільських жителів: без їхньої участі, можна сказати, ніколи не виконують стільки важливих польових робіт: ні сівки, ні жнив, ні збирання врожаю. Утім, це навряд чи має викликати подив, адже жоден з них не настільки старий, щоб не розраховувати прожити ще один рік, але вони беруть участь і в тих роботах, які, як вони знають, їм самим користі вже не принесуть».

«...Так, тепер я силами поступаюся молодому. Утім, занепад сил сам по собі зумовлюється вадами молодості частіше, ніж недугами старості: розпусна і нестримно проведена молодість передає старості знесилене тіло. Життя тече певним чином, і природа йде єдиним шляхом, і при тому простим, і кожному вікові даний свій час, так що слабкість дітей, запал хлопців, суворість правил у людей зрілого віку й досвідченість старості є, так би мовити, природними рисами характеру, які належить набувати у свій час, а вправи і помірність допоможуть навіть у старості зберегти людині деяку частку її колишніх сил. Хоча від старості великих сил і не потрібно. Тому закони та настанови звільняють наш вік від непосильних для нас обов'язків. Що ж дивного в тому, що люди похилого віку іноді слабосилі, якщо цього не можуть уникнути навіть молоді люди?»

Старості треба чинити опір, а недоліки, пов'язані з нею, відшкодовувати ретельністю. Як долають хворобу, так треба боротися і зі старістю: стежити за своїм здоров'ям, удаватися до помірних вправ, їсти і пити стільки, скільки потрібно для відновлення сил, а не для їх пригнічення. При цьому треба підтримувати не лише тіло, а й у набагато більшому ступені розум і дух. Адже і вони, якщо в них, як у світильник, не підливати масла, гаснуть від старості. Тіло наше, перевтомлене вправами, стає важчим, але розум від вправ стає гнучкішим.

Довірливість, забудькуватість, розслабленість людей похилого віку – це недоліки не старості взагалі, а старості дозвільної, ледачої, сонливої. Як нахабство і розпуста властиві молодим людям більше, ніж людям похилого віку (не всім молодим, проте, а лише непорядним), так стареча дурість, яка зазвичай зветься навіженством, властива тільки порожнім старим, а не всім».

«Старість вселяє до себе повагу, якщо захищається сама, якщо зберігає свої права, якщо не перейшла ні під чию владу. Приблизно так, як я схвалюю молоду людину, в якій є щось старече, так я схвалюю старого, в якому є щось молоде. Той, хто дотримується цього правила, може постаріти тілом, але духом не постаріє ніколи. Людина завжди живе своїми заняттями й роботами, не відчуває, як до неї підкрадається старість. Так, вона старіє поступово і невідчутно, і її вік не переламується раптом, а гасне протягом тривалого часу».

«Чому ж ми так багато говоримо про насолоду? Саме тому, що старість, аж ніяк не заслуговуючи на осуд, гідна навіть найбільшої хвали за те, що вона в усьому не шукає насолод. Вона обходиться без бенкетів, без столів, заставлених стравами, і без численних

кубків, тому вона не знає сп'яніння, нетравлення і безсоння. Старість, відмовляючись від пишних святкувань, усе-таки може знаходити задоволення у скромних бенкетах. З роками я став вимірювати задоволення, отримуване від бенкетів, не стільки насолодами від них, як від присутності друзів і від бесіди з ними, і я дуже вдячний старості за те, що вона посилила в мені жагу до бесіди, а жагу до пиття та їжі знищила. Але якщо й питво, і їжа декому навіть приносять задоволення, то я не бачу причин, щоб старість була позбавлена здатності цінувати навіть і ці задоволення. А відсутністю того, чого не бажаєш, не перейматися».

«Я у всіх своїх міркуваннях прославляю таку старість, яка ґрунтується на тому, що було закладено в юності, – ані сивина, ані зморшки не можуть раптом завоювати собі авторитет. Але життя, прожите прекрасно в моральному сенсі, пожинає останні плоди у вигляді авторитету. Які ж плотські насолоди можна порівняти із винагородами у вигляді авторитету? “Але старі, скажуть мені, буркотливі, неспокійні, дратівливі і важкі в побуті, а якщо придивитися до них, то й скупі”. Це недоліки характеру, а не старості. Утім, недоліки старих можна частково виправдати: старі думають, що ними нехтують, що на них дивляться зверху вниз, що над ними сміються. Крім того, через свою слабосилість вони болісно сприймають будь-яку образу. Але всі ці недоліки пом'якшуються добрими вдачами і звичками. Щодо старечої скнарості, то сенсу в ній я не бачу: чи можливе щось більш безглузде, ніж вимагати для себе на шляху витрати тим більші, чим менше залишається шляху?»

«Навіть короткий строк у нашому житті доволі довгий, щоб провести життя чесно і морально – прекрасно. Але якщо він триватиме ще, то не треба скаржитися на те, що після приємного весняного часу прийшли літо й осінь: адже весна немов означає юність, а інші пори року призначені для жнив і для збору плодів. І цей збір плодів полягає у старості, як я говорив, у повноті спогадів і в благах, надбаних раніше. Адже воістину все те, що відбувається згідно з природою, треба відносити до благ. Усе йде туди, де виникло. Одна тільки душа не з'являється ніколи – ні тоді, коли вона присутня, ні тоді, коли вона відійшла. Моя душа чомусь завжди була в напруженні і спрямовувала свій погляд у майбутнє, немов мала намір жити тоді, коли вже піде із життя. А між тим, якби душі не були безсмертні, то навряд чи душі всіх кращих людей прагнули б так сильно до безсмертної слави. Усі наймудріші люди вмирають у повному спокої, а всі нерозумні – у найсильнішому хвилюванні.

Я охоплений прагненням побачити душі ваших батьків, яких я поважав і любив. І з життя йду як з готелю, а не як зі свого будинку, бо природа дала нам життя як житло тимчасове, а не постійне. О, наскільки прекрасним буде день, коли я відправлюся в божественні збори, приєднаюся до сонму душ і піду від цього натовпу, від цих покидьків!».

«Із цієї причини для мене старість легка і не тільки не важка, але навіть приємна. Якщо я помиляюся, вірячи в безсмертя людської душі, то помиляюсь я охоче й не хочу, щоб мене позбавляли цієї омани, що тішить мене, доки я живий».



Е. С. Харпер. «У церкві з бабусею»

Вийшов я з лікарні. Начебто одужав. Однак лікарі заборонили мені пити й палити. А також наполегливо рекомендували обмежувати себе в їжі. Я пожалівся на все це одному моєму знайомому. Наприкінці кажу:

– Що мені в житті ще залишається? Тільки книжки читати?!

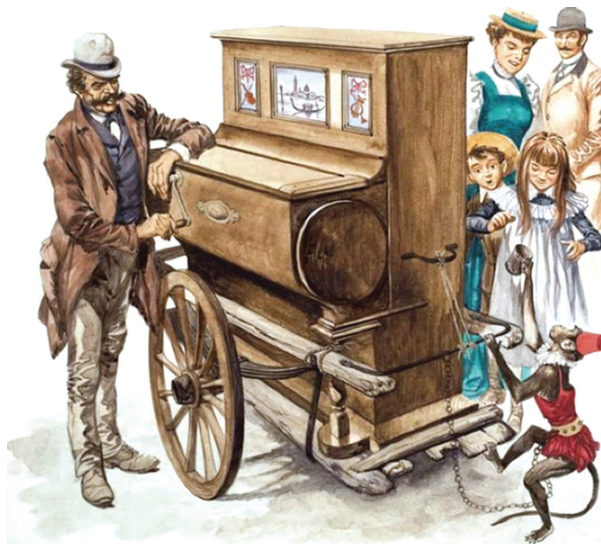
Знайомий відповідає:

– Ну це доки зір хороший...

З Довлатова

ВПЛИВ ІНТЕЛЕКТУ НА СТАРІННЯ

Найделікатнішою структурою людської психіки є інтелект і тому саме він зазнає найбільших змін з часом. Проте збереження творчої інтелектуальної активності у другій половині життя запобігає передчасному старінню, причому старінню не лише психологічному, а й фізичному. Творчі люди, котрі постійно займаються самовдосконаленням, зберігають високий інтелект і в похилому віці, а в деяких саме в цей період виявляється значне піднесення продуктивності.



Пітер Джексон. «Шарманщик»

Наприклад, Софокл написав свою геніальну трагедію «Едіп», про яку ми вже згадували, на 72-му році життя, при тому що середня тривалість життя у Стародавній Елладі тоді не перевищувала 30 років. Найкращі картини І. Репін написав між 80 і 85 роками, Мікеланджело творив до 90 років, Тиціан – до 99 років, у І. Айвазовського розквіт творчих сил припав на 82 роки, Вольтер, І. Гете, Б. Шоу продовжували творити, коли їм було за 80 років (із журналу «Аналітика культурології»).

Після 70 років продуктивно працювали багато відомих учених: П. Ламарк, М. Ейлер, К. Лаплас, Г. Галілей, І. Кант та ін. Чимало видатних учених і діячів мистецтва та культури змогли зберегти високу працездатність не тільки в літньому, а й у похилому віці: А. Гумбольдт писав «Космос» із 76 до 89 років, І. Павлов створив «Двадцятирічний досвід» у 73 роки, а «Лекції про роботу великих півкуль головного мозку» у 77 років, Лев Толстой написав «Воскресіння» у 71 рік, у 72 роки – «Живий труп», а в 76 років – «Хаджі Мурат».

Ми вважаємо, що творчість та постійна інтелектуальна праця здатні віддалити старіння. Тут доцільно навести перелік видатних діячів мистецтва, науки та культури, які мали високу тривалість життя:

Ксенофан (485/490 до н. е.)	філософія	близько 92
Піфагор (570–490)	математика	близько 80
Платон (247–347 до н. е.)	філософія	81
Галілей (1564–1642)	фізика, механіка, астрономія	72
Планк (1858–1947)	фізика	89
Гіппократ (460 – близько 377 до н. е.)	медицина	104
Мікеланджело (1475–1564)	скульптура, живопис, архітектура, поезія	87
Марі Франсуа Аруе Вольтер (1694–1778)	література, філософія	84
Гете Іоганн Вольфганг (1749–1832)	література	83
Пікассо Пабло (1881–1973)	живопис	83
Ци Бай-Ши (1860–1973)	живопис	92

Верді Джузеппе (1813–1901)	музика, композитор	88
Касальс Пабло (1876–1973)	музика, віолончеліст, диригент	97
Куба Людвик (1863–1956)	живопис	93
Суворов Олександр Васильович (1729–1800)	полководець, один з основоположників російського воєнного мистецтва	71 у 70 здійснив героїчний перехід через Альпи
Бунін Іван Олександрович (1870–1953)	література	83
Толстой Лев Миколайович (1828–1910)	література, член-кореспондент Петербурзької АН	82
Стравинський Ігор Федорович (1882–1971)	музика, композитор, диригент	89
Морозов Микола Олександрович (1854–1946)	учений у галузі суспільних і природничих наук, революціонер	92
Чарльз Чаплін (1889–1977)	кіно, театр, кінорежисер, сценарист	88
Соболевський Сергій Іванович (1862–1963)	філософія, професор МГУ	101
Зелинський Микола Дмитрович (1861–1953)	хімія, хімік-органік	92
Мічурін Іван Володимирович (1855–1935)	біологія, селекціонер	80
Крилов Олексій Миколайович (1863–1945)	математик і механік, інженер та винахідник	82
Обручев Володимир Афанасійович (1863–1956)	географія, геологія, мандрівник, дослідник Сибіру, Центральної та Середньої Азії	93
Гінзбург Віталій Лазаревич (1906–2009)	фізика, лауреат Нобелівської премії	93
Моїсеєв Ігор Олександрович (1906–2007)	хореографія, балет-майстер, артист балету	101

Амосов Микола Михайлович (1913–2002)	медицина, вчений, кардіохірург, літератор	89
Углов Федір Григорович (1904–2008)	медицина, хірург, академік РАМН	103
Гафт Валентин Йосифович (1935)	театр, актор	75
Зельдін Володимир Михайлович (1915)	театр, актор	90

Ці приклади свідчать про різноманітність і широту інтересів творчої особистості. Творче довголіття людини, котра усвідомила своє покликання, залежить, зокрема, від щоденних позитивних емоцій, що приносить заняття улюбленою справою. Особистість отримує від творчості постійно діючий життєвий стимул та гарний настрій.

Один з дослідників проблеми взаємозв'язку творчості й довголіття А. Субетто стверджує, що творча діяльність підвищує біологічну протидію організму впливу навколишнього середовища, а відмова від неї, навпаки, знижує: «Механізм забезпечення творчого довголіття одночасно є частиною механізму забезпечення фізичного довголіття. Життя інтелігента за законом креативно-стереотипної хвилі дає людині змогу здолати синдром кінцевості життя й реалізувати спадкову програму свого життя» (А. Субетто, 1992).



Е. Сіскенд. «Серія губна помада – Соня», 2004 р.

З погляду культури старість одержує інше смислове значення, що охоплює особливі соціальні ролі старих людей у соціумі, їхні творчі здібності, особливий стан у контексті родового буття людини (племені, нації, народу). А тому вона одержує відчутне втілення не лише в абстрактному, а й у життєвому вимірі, залишаючи слід у культурі у вигляді мудреців, старців. Творча праця не лише непорушно протистоїть процесу старіння, а й допомагає особистості знайти себе.

Інтелектуальні професії та інтелектуальне середовище, у якому перебуває людина, привносять у її життя не лише нові знання і бажання відповідати високому розумовому рівню, а й змушують ставити довготривалі цілі.

Старому професору виповнилося сто років, і журналіст місцевої газети бере в нього інтерв'ю:

– А як ви проводите час? – питає журналіст.

– Прокидаюся о дев'ятій ранку, виходжу за газетою, продивляюся некрологи і, якщо в них нічого не сказано про мене, йду готувати сніданок.

Анекдот



*Невідомий німецький художник.
«Старий, котрий читає газету»*

За результатами численних досліджень, представники інтелектуальних професій живуть довше за інших (середня тривалість їхнього життя 75 років). Творча особистість після кожної кризи натхнення при переході до нової його хвилі немов переживає молодість. Тобто творчий довгожитель – це особистість, яка вміє «ламати» стереотипи, здійснювати «перебудову» пам'яті й тим самим долати кризу творчості, готуючи себе до нової її хвилі.

Написання мемуарів, підбір та вивчення літератури, робота в архівах також є чудовими

психотерапевтичними засобами, які можуть вилікувати людину від депресії, надихнути до активної цікавої діяльності. При цьому людина долучається до суспільного життя, залишає поза увагою думки про хвороби й втрату молодості, відчуває власну цінність як носія важливого й унікального досвіду, осмислює, розуміє та приймає своє життя.

Корисно також вести щоденник.

Неабиякий позитивний вплив на емоції та фізичний стан людини справляють домашні тварини. За даними сучасних досліджень, собаки сприяють зменшенню ваги, причому набагато краще за різні дієти. Коти допомагають знизити тиск, позбутися депресій тощо. Люди, котрі мають домашнього улюбленця, відвідують лікаря на 21% рідше за своїх ровесників.

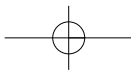
У кожної людини є свій спектр можливостей. Не всім бути великими, однак творчий елемент наявний у будь-якому трудовому процесі. Безперервна праця й сувора дисципліна дають необхідне духовне і фізичне навантаження, яке сприяє реалізації феномена довголіття. Головний стимул будь-якої творчості – не зупинятися на досягнутому. Чим масштабнішими є протиріччя, з якими стикається письменник, учений, художник, винахідник, тим вищою та яскравішою є його активність і творча діяльність.

ФАКТОРИ РИЗИКУ І СТАРІННЯ



Лука Жордано. «Кузня вулкана», 1660 р.

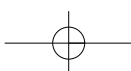
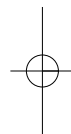
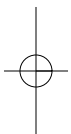
Якщо не звертати уваги на фактори ризику, то в людини може початися раннє старіння. До цих факторів належать паління, алкогольні напої, нераціональне та нерегулярне харчування,



вживання великої кількості медикаментів, дефіцит овочів та фруктів, рослинної клітковини, ненасичених жирів (рослинної олії), тривалі контакти з промисловими токсичними і канцерогенними речовинами, тривала робота в задушливому чи холодному приміщенні, важка фізична праця, брак фізичної активності, стреси, безсоння, спадкова схильність до захворювань, зокрема цукрового діабету, раку тощо, кількість перенесених захворювань та ін.

*Випадок стався на лекції професора Макогоненка.
Саша Фомушкін побачив, що Макогоненко приймає
таблетку. Він глянув на професора із жалем і каже:
– Георгію Пантелеймоновичу, а раптом вони не
тануть? Раптом вони так і лежать на дні шлунка?
Рік, два, три, а купка все росте, росте...
Професорові стало зле.*

З Довлатова



...Доки він читав, бійці займалися хто чим. Один, сховавшись за спину іншого, захопився «Мадам Боварі», інші грали в морський бій, Чонкін поринав у свої думки. Думки в нього були різні. Уважно спостерігаючи за життям, осягаючи його закони, він зрозумів, що влітку звичайно буває тепло, а взимку – холодно. «А ось якщо було б навпаки, думав він, – улітку холодно, а взимку тепло, то тоді б літо називалось зимою, а зима називалася б літом».

З Войновича

ММЕТЕОЧУТЛИВІСТЬ

Відомо, що погоду визначає безліч факторів: атмосферний тиск, температура, вологість, концентрація озону та кисню, радіоактивність, магнітні бурі, що одразу позначається на самопочутті живих істот.

Перед дощем бджоли повертаються до вулика, мурахи й метелики шукають схованку у шпаринах чи під листям дерев, раки масово вилазять на берег; риби занурюються на дно, а перед великою грозою – вистрибують з води. Коти гостро відчувають наближення шторму. Ця властивість здавна використовувалася моряками. Подейкують, що й на кораблі Христофора Колумба був такий кіт.

Перед суворою зимою мурахи будують великі мурашники. За поведінкою їзових собак мешканці Півночі дізнаються, коли чекати на хуртовину, буран чи відлигу.

До метеочутливості схильні близько 20% здорових і понад 70% людей із хронічними захворюваннями. Головний біль, слабкість, швидка втомлюваність напередодні зміни погоди турбують майже кожного другого, особливо людей похилого віку.

Самопочуття людей, які страждають на серцево-судинні захворювання, часто погіршується за декілька годин до різкої зміни температури й атмосферного тиску. Вони скаржаться на головний біль, слабкість, занепокоєння, біль у суглобах, напади стенокардії, які може спровокувати навіть зміна напрямку вітру. Одним з найнесприятливіших факторів для людей із захворюваннями серця є висока вологість повітря, а випадки раптової смерті часто збігаються з наближуваною грозою.



І. Левітан. «Перед грозою», 1890 р.

Спричиняють метеочутливість надмірна вага та ендокринні порушення. Підвищена метеочутливість може раптово виникнути після травми голови, грипу, ангіни, запалення легень. У деяких людей вона передається спадково.

Усі нарікання на істеричку-погоду розумію, – я й сама жертва клімаксу нашої планети. Тут у травні падав сніг, потім була спека, потім настали холоди, потім усе це відбувалося протягом дня.

З Раневської

У здорових людей зміна погоди супроводжується швидкими гормональними змінами як захисною реакцією організму на несприятливі умови. У хворих такі зміни запізнюються або ж не відбуваються зовсім. Симптоми можуть бути найрізноманітніші: легке нездужання, втома, втрата апетиту, біль у суглобах, запаморочення, мігрень, стрибки артеріального тиску, серцебиття, ознаки загострення хронічних захворювань, а іноді – зміна погоди або спалахи на Сонці можуть призвести до інфаркту.

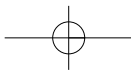
Метеозалежність виявляється за п'ятьма типами:

- 1) мозковий тип (симптоми виражаються через головний біль та запаморочення, «шум» у голові тощо);
- 2) астеноневротичний тип (характеризується зміною артеріального тиску, порушенням сну, дратівливістю, підвищеною збудливістю);
- 3) серцевий тип (з'являється біль у серці, порушується дихання);
- 4) змішаний тип (прояв серцевих і нервових розладів);
- 5) невизначений тип (відчуваються біль у суглобах, кістках, м'язах, загальне нездужання, слабкість, неухважність).

За різкої зміни погоди варто зменшити фізичну активність, уникати напруженої розумової роботи, не перевтомлюватися. У ці дні не слід перевантажувати себе їжею, зловживати м'ясним, жирним, гострим і смаженим, краще виключити приправи й алкогольні напої.



А. І. Куїнджі. «Після грози», 1879 р.



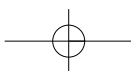
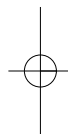
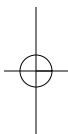
*Опинилися ми з Грубіним у Підпорозькому районі.
Блукали поночі покинутим селом. Аж раптом він
провалився в криницю. Я підбіг. Із жахом зазирнув донизу.
Стоїть мій друг по коліна в багнюці й закурює.
Такий був ступінь його незворушності.*

З Довлатова

СТРЕСИ

Більшість людей у сучасному суспільстві перебуває під впливом стресів. Це пов'язано з необхідністю засвоєння й опрацювання великої кількості інформації та швидким ритмом життя. У результаті виникає проблема емоційного стресу, напруженні перенапруженні фізіологічних систем організму. Максимально потужні фізичні й емоційні навантаження на людину негативно позначаються на функціонуванні всіх систем організму і призводять до виснаження її резервів – від клітинного рівня до рівня органів. Стрімке зростання обсягу та інтенсивності інформаційних навантажень у повсякденному житті потребує максимальної віддачі організму, роблячи людей потенційною «групою ризику» серцево-судинних, обмінних, нейроендокринних захворювань та імунодефіцитних станів. Стреси впливають на самопочуття людини, її працездатність, взаємовідносини з колегами і родиною. Вони викликають хронічну втому, головний біль, дефіцит уваги, неспокій, дратівливість, гнів і паніку. Різко підвищується частота пульсу, може статися інсульт, виникнути хвороби серця, гіпертонія, діабет I і II типу, аритмія, харчові розлади. Стреси є причиною зайвої ваги й ожиріння, зменшення сексуального потягу, безсоння, емоційних проблем. Вони «відбирають» життєву енергію, спричиняють депресію та нервозність. Як правило, саме стреси є причиною алкоголізму, залежності від наркотиків, паління, самогубств тощо.

Загалом стрес – це психічна та емоційна відповідь організму на ситуацію.



Сидить чоловік у барі, перед ним – чарка. Але він не п'є, заглиблений у невеселі думки. Підходить п'яниця. Крутиться поруч, чекає, але чоловіка немов паралізувало. Тоді п'яниця хапає чарку і швидко випиває. Чоловік повільно підіймає голову й каже:

– Від мене пішла дружина, донька стала повією, син на машині розбився, у казино я все програв, а тепер ще ти мою отруту випив.

Анекдот

Причинами стресових розладів, згідно з науковими дослідженнями, є патологічні спадкові фактори, вік (юнацький, пізній), певні періоди життя (смерть, зрада, розлучення), потрясіння, стихійні лиха, втрата відносин з іншими людьми, низький рівень соціальної підтримки, фізичні та емоційні перевантаження на роботі.

Усе людське життя, від народження до смерті, пов'язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи. До першої належать стреси фізіологічні (уживання їжі, реакція на холод, спеку тощо). Друга група – це стреси, що допомагають набутти життєвого досвіду, мудрості. До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини і призводять до стану депресії. На нашу думку, саме стреси – один з найбільш руйнівних факторів, який прискорює старіння, тому на механізмі стресу ми зупинимося дуже детально.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 р. Уолтер Бредфорд Кеннон у своїх роботах з універсальної реакції «боротися чи бігти» (англ. *fight-or-flight response*). Однак деякі дослідники переконані, що вперше проблемою вивчення загальних механізмів адаптації організму до дії екстремальних факторів зацікавився канадський учений Г. Сельє, і саме його ім'я безпосередньо пов'язують з термінами, які увійшли в широкий ужиток, – «адаптація» і «стрес». У 1936 р. у журналі «Nature» Г. Сельє описав зміни у внутрішніх органах лабораторних тварин, що виникли у відповідь на дію різних екстремальних факторів (холоду, хірургічних пошкоджень, граничних фізичних навантажень, інтоксикації сублетальними дозами різноманітних препаратів – адреналіну, атропіну, морфіну, формальдегіду тощо). За умов впливу всіх цих факторів у піддослідних тварин

розвивався неспецифічний синдром, який характеризувався «класичною» тріадою симптомів, виявлених в органах і тканинах, змін у вигляді стимуляції кори надниркових залоз, атрофії тимусо-лімфатичного апарату та шлунково-кишкових виразок.

Згодом Г. Сельє висунув гіпотезу про єдину «стереотипну реакцію на ушкодження», так званий загальноадаптаційний синдром, перебіг якого відбувається в кілька етапів:

- 1) стадія тривоги;
- 2) стадія резистентності;
- 3) стадія виснаження.

Якщо говорити детальніше, то, за цією гіпотезою, фізіологічна реакція на стрес не залежить від природи стресора, а також від виду тварини, у якої вона виникає. Синдром реакції у відповідь являє собою універсальну модель захисних реакцій, спрямованих на захист організму та збереження його цілісності. Захисна реакція при дії стресора, яка продовжується або повторюється, проходить три етапи, котрі характеризують загальний адаптаційний синдром, стадії якого згадуються практично в кожній науковій праці із цього питання.

Перша стадія загального адаптаційного синдрому – «реакція тривоги», яка характеризується «мобілізацією» соматичних захисних сил організму, розвивається через 6 годин після впливу подразника і триває 24–48 годин. На цій стадії відбувається складна нейрогуморальна реакція, що призводить до розвитку гемодинамічних і метаболічних змін в організмі людини, внаслідок активації симпатичної ланки автономної нервової системи та системи «гіпоталамус – гіпофіз – надниркові залози» у відповідь на вплив будь-якого фактора навколишнього середовища. Симптоадреналова активація в поєднанні з пригніченням вагусної активності посилює роботу серцево-судинної системи, підвищуючи при цьому артеріальний тиск, частоту скорочень серця, об'єм серцевого викиду, кровопостачання скелетних м'язів, величину міокардіального й церебрального кровотоку (за рахунок зменшення кровопостачання травного тракту і нирок), посилює також інтенсивність метаболізму з підвищенням рівня глюкози і вільних жирних кислот у крові внаслідок їх мобілізації з печінки та жирових депо. При цьому підвищується активність системи «ренін – ангіотензин – альдостерон», що призводить до затримки

солі, збільшення об'єму циркулюючої крові та інтерстиціальної рідини і збільшення венозного припливу крові до серця.

На стадії тривоги у відповідь на надмірні за силою впливу сторонні фактори підвищується секреція глюкокортикоїдних гормонів кори надниркових залоз, при паралельному зниженні секреції мінералокортикоїдів. На стадії тривоги реакції «стрес» пригнічується також діяльність щитовидної і статевих залоз. Має місце пригнічення сперматогенезу. Вважається, що за умов екстремальних впливів (стресу, фізичних навантажень до досягнення анаеробного порога) і навіть розумового та психологічного стресів, які супроводжуються системними ознаками (змінami гемодинаміки, втратою свідомості), важливу роль у механізмах формування запально-репаративних процесів відіграє пролактин.

Перехід стадії тривоги реакції «стрес» до стадії резистентності пов'язаний з позамежним гальмуванням («крайнім заходом захисту», за І. Павловим). На стадії резистентності виникає змішана активація симпатико-адреналової та парасимпатичної нервової системи, що призводить до підвищення шлункової секреції, часто в поєднанні з пошкодженням слизової оболонки шлунка й кишечника та порушеннями їх моторики. Оскільки стадія резистентності розвивається після стадії тривоги, що протікає з великими енергетичними витратами, елементами ушкодження та пригніченням захисних сил організму, то підвищення резистентності при стресі, на думку вчених, зокрема Г. Сельє (1960), відбувається «дорогою ціною».

Стадія резистентності за достатньої тривалості дії пошкоджуючого агента і його сили переходить у третю стадію – «виснаження», на якій прогресують нейроендокринні зміни, що зумовлюють інволюцію тимуса, відбувається пригнічення імунної системи та підвищення схильності до інфекцій.

Ф. Меєрсон (1981) стверджує, що терміновий етап адаптаційної реакції виникає безпосередньо після початку дії подразника й реалізовується на основі готових, раніше сформованих фізіологічних механізмів. Цей етап утілюється завжди на тлі граничного напруження всіх сил організму (стресу) за допомогою «створення» організмом домінуючої функціональної системи. Тобто етап «термінової адаптації» – це системна реакція організму, спрямована на задоволення його негайних потреб,

а тривалий етап адаптації виникає поступово, в результаті тривалої або багаторазової дії на організм факторів середовища.

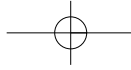
Важливим патогенетичним фактором стрес-реакції, на думку Ф. Меерсона, є також посилений викид катехоламінів, вазопресину та інших так званих гормонів стресу, які, впливаючи на активність ліпаз і фосфоліпаз, сприяють надмірній інтенсифікації вільнорадикального окислення ліпідів, що призводить до пошкодження ліпідного шару біологічних мембран клітини і субклітинних структур.

В останні три десятиліття в медицині з'явилися дослідження, які пов'язують негативні впливи надмірних стресів на організм людини з результатами розвитку гіпоксії, оксидативного стресу і вільнорадикального пошкодження. Важливо зазначити, що інтенсивні і тривалі стресові фактори можуть зумовити окислювальне пошкодження білків та ліпідів міозитів, порушувати експресію деяких генів в еукаріотичних клітинах, що призводить до змін у транскрипційній стабільності мРНК і змінює структуру та функцію білків, спричиняє м'язову слабкість і втому. Складовою відповіді гострої фази є стрес-реалізуюча реакція імунонейроендокринної системи, індукована генною експресією, синтезом «стрес-білків» та імунних медіаторів, передусім – інтерлейкіну-1b (IL-1b), та фактором некрозу пухлини-альфа (TNF- α), які відіграють роль тригерних механізмів стрес-відповіді.

Стрес буває гострим чи хронічним. Вважалося, що провокатором стресу можуть бути лише екстремальні ситуації (гострий стрес). Зараз інформаційне перевантаження викликає хронічні форми стресу. У наш час стрес набуває характеру епідемії.

Окремі стреси допомагають людині боротися з комплексами (страхом спілкування, побоюванням виступати перед великою аудиторією тощо), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й узагалі, життя саме по собі – це великий стрес, який складається з гігантської кількості маленьких стресів. І ті люди, які не тікають від своїх проблем, а розв'язують їх, учаться виживати.

Головний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль.



76

Існує дуже багато методик боротьби зі стресами, з якими можна ознайомитися в спеціальній літературі. Ми наведемо лише декілька рекомендацій.

Намагайтесь ставитися до всього по-філософськи або з віддалі (а ще краще – з гумором).

Ніколи не варто скаржитися – легше від цього не стане.

Не варто одразу впадати в паніку, можна пошукати позитивні моменти в ситуації («склянка напівповна чи напівпорожня»).

Любіть себе.

Допомагайте іншим. Життєвий досвід стане у пригоді.

Ніколи не припиняйте боротьби.

Учіться відпочивати, перебуваючи у стресових ситуаціях.

Фізичні навантаження допомагають на деякий час «відключитися» від проблем. Це ідеальний метод.

Хобі допоможе розслабитися та принесе приємні емоції.

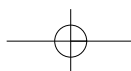
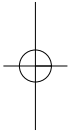
Позитивне мислення.

Слухайте музику. Ніщо так не розслаблює й не заспокоює, як позитивна музика.

Прийміть розслаблюючу ванну.

Ідіть гуляти на природу.

Завжди пам'ятайте, що безвихідних ситуацій не буває.



Щоб ми бачили, скільки ми переїдаємо, наш живіт
розташований з того самого боку, що й очі.

З Раневської

НЕНЕРАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ



Борис Кустодієв. «Купчиха за чаєм», 1918 р.

Відомий вислів «їсть як пташка» не завжди відповідає дійсності. Так, гриф (*Aegypiiinae*) за раз може з'їсти корму на чверть своєї ваги. Після такої трапези він не може навіть злетіти. За добу кріт (*Talpidae*) уживає стільки корму, скільки важить сам, а бурозубка (*Sorex*) 78 разів лягає спати і стільки ж разів їсть. Вага бурозубки 1,5–3,0 г, а за добу вона поглинає до 10 г різних комах.

Колібрі-бджілка (*Mellisuga helenae*) щодня випиває кількість нектару, яка майже вдвічі перевищує масу її тіла, а личинка

сатурнії Поліфеми (*Antheraea polyphemus*) за два дні згризає листя у 86 тисяч разів більше за власну вагу.

Слони (*Elephantidae*) їдять порівняно менше – усього 1/10 від власної ваги. Але якщо врахувати, скільки слон важить, то цифра буде доволі значною. Двогорбий верблюд (*Camelus bactrianus*) за добу пережовує до 40 кг їжі. Пітон (*Pythonidae*) за раз може проковтнути цілу свиню.

Та найбільш ненажерливою істотою є людина. Раціон людини охоплює 10 тисяч видів морських тварин, 1500 видів комах, понад 3000 видів рослин і майже кожну другу суходільну тварину. Лише людина може їсти, не знаючи міри, і померти від переїдання. Ситі тварини ніколи не стануть полювати чи додати залишки.

Усі люди люблять смачно поїсти, недарма один з найбільших гріхів – гріх чреволюбства. Однак не всі замислюються над тим, як і що ми їмо: переїдання, нерегулярне харчування, їжа всухомятку, зловживання кавою, солодощами, фаст-фудами з ГМО, споживання забагато гострого, смаженого, а також дефіцит овочів і фруктів призводять до передчасного старіння та багатьох захворювань.

*...Поклали шальовки соснові,
Кругом наставили мисок;
І страву всякую, без мови,
В голодний пхали все куток.
Тут з салом галушки лигали,
Лемішку і куліш глитали
І брагу кухликом тягли;
Та і горілочку хлистали, –
Насилу із-за столу встали
І спати послі всі лягли.*

*...
Пили на radoщах сивуху
І їли сім'яну макуху,
Покіль кликнули їх за стіл.
Тут їли рознії потрави,
І все з полив'яних мисок,
І самі гарнії приправи
З нових кленових тарілок:
Свинячу голову до хрину*

І локшину на переміну,
 Потім з підлевою індік;
 На закуску куліш і кашу,
 Лемішку, зубци, пуртю, квашу
 І з маком медовий шулик.
 І кубками пили слив'янку,
 Мед, пиво, брагу, сирівець,
 Горілку просту і калганку,
 Куриць для духу яловець.
 Бандура горлиці бриньчала,
 Сопілка зуба затинала,
 А дудка грала по балках;
 Санжарівки на скрипці грали,
 Кругом дівчата танцювали
 В дробушках, в чоботах, в світках...

І. Котляревський, «Енеїда»

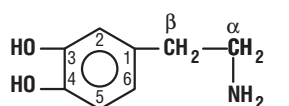
Відповідальним за переїдання лікарі вважають гормон дофамін, нейромедіатор. Смачна їжа (так само, як і наркотики) про-вокує викид цієї речовини в мозок, що викликає відчуття ейфорії. Своєрідна залежність від цього гормону змушує людину з кожним разом збільшувати порції. Саме дофамін провокує «заїдання» стресів і неприємностей.

*Дивлячись на проріху у спідниці: «Натису краси
не може стримати нічого!»*

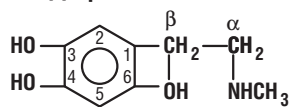
З Раневської

Як і в більшості нейромедіаторів, у дофаміну є синтетичні аналоги, а також симулятори виділення в мозку. Так, окремі наркотики теж підвищують інтенсивність та концентрацію дофаміну в мозку майже в 5–10 разів, що дає змогу штучно отримувати задоволення.

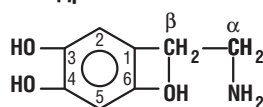
Зокрема, амфітамін зумовлює викид дофаміну, впливаючи на механізм його транспортування. Кокаїн блокує природні механізми зворотного захвату дофаміну, підвищуючи його концентрацію



Дофамін



Адреналін



Норадреналін

Катехоламіни

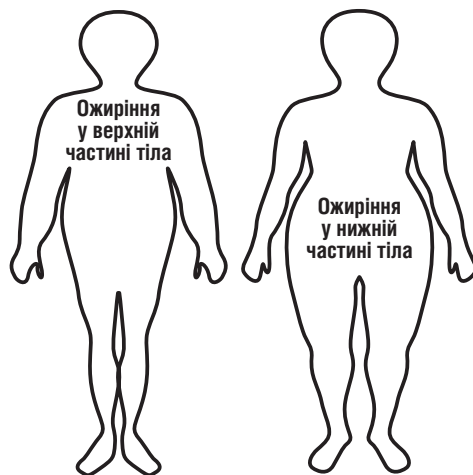
в синаптичному просторі. Морфій і нікотин діють аналогічно натуральним нейромедіаторам, а алкоголь узагалі інгібує вплив антагоністів дофаміну. При вживанні згаданих речовин через деякий час відбувається перестимулювання «системи заохочення», поступово мозок адаптується до штучного підвищення рівня дофаміну, синтезуючи менше гормону і знижуючи кількість рецепторів у «системі заохочення», що є одним із факторів, який змушує підвищувати дозу для одержання колишнього ефекту. Поступово цей процес призводить до метаболічних порушень у головному мозку, а згодом – до його руйнування.

Таким чином, переїдання – це також нервова звичка, яка руйнує розум. За безконтрольне поглинання їжі відповідає зовсім не голод, а найчастіше – порушення в роботі гіпоталамусу (відділу мозку, де розташований центр вегетативної нервової системи) або зміни рівня цукру в крові. Переїдання та нераціональне харчування спричиняють ожиріння.

А от уже ожиріння – це хронічна хвороба, що виникає внаслідок дисбалансу між поглинанням та витратами енергії в організмі в будь-якому віці. Ожиріння суттєво прискорює процеси старіння, провокує цукровий діабет, гіпертонічну хворобу, інфаркт міокарда тощо.



Іван Кириллов. «Чаювання»



Ступінь ризику залежить від розподілу жиру на тулубі людини і вимірюється за обхватом талії. Він більший у людей з ожирінням верхньої частини тулуба (форма яблука) і менший у людей з ожирінням нижньої частини (форма груші).

У чоловіків ризик ожиріння значно зростає при обхваті талії понад 95 см, у жінок – якщо обхват талії перевищує 80–85 см.

Соломончик, господарський син, стояв за стійкою: на стійці цій були поставлені маслини, надіслані з Греції, марсельська олія, кава в зернах, лісабонська малага, сардини фірми «Філіп і Кано» і кайєнський перець. Сам Каплун сидів у жилетці на осонні, у склянній прибудівочці, і їв кавун – червоний кавун із чорними кісточками, з косими кісточками, як очі лукавих китаянок. Живіт Каплуна лежав на столі під сонцем. І сонце нічого не могло з ним удіяти...

З Бабеля

Істотно прискорює старіння людини вживання фаст-фуду, продуктів швидкого приготування з консервантами, цукру та його штучних аналогів, маргарину й інших «пластикових» продуктів, чіпсів, алкоголю, кофеїну тощо.

- Привіт! Я барвник E-241!
- А я підсилювач смаку S-65!
- А я стабілізатор QP-12!
- А я ароматизатор, ідентичний натуральному...
- Разом ми – «Фруктовий сад»!

Анекдот

Синтетичні вуглеводи та різні стимулятори провокують підвищення рівня інсуліну, а це, у свою чергу, призводить до значного викиду серотоніну (гормону настрою). Проте поліпшений настрій триває недовго, і через певний час організм починає вимагати наступної порції стимуляторів. Так виникає залежність. З'являється також резистентність до інсуліну, підшлункова залоза виробляє додаткову його кількість, і він швидко починає перетворювати на жирові запаси весь цукор у крові.

На підвищення рівня інсуліну і порушення обміну речовин з подальшим ожирінням впливають надмірне «захоплення» вуглеводневими дієтами, особливо вживання рафінованих вуглеводів; пропуски їжі; споживання гідрогенізованих жирів, продуктів з хімічними харчовими добавками, кофеїн, спиртне; постійні стреси; малорухливий спосіб життя; стероїдні гормони; пігулки для схуднення, «БАДи» та гормональні контрацептиви.

Життя занадто коротке, щоб витратити його на дієти, жадібних чоловіків та погані настрої.

З Раневської



Дуейн Брайерс. «Хільда їсть кавун»

У разі схильності до переїдання доцільно снідати вівсянкою чи бобовими, які довго перетравлюються, приглушуючи відчуття голоду. Можна з'їсти горіхи, невеличкий шматочок чорного шоколаду, м'ятний льодяник або чайну ложку меду.

АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ

*Сиділи, руки поскладавши,
Для них все празники були;
Люльки курили, полягавши,
Або горілочку пили,
Не тютюнкову і не пінну,
Но третьопробну, перегінну,
Настоянцю на бодян;
Під челюстями запікану,
І з ганусом, і до калгану,
В ній був і перець, і шапран.*

*І ласоці все тільки їли,
Сластьони, коржики, стовпці,
Варенички пшеничні, білі,
Пухкі з кав'яром буханці;
Часник, рогіз, паслін, кислиці.
Козельці, терн, глід, полуниці,
Крутії яйця з сирівцем
І дуже вкуснюю яєшню,
Якусь німецьку, не тутешню,
А запивали все пивцем.*

І. Котляревський. «Енеїда»

Алкоголь відомий людям з найдавніших часів. Його основою є етиловий спирт (C_2H_5OH) – сильна психоактивна речовина, один з найдавніших наркотиків. Запитання «чому люди так люблять випити?» належить до риторичних чи навіть філософських, таких як «чому люди не літають, як птахи?», або «навіщо ми прийшли у цей світ?». Існує дуже багато варіантів відповіді на нього – від теорій про спадкову схильність до гіпотез проблемно-психологічного характеру. Зокрема, робляться спроби обґрунтувати пияцтво псевдокультурними, експериментальними, атракційними, стимулюючими, гедоністичними та субмісивними мотивами. Однак, на нашу думку, схильність до випивання в людини, як і у більшості тварин, закладена Природою.

Так, в Індії птахи п'ють пальмовий переброджений сік. Сви-ні люблять бражку. Слимаки дуже любляють пиво, чим користуються досвідчені садоводи: ставлять посудину з хмільним і слимаки, нажлуктившись, тонуть. У багатьох європейських країнах забороняють цей спосіб, оскільки їжаки ще більше люблять пиво і, напиваючись, забувають звернутись у клубочки під час сну, залишаючись, таким чином, легкою здобиччю хижаків.

Їжаки взагалі мають неабияку схильність до пятики. Іноді можна побачити, як їжачок, будучи комахоїдним хижаком, несе на своїх голочках яблуко-кислицю чи грушку-дичку. Це він робить для дезінфекції голочок від бактерій і паразитів, а одночасно отримує збухтілий сік плоду, що залюбки їсть.

Бджоли, які нализалися розлитого спиртного, часто гинуть. А якщо ж вони й долітають до вулика, то охоронці їх уже туди не пускають через «чужий» запах.

Лосі та олені часто люблять ласувати перебродженими яблуками-кислицями, а ведмеді під снігом шукають набухлу моршку, від якої швидко п'яніють. Заброджені кавуни й дині любляють тушканчики, зайці й кабани.

Однак найбільше схильні до пятики слони. Вони збирають солодкі плоди пальм у велику купу й залишають на декілька днів на сонці, доки ті не забродять. Потім розгрібають верх купи й із задоволенням поїдають. Доволі часто можна побачити п'яних слонів, які починають дуріти й бешкетувати. У джунглях Південної Африки під час дозрівання плодів марула (*Sclerocarya birrea*) більшість тварин бере участь в особливій оргії. Плоди марули настільки насичені цукрами, що процеси бродіння відбуваються одразу після падіння на землю, а сік в організмі тварин перетворюється на спирт, і тоді в джунглях починаються пияцтво та дика вакханалія.

Альбатроси ще здалеку відшуковують місця з фітопланктоном, який виділяє сильно пахучий газ диметилсульфід. До нього небайдужі й риби. (До речі, диметилсульфід використовується в харчовій промисловості як ароматизатор із запахом кукурудзи, а також для виробництва інсектицидів.)

Лосі навесні їдять отруйний кущ «вовче лико» (*Daphne mezereum*), усі частини якого, а особливо плоди, містять пекучий сік, насичений дитерпеноїдами (дафнетоксином, мезереїном) та кумаринами (дафніном, дафнетином).

Котів одурманює запах кошачої м'яти (котовика) (*Népetá catária*), чебрецю (*Thýmus*), бузини (*Sambucus*). Ефірні масла листя кошачої м'яти, зокрема непеталактон, приваблюють також левів, пум, леопардів (однак кошенята віком до шести тижнів зовсім на них не реагують). При дослідженнях впливу цієї рослини на серце жаби встановлене збільшення амплітуди та ритму серцевих скорочень до 40%. Рослина викликає в котятках спочатку дику ейфорію, потім відбувається викид енергії, тварина шаленіє, катається по землі, вурчить, випускає кігті, лиже й кусає рослину, голосно нявкає. Тривалість наркотичного сп'яніння – близько 10 хвилин.

Для представників родини псових сильним наркотиком є мускатний горіх (мускатник) (*Myristica*).

Восени косулі та сибірські козероги при міграціях до напівпустельних степів залюбки поїдають різні види полину (*Artemisia*) для дегельмінтизації та збудження (добре відомий абсент – полинна настоянка – улюблений напій французької богеми, який викликає сп'яніння з галюцинаціями).

Аралія маньчжурська, або елеутерокок (*Aralia mandshúrica*), приваблює ізюбрів. Високі концентрації галенових сполук, які містить ця рослина, справляють сильний збуджуючий вплив на центральну нервову систему.

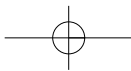
Ведмеді залюбки «пасуться» на болотах, де росте шпашник (*Gladíolus*) та калган (*Alpinia*). Нажершись цих рослин, вони сильно збуджуються, а потім міцно засинають.

До стимулюючих рослин належить левзея (*Rhapónticum carthamoídes*), або маралячий корінь. Марали поїдають її під час «періоду кохання» як сильний допінг перед шлюбними боями.

Сайгаки іноді у великих кількостях їдять ягоди ефедри (*Ephedra*), котра містить алкалоїди ефедрин та псевдоефедрин, які мають психостимулюючу дію.

Лосі їдять червоні мухомори (*Amanita muscaria*), особливо активно під час гону. При чому не лише сам гриб, а й усю лісову підстилку з детритом, де знаходиться міцелій. М'ясо лосів та оленів після цього також викликає сп'яніння. Мухомори залюбки їдять білочки і кролики.

Як бачимо, людина не самотня у своєму потязі до алкоголю.



*Я вивчив образи живого й неживого,
Проник у саму суть високого й низького,
Але без сорому я визнаю, що досі
Від хмелю кращого я не знайшов нічого.*

*Вино нам вічність одкриває – пий!
Від нього серце оживає – пий!
Хоч палить, як вогонь, зате турботи,
Немов жива вода, змиває – пий!*

Омар Хайям

Пиво вживали вже у прадавньому Вавилоні. Вино навчилися виготовляти орієнтовно в V тис. до н. е. Чистий спирт за допомогою дистиляції одержали арабські алхіміки десь у VI–VII ст. і назвали його «аль коголь», що означає «одурманюючий». Першу пляшку горілки виготовив араб Рагез у 860 р.

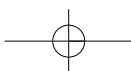
Перегонка вина з метою одержання спирту стрімко посилила пияцтво у східних країнах. Не виключено, що саме це і стало причиною суворої заборони вживання спиртного. Відтоді протягом дванадцяти століть у мусульманських країнах алкоголь не вживали, а відступників жорстоко карали.

Правитель Спарти Лікурґ заборонив пити вино вищій знаті держави, але споювання рабів активно заохочував, щоб було легко тримати їх у покорі. Уживання спиртного було також заборонене під страхом смерті для представників вищих каст у стародавній Індії.

До Росії спирт потрапив у 1386 р. під назвою «аква віта» як подарунок царському двору від генуезького посольства. Але набувши неабиякої популярності в Росії та Україні, пияцтво стало переслідуватися державою. За Петра I п'яницям, які потрапили до в'язниці, вішали на шию важку чавунну медаль з написом «за пияцтво».

*Тверезий, не картай хмільного чоловіка!
Наскучила йому непрохана опіка.
Ти гордий, що не п'єш, але вершиш ділами,
Що проти них ніщо найгірша пиятика!*

Омар Хайям



Вино, сидр, херес містять спирт, отриманий шляхом прямої ферментації фруктового цукру дріжджами. Пиво та солодові напої одержують при переході в цукор злакового крохмалю та його подальшому дріжджовому бродінні. Ферментовані напої містять менше 20% спирту. Спирти утворюються в процесі дистиляції перебродженого вина або солодових напоїв і можуть містити до 55% алкоголю. Слабоалкогольними напоями вважаються напої міцністю до 8% об'єму.

*Вино – рідкий рубін, а глек – глибока жила,
 Душа моя – напій в прозорій чарі тіла,
 А світлий келих той, що від вина сміється, –
 Сльоза, що кров хмільну у серці затаїла.*

Омар Хайям

Луї Пастер вважав, що вино із цілковитою підставою може вважатися найбільш здоровим та гігієнічним напоєм, який пригальмовує старіння. У різних народів світу існують свої традиції вживання алкоголю та рецепти його приготування.

Давні римляни, великі цінителі спокус, розваг і хорошого вина, вживали його лише розбавленим водою у пропорції один до трьох. Пити нерозбавлене вино вважалось плебейством.



*П. П. Рубенс. «Бахус»,
 1638–1640 рр.*



*Пабло Пікассо.
 «Любителька абсенту», 1901 р.*



П. П. Рубенс. «П'яний Сіленіус», 1615–1616 рр.

Лікарі давно помітили, що вживання алкоголю в невеликих дозах благотивно впливає на організм людини: поліпшує апетит, підвищує тонус м'язів, сприяє роботі серцево-судинної системи.

Однак у разі надмірного систематичного вживання алкогольних напоїв відбувається алкогольна інтоксикація. Відомо, що алкоголь засвоюється організмом поступово: 1–5% – у ротовій порожнині, 20–30% – у шлунку, 60–70% – у кишковому тракті. У нормі концентрація алкоголю в крові становить 0,1–0,2 г/л, при сп'янінні – підвищується до 1–3 г/л, наявність у крові 4–7 г/л алкоголю призводить до важкого отруєння, а ще вища його концентрація – до смерті. Понад 90% алкоголю засвоюється організмом і лише 10% виводиться легеньми і нирками.

Установлено, що після вживання 75 г горілки кількість рухів, до цілковитого м'язового стомлення, зменшується на 16–17% порівняно з тими, що були до вживання алкоголю.

Ми не будемо переказувати загальновідомі небезпеки вживання алкоголю (це не є нашою метою). Зазначимо лише, що систематичне пияцтво викликає чимало захворювань і призводить до передчасного старіння.

КУРІННЯ

*Моя дружина запитала Арьєва:
– Андрію, я не розумію, чому ти куриш?
– Розумієш, – сказав Андрій, – я закурюю, тільки як
вип'ю. А випиваю я постійно. Тому багато хто помилково
думає, що я курю.*

З Довлатова

Відомий вислів І. Павлова: «Не пийте вина, не обтяжуйте серце тютюнищем і проживете стільки ж, скільки жив Тиціан» (Тиціан прожив 99 років).



У. М. Харнетт. «Натюрморт з люлькою, тютюном і газетою»

Тютюн (*Nicotiana*) родом з Америки. Історія звикання європейців до куріння почалася 28 жовтня 1492 р., коли Колумб уперше зійшов на берег Куби. Мешканці зустрічали прибулих із травою для куріння, яку називали «сигаро». В 1493–1496 рр. насіння тютюну завезли до Іспанії, звідки воно поширилося по Європі, а згодом морськими та караванними шляхами – практично по всій земній кулі. Швидкому розповсюдженню тютюну сприяла його властивість виробляти в людини потяг до куріння, який дуже важко перебороти.

Не можна сказати, що тютюн скрізь проникав без перешкод. З релігійних та економічних причин в окремих країнах, наприклад в Італії, його оголосили «забавою диявола». Римські папи навіть пропонували відлучати від церкви тих, хто нюхав або курив тютюн. Для науки нащадків п'ятьох ченців, спійманих на курінні, замурували живцем у монастирській стіні. А в Англії за указом Єлизавети I (1585) курців прирівнювали до злодіїв. Після смерті Єлизавети I правління перейшло до Якова Стюарта, який оголосив куріння шкідливим, неблагочестивим і непідходящим для цивілізованої людини заняттям. Свою знамениту працю «Про шкідливість тютюну», опубліковану в 1604 р., Яків закінчив словами: «...звичка, на яку гидко дивитися, нестерпна для нюху, шкідлива для мозку, небезпечна для людини...». Це була перша популярна книга про шкідливість куріння.

У Росії за царювання Михайла Федоровича звинувачених у курінні вперше карали 60 ударами палиць по ступнях, удруге – відрізали носа або вуха. Після спустошливої пожежі в Москві 1643 р., причиною якої було куріння, його заборонили під страхом смертної кари. За Олексія Михайловича, сина Михайла Федоровича, у спеціальному «Уложенії» 1649 р. було «звелено всіх, у кого знайдуть богопротивне зілля, брати на тортури і бити на козлі батогами доти, доки не зізнаються, звідки взяли зілля». Приватних торговців тютюном цар звелів «шмагати, засилати в далекі міста».

У Росії торгівля тютюном і куріння стали популярними в 1697 р. за Петра I, який сам став запеклим курцем, побувавши в Голландії. Більше того, він усіляко схиляв до куріння своїх придворних і дозволив вільно ввозити тютюн з-за кордону, обклавши, щоправда, його високим митом.

При курінні відбувається суха дистиляція та неповне згоряння висушених тютюнових листків; виділяється дим, який є гетерогенною сумішшю летких сполук, зокрема 60% різних газів і 40% мікроскопічних дьогтьових крапель (аерозолів). У газовій фракції диму містяться, крім азоту (59%), кисню (13,4%), ще й оксид вуглецю (IV) (13,6%), оксид вуглецю (II) (4%), водяна пара (1,2%), ціанистий водень (0,1%), оксиди азоту, акролеїн тощо. Аерозольна фракція диму містить воду (1,4%), гліцерин та спирти (0,1%), альдегіди і кетони (0,1%), вуглеводні (0,1%), феноли (0,003%), нікотин (0,002%) тощо.

За впливом на організм тютюновий дим містить: канцерогенні речовини (ароматичні вуглеводні, бензпірен, феноли, органічні сполуки (нітрозамін, гідразин, вінілхлорид, толуїдин тощо), неорганічні сполуки арсену та кадмію, радіоактивний полоній (відкритий 13 липня 1898 р. П. Кюрі та М. Склодовською, в тютюновому димові міститься у вигляді ізотопу з атомним числом 210 і періодом піврозпаду понад 138 діб), олово та вісмут-210; подразнюючі речовини (ненасичений альдегід – пропеналь (акролеїн), оксид вуглецю); отруйні гази (оксид вуглецю, сірководень, ціанистий водень та ін.), а також 12 отруйних алкалоїдів (нікотин, норнікотин, нікотирин, нікотеїн, нікотимін тощо).



Генрі Томас. «Красива жінка»



Густав Коллер. «Достаток»

Від куріння на зубній емалі відкладається тютюновий дьоготь, і поверхня зубів стає жовтуватою, з'являється неприємний запах. Тютюновий дим подразнює слинні залози, зумовлює втрату апетиту, біль у ділянці шлунка й кишечника, чергування запору і проносу, хронічні гастрити, виразки шлунка й дванадцятипалої кишки, рак шлунка. При постійному курінні виникає бронхіт. Хронічне подразнення слизової оболонки голосових зв'язок позначається на тембрі голосу. Кров альвеолярних капілярів насичується чадним газом, що разом з гемоглобіном утворює карбоксигемоглобін, який конкурує з гемоглобіном. Послаблюється діяльність легенів. Нікотин та синильна кислота спричиняють кисневе голодування нервових клітин, пригнічують діяльність спинного мозку. Канцерогени, а особливо полоній, здатні викликати злаякісні пухлини.

Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю.

За даними фармакологів, під час викурювання однієї пачки сигарет середньої міцності із загальною масою тютюну 20 г утворюються: 0,0012 г синильної кислоти, приблизно стільки ж сірководню, 0,22 г піридинових основ, 0,18 г нікотину, 0,54 г аміаку, 0,92 г карбон (II) оксиду, не менш як 1 г концентрату з рідких і твердих продуктів горіння та сухої перегонки тютюну, які називають тютюновим дьогтем.

Дехто з курців переконаний, що сигаретні фільтри очищують дим від частинок, роблять його не шкідливим. На жаль, це не так. Застосування адсорбентів поки що не досягає бажаної мети. Найчастіше вживані фільтри, виготовлені зі спеціально оброблених сортів паперу, затримують не більш як 20% речовини, що міститься в димі.

Існує багато міфів про користь куріння, які були особливо поширені на початку ХХ ст. і пропагувалися тютюновими компаніями. Деякі з таких міфів побутують і досі, попри наявність достатньої кількості медичних фактів про шкоду куріння.

Існує такий термін – «обличчя курця». Це насамперед наявність великої кількості зморшок: вони розходяться під правильними кутами від верхньої і нижньої губи, з'являються на щоках і нижній щелепі. Шкіра від подразнення тютюновим димом стає сухою, втрачає еластичність, на обличчі вона набуває сірого

відтінку. Може з'явитися синюшно-червоний відтінок шкіри через підвищений вміст у крові продуктів згоряння, зокрема монооксиду вуглецю. Від частого смоктання сигарет щоки згодом стають запалими. Обличчя набуває виснаженого вигляду. Жовтуваті зуби й нігті доповнюють загальну картину. Потрібен зовсім незначний стаж, щоб курець мав вигляд на 10 років старший за тих, хто не має цієї звички. Звісно, ми не закликаємо до ідеального життя в стилі Аврелія Августина в старості, але рекомендуємо, якщо не позбутися, то хоча б максимально обмежити куріння.



*Ель Гірифельд.
«Американський театр»,
1961 р.*

ЕКОЛОГІЧНА СИТУАЦІЯ В УКРАЇНІ

*Із новітнього підручника:
«Рослини дуже корисні – вони виділяють кисень, жит-
тєво необхідний для згорання палива автомобіля».*

Анекдот

Україна давно перетворилася на одну з найнебезпечніших в екологічному відношенні країн. Нинішня екологічна ситуація характеризується як глибока еколого-економічна криза. Аварія на Чорнобильській атомній електростанції значно поглибила небезпеку, і на сьогодні ситуація набуває масштабу глобальної екологічної катастрофи. Україна посідає восьме місце у світі за ступенем емісії діоксиду вуглецю (2,35% загальносвітових викидів). У результаті протягом останніх років у здоров'ї населення нашої країни намітилася низка негативних соціально-медичних змін: із середини 90-х років минулого століття відсутній природний приріст населення, темпи зростання загальної захворюваності становлять близько 35%, а тривалість життя середньостатистичного українця на шість років нижча, ніж у більшості розвинених країнах. Тому ми пропонуємо короткий огляд екологічних факторів, знання яких до певної міри допоможе запобігти передчасному старінню.

Основні джерела забруднення довкілля – це виробники енергії (ТЕС, АЕС, ГЕС, котельні), промислові об'єкти (металургійні, хімічні, нафтопереробні, цементні, целюлозно-паперові), екстенсивне, перехімізоване сільськогосподарське виробництво, військова промисловість і військові об'єкти, транспорт (автомобільний, морський, річковий, залізничний, повітряний), гірниче виробництво.

До численних антропогенних забруднювачів довкілля, крім шкідливих речовин, які викидаються промисловими підприємствами, пестицидів і мінеральних добрив, що використовуються в сільському господарстві, забруднень від усіх видів транспорту, належать різні шуми від виробництв, транспорту, іонізуюче випромінювання, вібрації, світло-теплові впливи.

У промислових димах містяться шкідливі газові забруднювачі – сірчаний та сірчистий ангідриди, окиси азоту, бензопірен, аміак, сполуки хлору, фтору, сірководень, вуглеводні, окиси вуглецю; тверді частки – вугілля, золи, сульфатів та сульфідів металів (заліза, свинцю, міді, цинку), кремнезему, хлоридів, сполук кальцію, натрію, фосфору; а також пари основних кислот, ртуті, фенолу.

У результаті антропогенного забруднення в людей з'являється нездоровий колір обличчя, почервоніння, ранні зморшки, шкірні та алергійні захворювання. Волосся випадає та втрачає природний блиск. Іншими сигналами є загальне погіршення самопочуття, пам'яті, частий головний біль, вегетосудинна дистонія, синдром хронічної втоми, дратівливість. Зростає маса тіла і з'являються набряки.

Для запобігання цих симптомів слід частіше бувати на свіжому повітрі, на природі, більше їсти свіжих овочів і фруктів (сирої їжі), пити чисту воду й менше користуватися синтетичними миючими засобами.

Ми рекомендуємо вживати такі природні сорбенти: капусту (кольорову і броколі), яблука, моркву, листовий салат, буряк, чорнослив. Але найкращими сорбентами є активоване вугілля, молоко або нефільтроване пиво.

Крім того, доцільно проводити розвантажувальні дні хоча б раз на місяць та дотримуватися православних постів.

Серед екологічних проблем, які є і глобальними, і національними, перше місце посідає проблема кислотних дощів, оскільки Україна насичена тепловими електростанціями, металургійними та хімічними комбінатами, як правило, із застарілими технологіями. Оксиди сірки й азоту, що потрапляють в атмосферу, сполучаючись із атмосферною вологою, утворюють дрібні крапельки сірчаної та азотної кислот, які переносяться вітрами у вигляді туману й випадають на землю кислотними дощами. Вдихання повітря, забрудненого кислотним туманом, спричиняє різноманітні захворювання, зокрема дихальних шляхів та очей. Але найбільше уражується шкіра.

Ми проводили цикл досліджень протягом семи років і визначили, що найбільшу концентрацію важких металів та критичні значення рН мають саме тумани та мрячні дощі (зливові дощі, як

правило, безпечні). Тому при виході на вулицю рекомендується користуватися зволожуючими та захисними кремами, емульсіями або іншими косметичними засобами із захисною дією.

Повітряний басейн нашої країни надзвичайно забруднений: тільки в атмосферу за рік потрапляє в середньому понад 300 кг різноманітного бруду в розрахунку на кожного мешканця країни. Негативного впливу атмосферних забруднень зазнають майже 17 млн осіб (третина населення).

Забруднення довкілля призводить до різкого збільшення захворювань, передчасного старіння і передчасної смерті, інвалідності й тимчасової непрацездатності, народження неповноцінних дітей.

Забруднення води є причиною багатьох захворювань. Бактеріологічні й хімічні забруднення води виникають унаслідок потрапляння у водойми промислових та сільськогосподарських стічних вод, а також нечистот з населених місцевостей. Водним шляхом поширюються кишкові інфекційні хвороби, зокрема дизентерія, лептоспіроз, туберкульоз. За даними ВООЗ, 80% усіх захворювань в Україні пов'язані з брудною водою та порушенням санітарно-гігієнічних норм. Доведено, що існує прямий зв'язок між концентрацією нітратів в організмі та захворюванням на рак шлунка, сечового міхура, нирок, тонкої кишки, стравоходу і печінки. Синтетичні миючі речовини подразнювальною та алергенною дією на шкіру спричиняють виникнення дерматитів, порушення обмінних процесів шкіри й усього організму.

У демографічному аспекті спостерігається концентрація населення у великих містах, що негативно впливає на стан довкілля і здоров'я людей. У 24 найбільших містах мешкає 46% міського населення країни. Найвищий рівень урбанізації – в Дніпропетровській, Запорізькій, Київській та Харківській областях. Це пов'язано із зосередженням тут промислового виробництва (у тому числі потенційно небезпечного), що, у свою чергу, спричиняє погіршення екологічної ситуації і, відповідно, здоров'я людей.

Потенційно небезпечні виробництва мають велику питому вагу у структурі промисловості: загалом по Україні їхня частка становить понад 40% вартості промислових фондів, майже 34% обсягів виробництва.

Надзвичайно забруднені території площею 61 тис. квадратних кілометрів (забрудненість повітря, води, ґрунту в багато разів перевищує нормативи) Україна має в районах Придніпров'я, Донбасу, Чорнобильської АЕС, Кіровоградської області.

Людина повинна знати про небезпеку для свого здоров'я і жити так, щоб не нашкодити собі, тобто враховувати фактори ризику. Тому здоровий спосіб життя передбачає знання факторів ризику, що сприяє уникненню раннього старіння.



Говард Фогг. «Локомотив 2104 N 904»

З ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Вирішив вести здоровий спосіб життя, купив велосипед. Тепер за пивом і сигаретами їжджу на велосипеді ...

Анекдот

Люди мріють про можливість зберегти молодість і тривалість життя в сучасних умовах і при цьому продовжити повноцінну творчу діяльність, здатність працювати й користуватися всіма благами життя.

Але як призупинити старість і продовжити молодість?

Що ми знаємо про це сьогодні?

Чи може людина в старості бути молодшою фактично, зменшуючи свій біологічний вік хоча б на половину календарного?

Коли починається старість і закінчується молодість, які ознаки старіння?

Як визначити біологічний вік?

Справді, деякі люди похилого віку живуть без ознак атеросклерозу, зі здоровими зубами, без викривлень хребта, спричиненого остеохондрозом та іншими хворобами.



Старість проявляється в усіх людей по-різному, і можливість зберегти й продовжити молодість залежить від способу життя.

У скіфів, сарматів, готів, монголів, вікінгів, ацтеків, майя та інших пасіонарних етносів підтримувався культ міцного, витривалого тіла. Досі неперевершеним є давньогрецький еталон атлета. У прекрасному досконалому тілі греки вбачали втілення божественної Гармонії. У період розквіту античної Греції мляві та немічні люди були винятком. Ідеї здорового способу життя слугували мистецтвом, літературою, релігією, державною пропагандою і громадською думкою. Однак уже римська цивілізація нормою та ідеалом добробуту прийняла розпусту, обжерливість, пияцтво, руйнівний гедонізм і нездоровий комфорт. З приходом християнства знову повернулася ідея здорового способу життя, однак в іншій, значно аскетичнішій формі. При цьому шляхом до духовної досконалості та зміцнення віри вважався не розвиток, а умертвіння плоті. Однак, попри потребу в здорових сильних солдатах для численних війн, у феодальному суспільстві середня тривалість життя все ж залишалася феноменально низькою.

Значної фізичної витривалості та неабиякої сили духу вимагав період завоювання Іспанією Америки, коли конкістадори після Колумба їхали за океан з Кортесом, Пісарро, Кесадою, Карвахалем, Вальдівією у страшні американські джунглі Юкатана, в нагір'я Мехіко, в перуанські снігові Анди, до Північної пустелі та на холодний південь Чилі. Умови були настільки неможливими, що туди навіть жінок не брали, тому всі чилійці – суцільно метиси. Лише залізне здоров'я допомогло іспанцям подолати південну лихоманку та вийти переможцями. Кволі та немічні не витримали б такого навантаження.

Одна з основних тез Г. Лебона полягає в тому, що саме араби були вчителями європейської науки, філософії та загалом цивілізаційного прогресу, який майже винятково за допомогою арабської цивілізації вивів напівварварську середньовічну Європу в культурні століття Ренесансу й далі до наших часів. Саме арабам зобов'язана своїм розквітом сьогодення Європа. Як пише Г. Лебон, на відміну від інших народів і цивілізацій, на яких араби вплинули всім спектром своєї культури, на Європу араби вплинули переважно своїми інтелектуальними досягненнями – у точних науках, історії та філософії. Разом з тим, саме арабам Європа зобов'язана зміною ставлення до здорового способу

життя. Як і у випадку зі священною Римською Імперією, Європа опинилася в полоні розкошів та прагнення до комфорту.

Серйозний соціальний попит на загальне здоров'я і здоровий спосіб життя вперше після довгої перерви з'явився тільки у ХХ ст. у двох тоталітарних державах – нацистській Німеччині та Радянському Союзі. Обидві держави протиставляли себе всьому світові. Масштаби завдань потребували колосальних ресурсів здорової людської маси, що вирішувалися через потужну психічну атаку на свідомість нації. У результаті із часом і німецька, і радянська держави вже являли собою спортивні здорові нації. Загальний психоз трудових подвигів, романтика підкорення повітряного простору, прагнення відповідати ідеалізованим образам дали приголомшливі результати.

Після Другої світової війни ситуація знову змінилася. Створена система соціального захисту й охорони здоров'я зробила здоров'я не вигідним та обтяжливим. Висококваліфіковані лікарі, розвиток фармацевтичної індустрії, доступні курорти та санаторії швидко підвищили кількість хворих. А у свідомості людей здоровий спосіб життя почав асоціюватися з нудними рекомендаціями. Розмови про хвороби зробилися улюбленим заняттям багатьох. Діти навчилися міркувати на цю тему не гірше старих.



*І. Д. Шадр.
«Дівчина з веслом»*

Епоха індустріального постмодернізму викликала в суспільстві значний попит на здоров'я. Справжнім зразком буржуазної прерогативи здорового способу життя можна вважати США. Європа намагається не відставати. За оцінками експертів, у Штатах витрати на охорону здоров'я становлять близько 16% ВВП, друге місце посідає Швеція – 7,2%, за нею йде Японія – 6,6% і завершує цей рейтинг Китай – 1,7%. Тривалість життя серед американців: жінки – 80,8 року, чоловіки – 75,7 року. Тривалість життя серед чоловіків у Європі становить 78 років, жінок – 83 роки. Незалежно

від віку, близько 71% європейців мають міцне здоров'я. Тривалість життя у Китаї: чоловіки – 72 роки, жінки – 73 роки.

На цьому тлі меланхолічні українські балачки про вимирання нації поступово й неухильно ведуть на шлях самознищення, що безперервно «підігривається» засобами масової інформації. На спорт у нас завжди бракує часу. А культура традиційного українського застілля взагалі суперечить будь-яким медичним рекомендаціям. Люди звикли об'їдатися до нестями, і пишуться цим. Свинина для нас – не просто продукт харчування, а життєве кредо. Заливаючи самогоном шкварки, ми відчуваємо, що чинимо щось неправильно, проте нічого не можемо із собою вдіяти: традиції сильніші за нас. Ми звикли, що до слова «Україна» виникає асоціація «сало», і це багато про що говорить...



О. Г. Іванов. «Перед кидком»

У гонитві за наповненням і перенаповненням «споживчого кошика», крутячись, як білка, між виплатою кредитів та плануванням чергової поїздки на тюленьчий курорт турецько-єгипетського туристичного округу, ми зовсім забуваємо про своє здоров'я. І ось на тлі здорових європейсько-американських народів, середньостатистичний українець не завжди доживає навіть до 60 років. Та ж ми маємо ще й останній чорнобильський доказ, що тут уже нічого не можна вдіяти. І тому за традицією відкладаємо справжнє життя на завтра, безглуздо чогось чекаючи. Але останній кошовий отаман Війська Запорозького помер у віці 113 років. І це теж була традиція...

Тому сьогодні постало питання про можливість продовжити молодість, закладену насамперед у здоровому способі життя, в омоложенні всього організму – від окремих клітин до органів та систем. Вивчення закономірностей старіння є предметом дослідження геронтології. Відомо, що біологічна організація клітини та організму генетично визначається спадковою програмою в кожній живій істоті, однак це програма розвитку, а не програма старіння, такої просто не існує, а отже, сповільнити, пригальмувати старіння й частково повернути молодість можливо.

Можливість стати довгожителем у людини лімітується хворобами, схильністю до впливу поширених неінфекційних хвороб, тому важливою є роль факторів ризику цих захворювань, які призначені контролювати насамперед здоровий спосіб життя.

Згідно з роботами В. Дільмана («Большие биологические часы (введение в интегральную медицину)»), можна виокремити 10 захворювань, від яких помирає найбільше людей (85–90%), однак вони стосуються не старечого одряхління, а передусім людей похилого віку. Серед таких захворювань добре відомі атеросклероз та ожиріння, злоякісні новоутворення, діабет, артеріальна гіпертонія, а також психічна та імунна депресія, клімакс, патологічна старість, нездатність людини протистояти стресовим впливам, коли вона може навіть загинути.

Кожній людині слід піклуватися про збереження свого здоров'я, запобігаючи появі грубих соматичних хворобливих проявів у себе.

За енциклопедичним словником, здоров'я – це стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується рівновагою із зовнішнім середовищем та відсутністю виявлених хворобливих змін.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань.

Теорія вирізняє такі складові здоров'я людини – фізичну (формування фізичного здоров'я, його збереження та зміцнення), соціальну (засади соціальної адаптації, життєве і професійне самовизначення, система охорони здоров'я тощо), психічну (основи спілкування, запобігання конфліктам та зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників) і духовну (духовність як основа здоров'я, різнобічний розвиток індивіда шляхом

самовизначення, самопізнання й самовиховання як спосіб формування духовного здоров'я).

На практиці йдеться про фактичне індивідуальне здоров'я як про стан людського організму, за якого він здатний повноцінно і без шкоди для себе виконувати свої біологічні й соціальні функції. Для людини, залежно від її віку, соціальні функції – це навчання, трудова діяльність і, зрештою, можливість самостійно забезпечувати своє існування в побутовому плані.

Сучасні вчені виокремлюють чотири процеси, які визначають стан здоров'я як індивіда, так і населення в цілому:

- **відтворення здоров'я** (стан генофонду; здоров'я, стан і реалізація репродуктивної функції батьків; умови перебігу вагітності; наявність правових актів, які оберігають генофонд і вагітних);
- **формування здоров'я** (спосіб життя, тобто рівень виробництва та продуктивності праці, ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб, особливості харчування, рухової активності та міжособистісних взаємин, шкідливі звички, стан довкілля);
- **споживання здоров'я** (культура та характер виробництва, стан виробничого середовища, соціальна активність індивіда тощо);
- **відновлення здоров'я** (лікування, реабілітація).

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила 10 найбільш загрозливих для життя людини факторів у такій послідовності: недостатнє (неповноцінне) харчування; секс без засобів захисту; підвищення артеріального тиску; тютюнопаління; алкоголь; питна вода, яка не відповідає санітарним нормам; антисанітарія; недостатній вміст заліза в крові; забруднення довкілля; ожиріння, надмірна маса тіла.

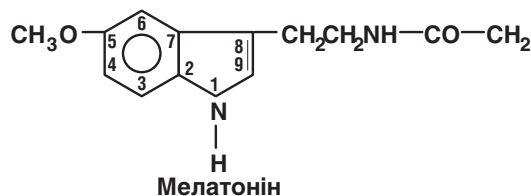
Здоров'я не існує саме по собі, не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Про нього потрібно дбати, його необхідно берегти і примножувати протягом усього свідомого життя.

На сьогодні в засобах масової інформації та різноманітній літературі часто згадуються речовини та сполуки, які так чи інакше пов'язані зі збереженням здоров'я або з відстрочкою старіння. Ми наведемо детальний опис найважливіших, на наш погляд, сполук – мелатоніну, холестерину, ресвератролу тощо.

М МЕЛАТОНІН

У світовій науці значна увага приділяється ролі мелатоніну як геропротектора. Принцип його дії істотно відрізняється від дії інших снодійних.

Мелатонін впливає на терморегуляторні рецептори, знижує температуру тіла, природно підвищуючи потребу в сні. Основна роль мелатоніну – регулювання добового (24-годинного) ритму в організмі людини і сну. Крім того, мелатонін впливає на роботу генів, які контролюють клітинний цикл, міжклітинну взаємодію, імунну систему. До 60 років рівень секреції мелатоніну в організмі вдвічі нижчий, ніж у 20–40 років. Це спричиняє порушення сну, вікові імунодефіцити, нейродегенеративні процеси. Зрештою недостатність цієї речовини може запустити онкологічний процес. Так зав'язується вузол: рак – світловий режим – старіння. У людей, які сплять 8–9 годин, стимулюється вироблення мелатоніну.



Мелатонін як точна синтетична копія природного гормону організму безпечний для використання, здатний нормалізувати біологічні ритми циклу «сон-неспанья», не викликає звикання й залежності. Мелатонін має властивість відновлювати порушену структуру сну, нормалізувати тривалість швидкої та повільної фаз сну.

Уже доволі довго актуальним є питання про «ідеальний снодійний препарат» і пропонуються критерії для оцінювання відповідності цьому визначенню:

- 1) ефективність препарату полягає в нормалізації процесу засинання; «утриманні» сну; поліпшенні якості сну; збереженні фізіологічної структури сну;
- 2) зберігається тривалий ефект без розвитку толерантності;

- 3) характерний широкий терапевтичний діапазон (без інтоксикацій у разі передозування);
- 4) відсутній ефект «похмілля»; ефект відміни чи віддачі (так зване рикошетне безсоння).

Мелатонін відповідає цим критеріям. Саме тому лікування хворих із порушеннями сну рекомендують починати з препаратів мелатоніну.

Про епіфіз та його незвичайні функції з давніх часів зберігаються легенди. Уперше про шишковидне тіло згадував у своїх працях старогрецький лікар Герофіл (народився близько 300 р. до н. е.), який надавав йому функції контролю за розумовою діяльністю людини. У XVII ст. французький філософ-дуаліст Рене Декарт називав цю залозу «місцем душі», органом ясновидіння.

У 1958 р. дерматолог А. Лернер та співавтори у своїй лабораторії виділили з екстрактів шишковидних залоз биків органоспецифічну речовину, яка просвітлювала пігментні клітини в дермі амфібій і деяких тварин. Далі була встановлена хімічна структура цієї речовини, похідна від індолів, і належність самого гормону до родини біогенних амінів, точніше індоламінів. Його назвали мелатоніном. Пізніше в цій самій лабораторії гормон синтезували.

Епіфіз вважають біологічним годинником організму, а мелатонін – маятником цього годинника, який забезпечує його ходу. Виявилось, що епіфіз і мелатонін мають загальнобіологічне значення для життєдіяльності організмів на всіх рівнях еволюційного розвитку. Медичні проблеми функціонування епіфізу зумовлюються фармакологічними властивостями мелатоніну. Вони виявилися надзвичайно різноманітними і можуть широко використовуватися при багатьох патологічних станах. Проте, як часто буває в клінічній медицині, можливості мелатоніну як лікарського засобу лікарі у практичній діяльності використовують доволі обмежено.

Після виділення, встановлення хімічної структури та синтезу мелатоніну розпочався період інтенсивного вивчення функції шишковидної залози як ендокринного органа та її основного гормону – мелатоніну. В експериментальних та клінічних дослідженнях була встановлена ключова роль мелатоніну в процесах регуляції та адаптації організмів на ендогенному та екзогенному рівнях.

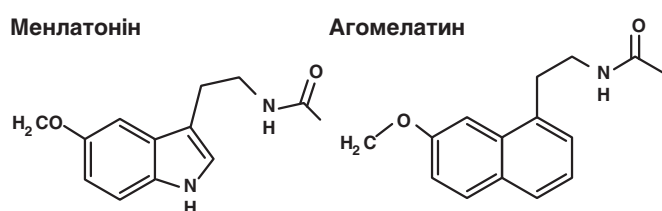
Епіфіз (*epiphysis*; грецьк. «наріст», «шишка»), або шишковидне тіло (*corpus pineal*, син.: залоза пінеальна, шишковидна залоза), – це тіло овальної форми завдовжки 7–10 мм, завширшки 4–6 мм і завтовшки 2–3 мм. Маса його – 0,2 г. Епіфіз – непарний нейроендокринний орган, розташований у центрі головного мозку, позаду третього шлуночка, добре васкуляризований. Анатомічною одиницею епіфізу є часточка. Паренхіма залози складається з клітин двох типів – пінеалоцитів та нейрогліальних клітин. Саме в пінеалоцитах продукуються індоламіни, переважно мелатонін, та деякі пептиди, зокрема аргінінвасотоцин. Пінеалоцити об'єднані в групи й розділені сполучнотканинними септами, зовні вкриті капсулою. Епіфіз розвивається з непарного випину ектодерми даху майбутнього третього шлуночка головного мозку. Строма епіфізу розвивається з мезодерми. Кровообіг епіфізу здійснюють задньомозкова і верхня мозочкова артерії. Вени епіфізу впадають у велику вену мозку. Симпатична іннервація здійснюється аксонами вісцеромотонейронів, шийних вузлів, симпатичного стовбура.

Основні етапи біосинтезу мелатоніну і часова динаміка його утворення сьогодні добре вивчені. Його джерелом є триптофан, який надходить у пінеалоцити із судинного русла і через 5-окситриптофан перетворюється на серотонін. Лімітуючим фактором у синтезі гормонів є активність ферменту N-ацетилтрансферази (NAT), який контролює утворення попередника N-ацетилсеротоніну, в подальшому за участю гідроксиіндол-O-метилтрансферази (ГІОМТ) перетворюється на мелатонін. Принципово важливим є факт циркадіанної (добової) періодичності вироблення в пінеалоциті біологічно активних сполук. Установлено, що синтез мелатоніну можуть пригнічувати β -адреноблокатори, нестероїдні протизапальні лікарські засоби, кофеїн, бензодіазепіни та інші снодійні препарати, через що їх не бажано приймати на ніч або в комплексі з мелатоніном. Інактивація мелатоніну відбувається в печінці, де він окислюється, перетворюючись на 6-оксимелатонін за допомогою універсальної системи мікросомальних оксидаз, пов'язаних з білком P-450. Відповідно, будь-який засіб, що придушує чи активує цю ферментну систему, справлятиме значний вплив на рівень циркулюючого в крові мелатоніну.

Крім епіфізу, мелатонін утворюється в сітківці й циліарному тілі ока, в ентерохромафінних клітинах шлунково-кишкового

тракту (до 20%). Його знаходять у слинних залозах, слині людини, мигдаликах, стравоході, шлунку, тонкій та прямій кишках та печінці. Мелатонін синтезується в рослинах, мікроорганізмах, навіть одноклітинних. Гормон має надзвичайно важливе біологічне значення і належить до низки активних фізіологічних речовин хребетних, безхребетних, рослин і бактерій.

Біоритм синтезу. Секреція мелатоніну підпорядкована циркадіанному (від 22 до 26 годин) ритму. Концентрація гормону в крові максимальна в темний час доби, мінімальна – у світлий. Уночі його концентрація в 5–10 разів вища, ніж удень. Синтез та активність гормону поступово збільшуються після заходу сонця, а пік концентрації відзначається близько третьої години ночі. Максимальна кількість мелатоніну синтезується в молодих людей, з віком синтез поступово зменшується аж до припинення у старості. Спостерігаються також сезонні коливання вмісту гормону в крові людини. Максимальний рівень секреції відзначається взимку, мінімальний – улітку. Синтез і секреція гормону залежать від освітлення – надлишок освітлення гальмує його утворення.



Ендогенна регуляція продукції мелатоніну здійснюється супрахіазматичними ядрами, а зовнішня корекція – фото-періодом, відхилення від норми призводять до розвитку десинхронозу. Мелатонін у таких випадках є синхронізатором усіх біологічних ритмів, месенджером і коректором ендогенних відносно екзогенних ритмів довкілля. Синтез мелатоніну ефективно здійснюється тільки з настанням темряви і знижується у світлу фазу доби – факт, уперше доведений Р. Вуртманом у 1960 р. Достатньо короткого світлового імпульсу (силою 0,1–1 люксів), щоб пригнітити цей процес.

Мелатонін виробляється епіфізом, сітківкою та кишечником. Сітківка є незалежним і важливим місцем продукції мелатоніну. Імовірно, сітківці належить ключова роль у підтриманні рівня плазмового мелатоніну в разі ослаблення епіфізарної активності.

Так званий біохімічний аналог світла передає пігментному епітелію сигнал про світло, а мелатонін як біохімічний аналог темряви – про темряву, причому баланс між цими двома нейрогормонами регулює функцію пігментного епітелію при зміні адаптації.

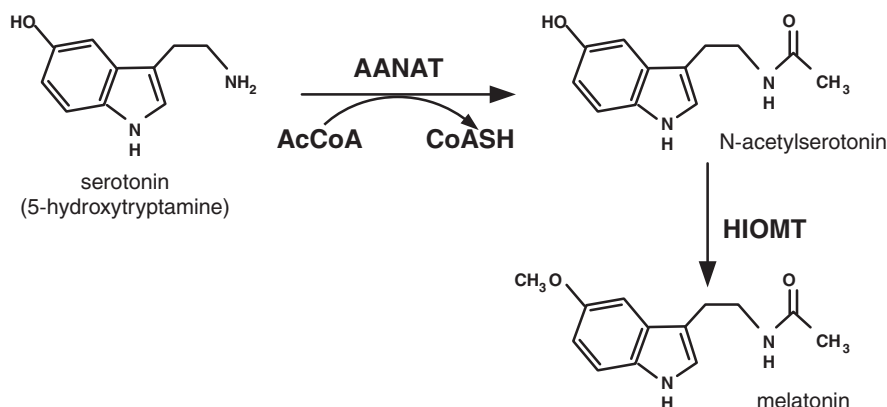
Увімкнення та вимкнення світла, сезонність впливають на функціональну активність епіфізу, опосередковано – навіть на склад крові. Увімкнення світла вночі навіть на короткий час (5–15 хвилин) призводить до пригнічення активності NAT і, відповідно, до зниження кількості мелатоніну в крові.

На підставі цих даних добові коливання функціональної активності шишковидної залози визначаються як зовнішніми, так і внутрішніми причинами. Очевидно, що епіфіз володіє власним «біодинником», хід якого постійно приводиться у відповідність із геофізичними ритмами, провідну роль серед яких відіграє фотоперіодика. Анатомічна локалізація циркадного пейсмейкера, який регулює секрецію мелатоніну, розміщується в супрахіазмальному ядрі гіпоталамуса. Зв'язок супрахіазмального ядра із сітківкою доведений експериментально.

Функції гормону різнопланові. Основними ефектами мелатоніну вважають біоритморегуючий, антиоксидантний та імуномодуючий. Ефекти мелатоніну пов'язані з дією на власні рецептори. Вони розташовані практично на всіх органах і тканинах людини – ендотелії судин, серці, головному мозку, нирках, лімфоцитах, нейтрофілах, периферичних тканинах тощо. Висока щільність специфічних мелатонінових рецепторів виявлена на мембранах нейронів.

Мелатонін може й безпосередньо впливати на функції організму при проникненні через клітинні мембрани. Взаємодія мелатоніну з рецепторами відбувається у присутності циклічного аденозинмонофосфату (ц-АМФ), фосфоліпази С і гуанілатциклази. Рецептори другого типу розташовані лише в периферичних тканинах і вивчені недостатньо.

Регулююча роль мелатоніну універсальна для всіх живих організмів, починаючи з одноклітинних. Особлива роль гормону відводиться в разі сезонного загострення хронічних хвороб. Порушення або відсутність продукування гормону в організмі призводить до збільшення депресивних станів та злоякісних новоутворень.



Мелатонін – сильний та універсальний антиоксидант, присутній у всіх клітинних структурах, включно з ядром. Його молекула впливає на процеси вільнорадикального окислення в людському організмі. Його вважають ефективним перехоплювачем і нейтралізатором вільних радикалів – $\cdot\text{OH}$, $\cdot\text{OOH}$, $\text{O}_2\cdot$, $\text{NO}\cdot$, $\text{ONOO}\cdot$. Також мелатонін стимулює активність антиоксидантних ферментів – глутатіон-пероксидази і глутатіон-редуктази, супероксиддисмутази і глюкозо-6-фосфатдегідрогенази.

Протективний ефект екзогенного мелатоніну реалізується навіть при радіаційному опроміненні, що доведено на лейкоцитах людини *in vitro*. Причому захисний ефект мелатоніну виявляється не тільки на рівні ДНК (зменшення кількості мікроядер, клітин з абераціями та іншими хромосомними пошкодженнями), а й на білково-протеїновому рівні. Мелатонін здатний також захищати організм від оксидантного стресу, зумовленого ліпополісахаридами бактеріального походження. Саме через антиоксидантні властивості мелатоніну стабілізуються клітинні мембрани, знижується проникність стінок судин, збільшується їхня резистентність і поліпшується мікроциркуляція.

Оксидантний стрес сьогодні вважають одним з найважливіших патогенетичних механізмів розвитку багатьох дегенеративних хвороб, передусім атеросклеротичного генезу, що прискорює старіння.

Антистресові ефекти мелатоніну набувають особливого значення. Участь мелатоніну й епіфізарної системи у стресорних реакціях живих організмів, вочевидь, формувалася на більш ранніх етапах еволюції, ніж стреспротекторна дія гіпоталамо-

гіпофізарно-надниркового механізму. Вважають, що мелатоніновий механізм сформувався в усіх живих організмів, включно з одноклітинними, вже на ранніх стадіях розвитку природи.

Антистресові властивості мелатоніну заслуговують на особливу увагу. Установлено, що мелатонін зменшує гемодинамічну реакцію організму на психоемоційні навантаження в людей похилого віку. Достовірно зменшуються не тільки приріст частоти скорочень серця, діастолічного і систолічного артеріального тиску, а й абсолютні значення цих величин. Мелатонін забезпечує захист клітин мозку щонайменше двома способами: розкладом пероксиду водню до води та утилізацією вільних гідроксильних радикалів. Це відбувається через механізм, зумовлений здатністю зв'язувати утворені при перекисному окисленні ліпідів найбільш токсичні гідроксильні радикали. У досліджах *in vitro* та *in vivo* інактивація відбувалася вдвічі активніше за вітамін Е.

Існує прямий зв'язок між частотою розвитку інфаркту міокарда і мозкових інсультів у ранковий час та рівнем мелатоніну в крові. У перші дні після розвитку інфаркту міокарда синтез гормону пригнічується. Мелатонін є багатофункціональним гормоном, що визначається, в тому числі, значною наявністю його рецепторів у різноманітних утвореннях головного мозку. Найвищий рівень гормону і щільність мелатонінових рецепторів – у передньому гіпоталамусі (преоптична, медіобазальна області), за якими йдуть проміжний мозок гіпокамп, стратіум і неокортекс. Через ці рецептори мелатонін здатний обмежувати поведінкові порушення, спричинені стресом, безпосередньо втручаючись у роботу ендокринних центрів гіпоталамуса й неендокринних стресорганізуючих структур мозку. Мелатонін знижує активність симпатичної нервової системи (що відіграє провідну роль у формуванні стресових реакцій), гальмує вегетативні функції, тим самим здійснюючи стрес-протекторні дії. Він здатний зменшувати активність норадреналіну, вазопресину, симпатико-адреналової та ренін-альдостеронової систем.

Численні експериментальні дослідження свідчать, що між імунною системою та мелатоніном існує тісний взаємозв'язок. У темний час доби на максимумі синтезу мелатоніну в крові одночасно підвищується кількість нейтрофілів, Т- і В-лімфоцитів. У фізіологічних дозах він здатний проявляти імуностимулюючу

дію при пригніченні імунітету кортикостероїдами, вірусами, хіміотерапевтичними препаратами, стресовими факторами тощо. Імуномодулюючі властивості мелатоніну полягають у відновленні пригніченої Т-хелперної системи і збільшенні активності натуральних кілерів. Рецептори до мелатоніну присутні на мембранах усіх лімфоцитів, лейкоцитів та імунокомпетентних клітин тимусу й селезінки людини.

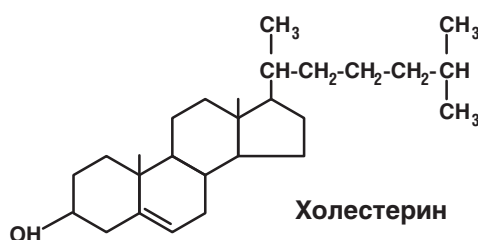
Проблема порушення сну впливає не тільки на працездатність, а й на якість життя людини. У пацієнтів із хронічним безсонням захворювання, як правило, мають тяжчу форму. Установлено, що існує обернено пропорційна залежність між кількістю годин сну і частотою виявлення ожиріння та діабету. Підвищення концентрації мелатоніну в крові з настанням темноти, діючи на терморегуляторні процеси, знижує температуру тіла, зменшує емоційне напруження, тим самим індукуючи сон.

Прискорене старіння внаслідок зниження функції епіфізу потребує відновлення або посилення ослабленої активності залози в осіб похилого віку. Зниження мелатонінсинтезуючої функції епіфізу виявлене в пацієнтів із шизофренією, розсіяним склерозом, хворобою Альцгеймера, деменцією, депресією та перенесеним інфарктом міокарда.

В останніх дослідженнях було доведено, що перебіг деяких афективних розладів пов'язаний з порушенням циркадних ритмів, зумовлених змінами мелатонінергічних впливів. Було висунуто теорію про те, що препарати, котрі нормалізують циркадні ритми, можуть мати властивості антидепресантів. Дослідження, пов'язані з депресією та циркадними ритмами, ґрунтуються на локалізації та функції мелатонінергічних рецепторів. Антидепресивний вплив відбувається за рахунок нормалізації порушених циркадних ритмів, підвищення рівня норадреналіну й допаміну в лобних ділянках кори головного мозку. При цьому антидепресивний ефект досягається при незміненому позаклітинному рівні серотоніну, що принципово відрізняється від класичної дії інших антидепресантів. Дотепер не виявлено спорідненості мелатоніну та інших видів серотонінових рецепторів або транспортерів, що є основою гарної толерантності до препарату, який містить мелатонін, порівняно з іншими антидепресантами.

X ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин необхідний в організмі людини – він сприяє продукуванню гормонів, формуванню клітин, синтезу вітаміну D, бере участь в управлінні біохімічними процесами тощо.



Основна кількість холестерину виробляється в печінці людини, а не надходить до організму з харчовими продуктами. У спрощеному вигляді ситуація з холестерином має такий вигляд: у крові холестерин міститься як у чистому вигляді, так і у протеїновій оболонці разом з іншими компонентами. Ліпопротеїни бувають двох видів: високої щільності, їх образно називають «хорошими», або «корисними», а також низької щільності, їх називають «поганими», оскільки вважається, що саме вони є причиною виникнення новоутворень у вигляді бляшок на стінках кровоносних судин. До речі, організму потрібні й ті, й інші ліпопротеїни. Важливо тільки, щоб їх кількість була в нормі.

При аналізах крові зазвичай визначається загальний вміст холестерину, його норма – до 200 мг%. Уміст холестерину в крові залежить насамперед від роботи печінки. При нормальному харчуванні та активному способі життя здорова печінка справляється з його регулюванням сама. У цьому випадку застосування безхолестеринових дієт і лікарських препаратів, які знижують рівень холестерину, може лише нашкодити. Знижений рівень холестерину викликає розвиток низки захворювань і позначається на психіці, що призводить до депресій.

Оскільки холестерин бере участь у виробництві гормонів, зниження його вмісту в крові зменшує статевий потяг і може спровокувати безпліддя.

Значна частина холестерину виробляється в організмі, а не надходить з їжею. Однак правильне збалансоване харчування все-таки необхідне, тому що окремі продукти містять занадто велику кількість холестерину. Вміст холестерину в продуктах тваринного походження може коливатися від 2000 мг на 100 грамів на свинячих м'язках до 10 мг у дієтичному курячому м'ясі, нежирному молоці та кефірі. Мало холестерину (30–60 мг) містять нежирний сир, м'ясо індички, кролика й великої рогатої худоби, щука і тріска. До 100 мг міститься в багатьох видах риби, м'ясі гусей, свиней та дрібної худоби. До 150 мг міститься в салі, сметані, яловичині. До 200 мг міститься в жирному сирі, сайрі, коропі, оселедці. Багато холестерину містить ячний жовток, печінка, нирки, вершкове масло. Ми наводимо лише середні значення, оскільки відомості про вміст холестерину в різних джерелах відрізняються.

Шкідливо не лише зловживати продуктами, багатими на холестерин, а й білковою їжею. Варто врахувати, що на концентрацію холестерину впливають маса тіла та спосіб життя. Чим людина гладша, тим більше організм виробляє холестерину, а значить, зростає ризик його відкладення на стінках судин. До речі, зазвичай продукти з високим умістом холестерину впливають на його підвищення в крові саме через збільшення маси тіла, тобто побічно.

Зауважимо, що рослинні продукти, навіть якщо вони не містять холестерину, можуть сприяти його нормалізації або зниженню. Особливо корисні продукти, котрі містять багато пектину: чай, цитрусові, зокрема грейпфрути, яблука, морква, бобові, овес, ячмінь, кукурудза, цибуля, часник, морські водорості.

РЕСВЕРАТРОЛ

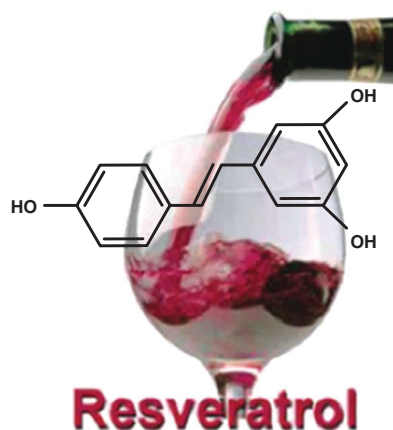
Ресвератрол є природним фітоантиоксидантом, що виділяється деякими рослинами як захист проти паразитів, таких як бактерії чи гриби. В експериментах над щурами й мишами були виявлені протипухлинні, протизапальні, знижуючі цукор у крові, хелатуючі та інші позитивні ефекти.

Численні дослідження останніх років доводять, що помірне вживання червоного вина поліпшує здоров'я. Науковці стверджують, з його допомогою можна позбутися поганого слуху, еректильної дисфункції та проблем із серцем.

Так, виявлено, що червоне сухе вино завдяки ресвератролу уповільнює втрату слуху. Ресвератрол пригнічує експресію білка циклооксигенази-2, що викликає у вухах запальний процес і може різко погіршити слух. Крім того, ця речовина сприяє формуванню реактивних форм кисню, які відіграють важливу роль у передачі сигналів клітинами та гомеостазі. На думку експертів, вино здатне захищати від старіння.

Ресвератрол знижує апетит та поліпшує роботу мозку. Будучи трохи напідпитку, люди зазвичай здатні приблизно на 40% краще вирішувати прості логічні завдання. Учені також з'ясували, що жінки, які випивають склянку або дві червоного вина на день, на 30% менше схильні до повноти, ніж ті, хто не п'є взагалі. Ці самі експерти зазначили, що флавоноїди, які містяться в червоному вині, захищають шкіру від згубного впливу сонячних променів. Крім того, регулярне вживання невеликої кількості вина підвищує в крові рівень естрогену та інших гормонів, необхідних для здоров'я кісток.

Корисне вино й для чоловіків. Келих червоного сухого на день може продовжити життя чоловіка приблизно на п'ять



років. Чоловіки найчастіше вмирають від серцево-судинних захворювань. Фахівці довели, що регулярне вживання келиха вина й риби нормалізують роботу серця. Пов'язано це з тим, що в цих продуктах міститься жирна кислота Омега-3, яка є гарним засобом для профілактики серцевої недостатності.

Щоденне вживання безалкогольного червоного вина дає змогу знизити кров'яний тиск у людей з високим ризиком серцево-судинних захворювань. Вино підвищує рівень оксиду азоту, який знижує як систолічний, так і діастолічний тиск, розслаблює кровоносні судини, що допомагає пропускати більшу кількість крові до серця і внутрішніх органів.

Ресвератрол зміцнює стінки судин, знижує рівень «поганого» холестерину й очищує артерії. З'ясовано також, що ця речовина сприяє підтриманню м'язів у тонусі та спалюванню жиру. Тому рекомендується пити вино всім, хто змушений вести сидячий спосіб життя на роботі.

Помірна кількість ресвератроловмісного алкоголю поліпшує сексуальну функцію в чоловіків. Щоправда, дослідники рекомендують пити не частіше п'яти разів на тиждень: у чоловіків проблеми з ерекцією виникають у середньому на 30% рідше, ніж в інших. Однак важливо пам'ятати – якщо пити алкоголь часто і багато, то проблем з потенцією не оминуть.

Червоне вино підвищує імунітет нервових клітин мозку. Крім того, якщо пити часто, але по trochu, сповільниться швидкість вікових змін у судинах мозку і зменшиться ризик інсультів.

Червоне вино знижує також темпи старіння організму і зберігає здорове серце. Уживання вина в невеликих кількостях зумовлює ефект, схожий на дію дієти зі зменшеною на 20–30% калорійністю.

Деякі вчені звернули увагу на те, що французи рідше за інших європейців страждають від деяких вікових захворювань (серцево-судинної системи, харчового тракту тощо). І це попри те, що французька кухня не може вважатися зразком дієтичної. Вона містить багато жирної та смаженої їжі, а також солодощів. Учені стали шукати відповіді на це запитання. Утім, пошуки були нетривалими, оскільки єдиним вірогідним поясненням могла стати лише пристрасть французів до червоного вина, що у великій кількості містить речовину ресвератрол, котрій приписується сприятливий вплив на здоров'я. З того часу протягом кількох десятиліть червоне вино є однією з найчастіше обговорюваних тем у медицині.

«Мабуть, тільки про каву дискутують так само несамовито, – зауважує американський медик Д. Ханнеман, – але за кількістю досліджень вино таки лідирує».

За словами Д. Ханнемана, результати досліджень можна розподілити на три групи. Перші свідчать про користь вина. Другі переконують, що користь є, але незначна. Треті стверджують, що вино небезпечне для здоров'я.

Однак варто враховувати, що вживання вина навіть у незначних дозах може негативно вплинути на стан здоров'я людей, які вже страждають на якесь серйозне захворювання і вживають медичні препарати, а також на дітей та підлітків.

Пошуки пояснень корисних властивостей вина нерідко наштовхуються на довгий перелік його компонентів. Серед них зазвичай виокремлюють фруктозу, органічні кислоти, антиоксиданти, калій, магній, залізо, цинк. Ну і, звісно, вітаміни В₁, В₂, С (усе це більше стосується червоного вина й переважно сухих сортів). Однак останніми роками дослідники приділяють більшу увагу іншому його компоненту – ресвератролу, який поступово стає предметом дискусій у сучасній науці.

Ця речовина міститься в какао, горіхах і шкірці безлічі фруктів, зокрема винограду. У червоному вині вміст ресвератролу в середньому становить 0,2–5,0 мг/л (у білому він значно нижчий).

У той час як на ринку почали з'являтися активні харчові добавки, які містять ресвератрол, одні вчені припускають, інші стверджують, що це небезпечно. Тільки за останні два роки кількість масштабних досліджень, що мали на меті визначити, наскільки позитивно впливає ця речовина на здоров'я і чи здатна вона продовжувати життя, досягла кількох десятків.

Норвезькі вчені з Тронхеймського університету опублікували результати своєї роботи, які свідчать про те, що ресвератрол здатен послаблювати апетит, що означає: люди, які регулярно в помірних дозах п'ють червоне вино, менш схильні до переїдання, а отже, і до проблем із травним трактом та ожиріння.

Їхні голландські колеги розвинули думку: за результатами нещодавніх експериментів відзначається користь ресвератролу для травлення. Причому користь доволі суттєва – настільки, що вчені стверджують: «Один келих червоного вина на день продовжує життя в середньому на п'ять років».

Канадський фармацевт Д. Сінклер дійшов висновку, що ресвератрол сприятливо впливає на роботу мітохондрій – частин клітин, які відповідають за накопичення енергії.

Однак найбільше галасу наробило дослідження новозеландських учених з Отагського університету. З одного боку, їхня робота засвідчила, що ресвератрол має низку корисних властивостей, а з другого – вони дійшли висновку, що на довголітті вживання червоного вина жодним чином не позначається. Спірна речовина благотворно впливає на нижчі форми життя, але не на людей. Автори роботи перевіряли вплив ресвератролу на шість видів живих організмів. Різні грибки, до харчування яких додавався ресвератрол, справді жили довше. Однак на плодкових мушках і мишах цей ефект жодним чином не виявлявся. Зараз триває підготовка до проведення експериментів з людьми, кажуть учені.

Вино слід розглядати як частину здорового способу життя, але не як його основну складову, на зразок їжі, яку ви їсте, і вправ, які ви робите в тренажерному залі, наголошує К. Стоклі. І вино не повинно замінювати ані те, ані інше.

Вино приховує безліч небезпек, як і будь-які інші спиртні напої. Однак перелік його плюсів величезний. За помірною споживання це універсальні ліки.

Корисні властивості вина

Допустима щоденна доза (не більше 50 г):

- містить вітаміни В₂, В₁, С, Р, залізо, калій, магній, йод, марганець;
- присутній у вині ресвератрол має протипухлинну дію;
- захищає клітини від шкідливої дії ультрафіолету й рентгєнівського опромінення, що корисно для профілактики й у лікуванні онкологічних захворювань;
- містить катехіни, які мають антимікробну дію та корисні для зміцнення імунітету;
- підвищує в крові рівень високомолекулярних ліпопротеїнів, які виводять з організму низькомолекулярний холестерин, що є профілактикою атеросклерозу;
- знижує кількість жирових клітин в організмі, захищає від метаболічних розладів, зокрема ожиріння;
- поліфеноли сприяють регуляції рівня цукру в крові, що допомагає уникнути виникнення й розвитку діабету другого типу;

- ресвератрол розріджує кров і перешкоджає склеюванню тромбоцитів, сприяючи профілактиці тромбозу;
- ресвератрол справляє ефект, подібний до дії гормону естрогену, будучи природним біостимулятором, і корисний для профілактики деяких естрогенозалежних захворювань, зокрема остеопорозу;
- високий вміст заліза у вині, а також властивість напою сприяти засвоєнню заліза з їжі корисні при анемії, авітамінізмі, значній крововтраті;
- невелика кількість розведеного гарячого вина зі спеціями корисна при лікуванні захворювань бронхолегеневої системи, таких як пневмонія, бронхіт і туберкульоз;
- за деяких видів кишкових розладів та отруєнь корисними будуть в'язучі та антитоксичні властивості вина;
- трохи вина перед сном завдяки вмісту в ньому гормону сну мелатоніну допомагає в разі безсоння;
- підвищує апетит і стимулює секрецію жовчного міхура, сприяючи переварюванню важкої їжі, особливо жирів;
- містить речовини, що стимулюють вуглеводний, азотистий і мінеральний обмін в організмі людини.

Про корисні властивості червоного вина говорив ще Гіппократ, не менш позитивно про дію вина відгукувався і Луї Пастер. У багатьох країнах (зокрема у Франції) червоне вино вважається національним напоєм і вживається більшістю населення як щоденний обов'язковий напій.

До складу червоного вина входять мікро- та макроелементи: калій, натрій, кальцій, магній, залізо, цинк, селен, мідь, хром, рубідій. Завдяки такому «букетові» червоне вино позитивно впливає на діяльність серцево-судинної системи: розширює судини, знижує рівень шкідливого холестерину, запобігає розвитку атеросклерозу, магній і калій зміцнюють серцеві м'язи. Не менш позитивно діє вино і на склад крові, збільшує число еритроцитів, підвищує рівень гемоглобіну (знижує ризик розвитку анемії), виводить радіонукліди і зменшує густину крові.

Уживання червоного вина справляє стимулюючий вплив на травний тракт: підвищує апетит, посилює секрецію залоз, сприяє підтриманню нормального рівня кислотності в шлунку, посилює вироблення жовчі. Речовини, які містяться в червоному вині, нормалізують обмінні процеси, зокрема хром бере участь у синтезі

жирних кислот (тому в багатьох дієтах при обмеженні в раціоні багатьох продуктів дозволене вживання червоного вина).

Червоне вино є джерелом біофлавоноїдів та антиоксидантів (кверцетину, ресвератролу). Ці речовини не лише борються з вільними радикалами і перешкоджають передчасному старінню клітин, а й стають на заваді утворенню тромбів у крові, знижують ризик розвитку онкозахворювань. Ресвератрол позитивно впливає на ясна, зміцнює їх, перешкоджає виникненню зубного нальоту й не дає шкідливим бактеріям (таким як стрептокок мутанс) прилипати до зубної емалі.

Дуже корисно після тривалого перебування на холоді випити трохи глінтвейну – і зігріває, і запобігає застуді й нежитю. Ось деякі поради, як приготувати традиційний глінтвейн.

Глінтвейн готується із червоного сухого вина (або напівсухого, якщо немає сухого під рукою) з додаванням імбиру, меду, лимонної цедри, кориці, гвоздики, зо двох горошин перцю, кардамону тощо. При цьому не слід доводити глінтвейн до кипіння, нагрівати його потрібно доти, доки не щезне біла пінка. Підігрівання глінтвейну зіпсує смак і запах. Пити глінтвейн краще трохи охолодженим до температури 70 градусів у товстостінній чашці чи високому бокалі.

Шкідливі властивості вина

Шкідлива щоденна доза (понад 50 г):

- містить безліч алергенів, таких як фрукти, дріжджі, пилки, а також гістаміни – сполуки, що спричиняють кропив'янку, свербіж шкіри, чхання, спазми бронхів та інші симптоми алергії;
- діоксид сірки, використовуваний у виноробстві для перешкоджання росту винних дріжджів, може викликати у хворих на астму напади задухи;
- поліфеноли червоного вина можуть зумовлювати напади мігрені в людей, схильних до цього захворювання;
- у разі зловживання алкоголем ферментативний обмін речовин сповільнюється, і токсичний продукт розщеплення алкоголю – оцтовий альдегід – накопичується в печінці, що із часом може призвести до серйозних захворювань, зокрема цирозу;
- вино не можна вживати під час вагітності та годування грудьми.

Сусідський хлопчик:

– З овочів я найбільше смакую пельмені...

З Довлатова

ХАРЧУВАННЯ

Існує масовий стереотип, що дієта – це аналог раціонального харчування. Однак дієта передбачає тимчасове дотримання раціону харчування задля досягнення конкретної мети. Раціональне здорове харчування – це свідомий вибір бути здоровим на все життя.



?? натюрморт ???

Історія виникнення дієтичного харчування починається з «піфагорової дієти», особливістю якої було виключення з раціону бобів і тваринної їжі, а метою цієї дієти було не схуднення, а просто позбавлення від кишкових газів. Засновник медицини Гіппократ у власному трактаті «Про дієту» наголошував, що підбирати продукти для їжі необхідно суто індивідуально, виходячи з віку, пори року й навіть місця проживання людини. Засновник

дієтології як наукової течії лікар Асклепіад наполягав на тому, що практично будь-яку хворобу можна вилікувати за допомогою відповідного харчування, дотримання певної дієти.

На сьогодні завдяки таблиці складу та калорійності продуктів можна вирахувати кількість білків, жирів, вуглеводів та енергетичну цінність у кілокалоріях свого раціону.

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал
Баранина	16,3	15,3	0,0	202
Волоський горіх	13,8	61,3	10,2	647
Геркулес	13,1	6,2	65,7	371
Горбуша	21,0	7,0	0,0	147
Здобна випічка	8,0	15,0	50,0	367
Ізюм	2,3	0,0	71,2	294
Ікра осетрова зерниста	28,9	9,7	0,0	202
Картопля	2,0	0,1	19,7	87
Кефір жирний	2,8	3,2	4,1	56
Кефір нежирний	3,0	0,1	3,8	28
Крупа гречана	12,6	2,6	68,0	345
Крупа вівсяна	12,0	6,0	67,0	370
Крупа пшенична	12,7	1,1	70,6	343
Курка	20,8	8,8	0,6	164
Майонез	3,1	67,0	2,6	625
Макаронні вироби	11,0	0,9	74,2	348
Масло вершкове	0,6	82,5	0,9	748
Мед	0,8	0,0	80,3	324
Молоко	2,8	3,2	4,7	58
Морська капуста	0,9	0,2	3,0	17
Оливки	5,2	51,0	10,0	519
Олія	0,0	99,9	0,0	899
Оселедець	17,7	19,5	0,0	246
Печінка свиняча	18,8	3,6	0,0	107
Помідори (томати)	1,0	0,2	3,7	20
Свинина жирна	11,4	49,3	0,0	489
Сир голландський	27,0	40,0	0,0	468

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал
Соя	34,9	17,3	26,5	401
Телятина жирна	19,0	8,0	0,0	148
Фініки	2,5	0,0	72,1	298
Халва соняшникова	11,6	29,7	54,0	529
Хліб житній	4,7	0,7	49,8	224
Хліб пшеничний	7,7	2,4	53,4	266
Цукор	0,0	0,0	99,9	399
Шоколад чорний	5,4	35,3	52,6	549
Яйце куряче	12,7	11,5	0,7	157
Яловичина	18,9	12,4	0,0	187

Кожній релігії властива своя оригінальна система харчування. У більшості дієтичних методик за основу були взяті елементи систем харчування різних віросповідань. Тому ми наводимо короткий огляд особливостей харчування різних релігій.

Китайська кухня пов'язана із загальним укладом життя й китайською філософією. У кожній страві, відповідно до місцевих філософських поглядів, має бути збережений баланс структури, аромату й кольору. За китайською медициною, хвороба виникає через дисбаланс в організмі двох енергій світобудови інь і янь. Ця теорія враховується під час приготування їжі. Китайці намагалися збалансувати вміст інь і янь у своєму раціоні, щоб уникнути хвороб та емоційних проблем. Природу інь, або «холодну», мають страви, у яких високий вміст води – фрукти, овочі, морепродукти тощо. До природи янь, або «теплої», належать страви з вищим вмістом енергії – м'ясо, масло, гострі продукти тощо. Керуючись цією теорією, у спеку треба їсти «холодну» їжу, а в холод – «теплу».

Інша фундаментальна теорія китайської кухні – теорія про п'ять елементів. Вона говорить, що все у Всесвіті створене з п'яти елементів – вогню, води, землі, дерева й металу. Звідси випливає ідея про п'ять смаків: солодкий, кислий, гіркий, солоний, пряний. Вони, у свою чергу, також поділяються на інь та янь. До інь належать солодкий і пряний смак, до янь – гіркий, кислий та солоний.

Знаменитий китайський учений І Іннь династії Шан говорив, що всі органи людського тіла тісно пов'язані з п'ятьма смаковими відчуттями, тому різні страви, залежно від смаку, мають специфічні властивості, що можуть підтримувати здоров'я і гармонію в тілі. Китайці вважають, що навіть такі незвичайні страви, як суп із ластівчиних гнізд, смажені скорпіони, мариновані личинки бджіл та інші подібні «ласощі», мають тонізуючий, омолоджувальний ефект, підвищують чоловічу потенцію, поліпшують зір або слух.

Для приготування їжі широко використовуються глибоке просмаження, варіння на пару й тушкування. Обов'язковою є наявність приправ і спецій, серед яких найпоширеніші: соєвий соус, імбир, оцет, часник, кунжутова олія, соєва паста, весняна цибуля (шалот). Китайці запровадили заходи в інтересах економії: всі сирі продукти ріжуть якнайдрібніше, щоб вони швидше засвоювалися. Опукла пательня забезпечує швидке прогрівання їжі, а сплетений з бамбукових волокон кошик дає можливість варити на пару декілька страв одночасно.

Китайці їдять мало. Їхня дієта – на 4/5 рослинного походження.

Кожна страва китайської кухні готується за кілька хвилин, і всі поживні речовини зберігаються краще, ніж у кухнях інших народів. Оскільки всі інгредієнти подрібнені, виделка й ніж стають зайвими, тому китайці для їжі користуються звичайними паличками з бамбука.

Національний китайський напій – чай. Китайці віддають перевагу зеленому неферментованому чаю, найвідоміший його сорт – «Чай з колодязя дракона» (Dragon Well Tea) з Ханьчжоу, або жасминовий чай. Поряд з ним є й ферментовані чаї – Ри-Ег (Гуаньчжоу), або Чай залізної богині (Iron Goddess Tea).

Китайська чайна церемонія (Гунфу-ча) відображає сформовані пристрасті, смаки, звички й особливості чаювання, зосереджені в певних традиціях чайного ритуалу. У Китаї вирізняють шість основних видів чаю: чорний, червоний, жасминовий, жовтий, зелений й білий (залежно від ступеня ферментації). Крім того, існує самостійна група імператорських чаїв, тобто тих, які були відзначені тими чи іншими китайськими імператорами в минулому («Колодязь Дракона з озера Си Ху», «Смарагдові спіралі весни»). До імператорських належать жовті сорти чаю,

тому що мають тонкий смак і найніжніший аромат. У китайській чайній класифікації виокремлюються також улунські чаї (напівферментовані на 40–70%) з високогірних районів.

Кухня Китаю, з конфесійного погляду, – це синтез настанов даосизму, конфуціанства та буддизму. З одного боку, відповідно до відомого китайського прислів'я: «Для життя необхідно сім предметів: дрова, рис, олія, сіль, соя, оцет і чай», кухня китайців проста, а з другого – для приготування страв китайці використовують найрізноманітніші екзотичні продукти. Поряд із крупами, овочами, м'ясом, рибою китайські кухарі готують страви з морських безхребетних тварин, водоростей, пагонів бамбука. Молоко і молочні продукти в Китаї традиційно не вживаються.

Даосизм. Надзвичайно своєрідним є метод «дев'яти форм уживання їжі». Загалом цей метод є шляхом удосконалення даоса (людини, котра сповідує даосизм), який складається з дев'яти послідовних етапів. Загальне правило харчування лімітує кількість їжі – непереїдання, неповне насичення, «золота середина». На першому етапі даоси мають відмовитися від м'ясної їжі, вживати збіжжя та злаки (переважно пшеницю). Друга форма передбачає харчування лише овочами та фруктами, третя суворіше регламентує як кількість спожитої їжі, так і систему її вживання. Перші форми цього унікального шляху до вдосконалення спрямовані винятково на фізичні обмеження.

Для «харчування світлом та праною» (п'ята форма) необхідно випити певним чином приготовлену й заговорену воду (розчинити в питній воді попіл спаленого паперу із зображенням магічних ієрогліфів). «Харчування світлом та праною» означає використання енергії сонця, місяця й зірок. Дихальні вправи та поглиблена медитація дають змогу опанувати сьому форму – «харчування ці». Восьмий етап означає харчування «початкових ці», тобто енергією початкового світу; дев'ятий, вищий етап – «зародкове харчування».

Конфуціанство. Одну з перших кулінарних книг написав великий китайський філософ Конфуцій (IV–V ст. до н. е.). Його рецепти є основою конфуціанської кухні, поширеної на батьківщині мудреця, у місті Цюйфу провінції Шаньдун. Основа кухні – принцип помірності, «золотої середини». Як харчувався Конфуцій, уявити нескладно завдяки збереженим записам: «Ніколи

не вживав для харчування те, що змінило свій колір чи погано пахло; ніколи не їв те, що погано приготовлене; будь-коли їв у точний час; не їв їжу, яка неправильно порізана; і будь-коли їв правильний соус». Навіть якщо було достатньо їжі, він уникав усього, крім рису. До цього часу в місті Цюйфу використовуються розроблені ним кулінарні рецепти.

Буддизм. Будда в перекладі з санскриту означає «просвітлений», «пробуджений». Він жив з 624 по 544 рр. до н. е. Нині більшість прибічників буддизму живе в Південній та Південно-Східній Азії: Шрі-Ланці, Індії, Непалі, Бутані, Китаї, Монголії, В'єтнамі, Кореї, Японії, Камбоджі, Таїланді та Лаосі. Пізнавши і розкіш, і аскетизм, Будда зробив вибір «серединного шляху».

«Незадовго до смерті повідомив своєму улюбленому учню Ананде, що міг би продовжити своє життя в ціле століття». «Причиною рішення Будди піти із життя стала трапеза в бідного коваля Чунди, під час якої Будда, знаючи, що бідняк збирається годувати своїх гостей несвіжим м'ясом, попросив віддати все м'ясо йому. Аби не допустити, щоб постраждали супутники, Будда з'їв його сам».

Синтоїзм («Шлях богів») – національна релігія Японії, котра склалася на основі місцевих вірувань давнини. У Японії середня тривалість життя – одна із найвищих, тому інтерес до особливостей харчування японців має не просто пізнавальний характер. Основний принцип приготування страв японської кухні полягає в збереженні природного смаку продукту. Японці вживають соуси й жири в невеликій кількості. Страви подають у сирому вигляді або використовують прийом швидкого варіння.

Канонічною для японської кухні є наявність п'яти кольорів (зеленого, червоного, жовтого, білого і темно-пурпурового), а також шести смаків (гіркого, кислого, солодкого, гострого, солоного, делікатного).

У кожній страві в японця має бути щось із гір і щось із моря. Гірська складова формується із численних овочів і рису, а також із соєвих бобів та їхніх похідних. М'ясо і птиця – куди менш важливі елементи харчування японця. Морська складова охоплює всі види морської риби, китоподібних, молюсків (аж до медуз), водорості, морську капусту. Рибу рідко варять, частіше її їдять сирю або смаженою і, якщо можливо, цілою.

Японська кухня багато в чому схожа на китайську та корейську. Основу її також становлять рис, тваринні й рослинні продукти морського походження.

Японську кухню важко уявити без соєвого соусу та соєвої пасти мисо, імбиру й часнику, рисової горілки sake, солодкого рисового вина мирив і взагалі без рису, а також без соєвого сиру тофу, рибного бульйону даси і, звісно, різноманітних водоростей. У Японії прийнято ситно поїсти зранку. Основою сніданку є відварений рис, суп і кономоно – мариновані огірочки пікулі. Крім того, на сніданок японці їдять яйця й рибу, які можуть бути приготовлені різними способами. На обід знову їдять рис, але до нього вже подають відварені овочі, варену сочевицю і страву з тушкованої риби з яйцем. На вечерю на столі знову мал. До нього може бути подано міцний бульйон і сасімі – відому сиру рибу. Філе судака або коропа поміщають у морозильник і, ледве підморозивши, нарізають на тонкі шматочки так, що зовні й за смаком вони нагадують тонкі скибочки яловичини. Подають цю рибу під спеціальним гострим соусом, що виготовляють із сої, хрону з додаванням іншої зелені.

Японці мало солять їжу, а деякі страви взагалі готуються без солі: її додають за смаком уже за столом. Більшість страв японської кухні готують на рослинній олії або риб'ячому жирі.

Улюблений напій – чай. Зелений чай у Японії користується найбільшою популярністю серед найширших верств населення.

Іудаїзм – релігія єврейського народу з відповідною чисельністю віруючих. Харчування євреїв визначено розділами Старого Заповіту (Левіт, 7:22–27). «І сказав Господь Мойсею: “Скажи синам Ізраїлевим: жодного туку ні з вола, ні з вівці, ні з цапа не їжте”». Уся їжа у євреїв поділяється на дозволена (кошерну) і недозволена (трефну). Перелік суворих релігійних заборон – це кашрут, або кошер. Це стосується не тільки техніки приготування їжі, харчових продуктів, а й одягу, косметики, часу вживання їжі.

Правила кошерної кухні: дозволено їсти водних тварин, але лише тих, котрі мають плавці та луску. Фрукти можна вживати лише з дерев віком від трьох років. Між молочними та м'ясними стравами повинна бути кількогадинна перерва. Усі продукти виготовляються під наглядом рабина, який перевіряє кошерність і видає відповідні сертифікати.

Католицизм. Поділ Римської імперії на Східну й Західну вплинув і на подальший розкол християнської церкви на римокатолицьку і греко-православну. Католицька церква пішла шляхом послаблення суворості давніх заборон щодо постів: католицька практика постів дуже відрізняється від православної – скоромним вважалося лише м'ясо, інші продукти тваринного походження належали до пісних.

У найбільших **протестантських релігіях** – лютеранстві, англіканстві, кальвінізмі, методизмі немає регламентації харчування, виокремлення заборонених і рекомендованих харчових продуктів та методів кулінарної обробки.

Іслам – друга за чисельністю прибічників після християнства світова релігія. Його сповідують Єгипет, Іран, Ірак, Афганістан, Саудівська Аравія, Об'єднані Арабські Емірати, Пакистан, Марокко, Ліван, Ємен, Бахрейн, Азербайджан, Туреччина, Таджикистан. У Корані прописано багато харчових заборон для . Розділ V Корану так і називається «Їжа» (араб. Ал-Маїдах). У Корані є заборона на м'ясо тварин, які померли своєю смертю, кров, свинину, м'ясо тварин, які були забиті не з ім'ям Бога. Рамадан передбачає заборону вживати не лише їжу, а й воду. Відмовляються від прийому їжі від часу, «коли чорна нитка починає відрізнятися від білої», і до повного заходу сонця. Сенсом помірності й постування є зміцнення віри, духовне зростання, переосмислення свого способу життя, пріоритетів тощо. Піст для мусульман, як і в решті релігійних систем, – це насамперед можливість відійти від комфорту та гедонізму, замислитись і визначити для себе справжні життєві цінності.

Релігії по-різному ставляться до вживання алкоголю. Так, буддизм та іслам – категорично проти нього, іудаїзм і християнство виявляють толерантність до алкогольних напоїв у розумних межах. Це позначається на вживанні спиртного в різних народів.

Православ'я

У православному християнстві немає абсолютних заборон на споживання певних продуктів і постійного розподілу їх на схвалювані або засуджувані в харчуванні. Харчові заборони та обмеження пов'язані з постами і є тимчасовими, що принципово відрізняє християнство від інших релігій. Піст (очищення) має бути не так фізичним, як духовним. Церковний статут торкається їжі передусім тому, що вона значною мірою визначає духовний стан людини.

Святий Іоанн Златоуст, візантійський церковний діяч, видатний богослов і речник (350–407) стверджував, що піст – це «віддалення від зла, приборкання язика, вгамовування гніву, упокорювання хтивості, припинення наклепу, брехні та клятвопорушень».

У підході християнської релігії до харчування простежується розумний принцип помірності з відмовою від крайнощів: обжерливості й «нехтування насиченням плоті». Святий Максим Сповідник наголошував: «Не їжа зло, а обжерливість». Це положення відповідає сучасним медичним поглядам на харчування і здоровий спосіб життя.

Православні пости за харчовими обмеженнями поділяють на п'ять основних категорій, які містять елементи раціонального харчування:

1. Найсуворіший піст – заборонено будь-яку їжу, допускається лише вода. У дієтології це відповідає короткочасному голодуванню.
2. Піст із «сухоїдінням» – дозволено неварену рослинну їжу, яка частково відповідає теорії сироїдіння, оскільки у дні цього посту їдять хліб.
3. Піст із «їдінням вареного» – дозволено вживання рослинної їжі, яка пройшла теплову обробку, але без рослинної олії. Цей тип харчування цілком відповідає суворому вегетаріанству.
4. Піст із «їдінням вареного з едієм» – дозволено використання рослинної олії для приготування вегетаріанської їжі.
5. Піст із «їдінням риби» – дозволено вживання поряд із рослинною їжею та рослинною олією риби і рибних продуктів. Церковний статут визначає також дні разового приймання їжі. У піст не можна вживати м'ясо і м'ясопродукти, молоко

і молочні продукти, тваринні жири, яйця, кондитерські вироби з додаванням олії та яєць.

У православному календарі близько 200 днів зайнято постами. Пом'якшення харчових заборон та обмежень посту допускається, якщо людина хвора, зайнята важкою фізичною працею. Особливо це стосується суворого посту або тільки з невареною їжею. У дні великих церковних свят передбачається різноманітна висококалорійна їжа.

Піст сприятливо позначається на стані ендокринної системи, знижуючи рівень глюкози й інсуліну в крові і підвищуючи чутливість тканин до інсуліну, зумовлює відносне зниження кількості жирової тканини в організмі. Зі зменшенням калорійності їжі асоціюються зниження частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, збільшення варіабельності серцевого ритму як заходи стану нейрогуморальної регуляції тощо.

Чергування постів з періодами звичайного режиму харчування також дає чудові результати щодо збільшення тривалості життя та зниження ризику розвитку більшості соматичних захворювань.

Православний піст складається з трьох основних періодів.

На період Різдяного посту (40 днів) утримуються від уживання молочних, м'ясних і рибних продуктів, яєць, а по середах і п'ятницях – і від рослинної олії.

У Великий піст, який починається після Масляної, закінчується перед Великоднем та триває 48 днів, не вживаються молочні, м'ясні продукти і яйця щодня й рослинна олія у вихідні дні.

Під час Успенського (серпневого) посту тривалістю 15 днів забороняється вживання молочних продуктів, яєць і м'яса, а в будні дні – ще й рослинної олії та риби.

На додачу до трьох основних періодів посту щосереди і щоп'ятниці, якщо вони не збігаються за часом з постами, з раціону виключають сир, яйця, рибу, м'ясні, молочні продукти і рослинну олію. Винятком є ці дні тижня під час Різдва, Великодня і Трійці. У результаті на дієтичні обмеження припадає близько 180–200 днів на рік.

Православна дієта на період посту передбачає споживання злакових, фруктів, овочів, бобів, горіхів, морепродуктів, молюсків. Вона, як варіант вегетаріанства належить до третього різновиду посту – дієтичного обмеження. Загальний обсяг споживаних калорій



Г. Флегель. «Квіти у вазі і десерт»

може знижуватися або не змінюватися, але, безумовно, збільшується споживання вуглеводів і зменшується споживання жирів. Обсяг споживаного білка може знижуватися або зовсім не змінюватися.

Уживання насичених і трансжирних кислот на період посту скорочується, а мононенасичених та поліненасичених може не змінюватися. Що стосується вітамінів і мінералів, уживання кальцію та рибофлавіну знижується, магнію – зростає.

Як свідчать чимало досліджень, маса тіла грецьких православних ченців достовірно зменшувалася за час посту, при цьому в крові знижувався рівень загального холестерину і ліпопротеїнів низької щільності. Стосовно решти показників крові відзначалися відносно підвищення рівня сироваткового ферритину, відсутність змін рівнів гемоглобіну, сироваткового заліза і трансферину. Знижувався також гематокрит.

Загалом дотримання православного посту допомагає зменшити масу тіла та поліпшити показники крові.

Дотримання релігійних постів переконує, що людина може істотно покращити своє здоров'я шляхом скорочення загального обсягу їжі, яку вживає.

Хоча релігійний піст нерідко означає для віруючих період великого духовного зростання, не слід забувати, що при цьому відбувається й поліпшення стану здоров'я.

Продукти, які допоможуть витримати піст

Якщо ви остаточно вирішили дотримуватися тілесного посту і для цього немає медичних протипоказань, витримати майже сім тижнів без тваринних білків та інших речовин, які містяться у «скоромних» харчах, організму допоможуть такі продукти:

- квасоля, соя та інші бобові, багаті на рослинний білок;
- горіхи, гарбуз, плоди шипшини, болгарський перець, брусниця, журавлина, селера, петрушка, кінза, кріп – джерело заліза й мікроелементів;
- мак, фундук, білокачанна капуста, броколі, брюссельська капуста, свіжовичавлений апельсиновий сік – джерело кальцію;
- морська капуста поповнить нестачу йоду за відсутності в раціоні риби та інших морепродуктів;
- лляна олія, насіння льону – джерело Омега-3 та Омега-6 жирних кислот;
- родзинки, курага, чорнослив та інші сухофрукти, багаті на вітаміни (А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆) і мінеральні елементи (залізо, кальцій, магній, фосфор, калій, натрій).

Альтернативне харчування

В останні десятиліття з'явилося багато нових оригінальних теорій харчування, які не обмежуються традиційними уявленнями, котрі мають глибокі історичні корені. Однак у кожній із цих теорій є раціональне зерно. Для вибору своєї методики харчування важливо знати переваги та недоліки альтернативних теорій. Їх найвідомішими формами вважаються такі:

- вегетаріанське харчування;
- сиродіння, або теорія харчування предків;
- лікувальне голодування;
- повноцінне харчування;
- система Бірхер-Беннера;

- теорія головного харчового фактора, або макробіотичне харчування (макробіотика);
- теорія індексів харчової цінності;
- біо-, або екопродукти;



Л. Е. Мелендес. «Натюрморт із яйцями», 1780 р.

- роздільне харчування;
- концепція «живої» енергії;
- концепція «уявних» ліків;
- концепція абсолютизації оптимальності.

На сьогодні створено понад 4000 різних шкіл дієтології. Ми розглянемо лише деякі з них:

- вагову дієту;
- шлунково-кишкову дієту;
- дієту змін;
- пірамідальну дієту;
- дієту природного кругообігу;
- сезонну дієту;
- комбіноване харчування;
- фазову дієту;
- дієту чотирьох ворогів;
- дієту Ванги;
- монодієти;
- ароматну дієту;

- східну дієту;
- дієту доктора Міркіна;
- дієту 2000 калорій;
- білкову дієту для схуднення;
- шоколадну дієту;
- дієту клініки Мауо;
- рисово-компотну дієту Кемпнера;
- дієту проти стресу;
- дієту для людей похилого віку.

Крім того, існують суто лікувальні дієти, наприклад, чайна, цукрова, рисово-компотна, яблучна, із сухофруктів, кавунова й огіркова, картопляна, салатна, молочна (кефірна), сирна, сметанна (жирова), м'ясна (рибна), сокова тощо.

Таким чином, людство використовує безліч систем, які впродовж тисячоліть створювалися філософами й лікарями для здорового харчування. Надзвичайно цікаво спостерігати, як у деяких навчаннях «філософське начало» переважає «медичне». Через те, що багато систем ігнорують незаперечний медичний досвід, вони стали дуже вразливими. Окремі форми альтернативного харчування ми коротко розглянемо, не вдаючись до їх практичного аналізу.

Вегетаріанське харчування

Вегетаріанство є однією з найдавніших альтернативних теорій харчування. Це загальна назва систем харчування, які виключають чи обмежують споживання продуктів тваринного походження. Термін «вегетаріанство» походить від латинського *vegetis*, що означає «життєрадісний, свіжий, сильний». Розрізняють чисте, або суворе, вегетаріанство, прибічники якого виключають із харчового раціону не лише м'ясо та рибу, а й молоко, яйця, ікру, і несуворе, котре допускає молоко та яйця, тобто продукти тваринного походження.

Розрізняють три форми вегетаріанської кухні:

- вегани (лише рослинна їжа);
- лакто-вегетаріанці (лише рослинна й молочна їжа);
- ово-лакто-вегетаріанці (рослинна, молочна їжа та яйця).

Вегетаріанська кухня – це життєва філософія, у якій часто можна виявити й риси сектантства. Вегетаріанці готують з любо-

в'ю, радістю та відкритим серцем. Тому їхні страви наділені такою життєвою силою.

Вегетаріанці нерідко вживають сиру їжу. Але якщо вони готують її, то улюбленою формою для цього вважається сотейник, у якому їжа обсмажується при багаторазовому струшуванні. Отримала визнання вегетаріанців і пательня вок.



*Я. Ван де Велде.
«Натюрморт із гранатами й лимонами»*

У вегетаріанській кухні використовуються всі овочі, фрукти, сухофрукти, горіхи, насіння і зерна, макаронні вироби та рис. Якщо ви лакто-вегетаріанець, то на вашому столі знайдеться місце для сиру, кисломолочного сиру, йогурту та кефіру. Як жири використовуються рослинні олії. Страви можна заправляти рисовим або кукурудзяним борошном.

Вегетаріанські ідеї відомі ще із часів Піфагора (570–470 рр. до н. е.), який відмовився від звичайної їжі. Прихильниками цієї системи харчування були відомі вчені, філософи, письменники, художники. Серед них – Епікур, Платон, Сократ, Діоген, Овідій, Плутарх, Гіппократ, Сенека, Вольтер, Жан-Жак Руссо, Дж. Байрон, І. Репін, Л. Толстой та ін. Майже всі вони прожили довге і плідне життя. Нині у світі налічується понад 800 мільйонів їхніх послідовників.

Відповідно до уявлень вегетаріанців, споживання тваринних продуктів суперечить будові та функції травних органів людини, призводить до утворення в організмі токсичних речовин, які отруюють клітини, засмічують організм шлаками і спричиняють хронічні отруєння. Харчування винятково рослинною їжею сприяє чистішому життю і є обов'язковим етапом сходження людини до ідеалу.

Переваги вегетаріанства:

- зменшення ризику захворювання на атеросклероз;
- нормалізація артеріального тиску;
- зниження в'язкості крові;
- зменшення ризику пухлинних захворювань кишечника;
- поліпшення впливу жовчі та функцій печінки.

Недоліки вегетаріанства:

- під час харчування винятково рослинною їжею виникають труднощі з достатнім забезпеченням організму повноцінними білками, насиченими жирними кислотами, залізом, деякими вітамінами, оскільки більшість рослинних продуктів містять порівняно мало цих речовин;
- під час дотримання принципів суворого вегетаріанства необхідно споживати надмірну кількість рослинної їжі, яка відповідає би потребам організму в енергії; звідси – перевантаження діяльності травної системи значною кількістю їжі, що



І. Хруцький. «Натюрморт із грибами»

зумовлює високу вірогідність виникнення дисбактеріозу, гіповітамінозу та білкової недостатності;

- для людей з важкими захворюваннями, такими як злоякісні пухлини, хвороби системи крові, вегетаріанське харчування може мати фатальні наслідки; із часом за суворого вегетаріанства в людини може розвиватися дефіцит заліза, цинку, кальцію, вітамінів B₂, B₁₂, D, незамінних амінокислот – лізину і треоніну.

Таким чином, суворе вегетаріанство як систему харчування можна рекомендувати на короткий час як розвантажувальну чи контрастну дієту.



Ж. Брак. «Натюрморт зі сливами та стаканом води»

За несуворого вегетаріанства, яке передбачає обмеження споживання тваринних продуктів, з молоком та яйцями в організм надходить більшість цінних харчових речовин. За таких умов харчування на раціональній основі цілком можливе.

Доведено, що для максимального захисту організму від аутоімунних процесів необхідно знизити вміст білка з 20% до 6–12%, однак водночас затримується розвиток організму.

Слід зазначити, що вегетаріанські раціони традиційно корисні для захисту від гіпертонії та ішемічної хвороби серця.

Соя

Особливе місце у вегетаріанському харчуванні, а також дедалі більше у звичайній кухні відводиться сої. Вона належить до бобових культур і схожа на звичайну кущову квасолю. Зерно сої містить приблизно 40% білків і близько 20% жирів. Із зерен сої виробляють соєву олію, яка є для більшості населення всього світу джерелом жиру, як у вигляді рослинної олії, так і у вигляді

основи для виробництва маргарину. З відходів від виробництва олії отримують соевий шрот і соєву муку, а також соєву макуху.

Із сої можна приготувати безліч продуктів:

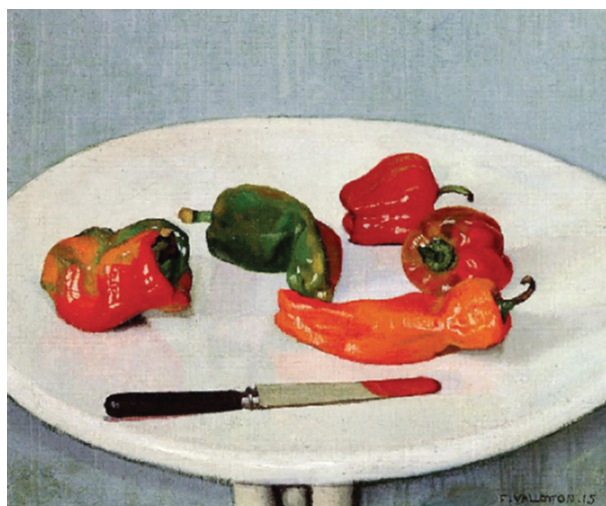
- соєве м'ясо із соєвого борошна;
- соєве молоко з відварних і віджатих соєвих бобів;
- соєвий сир (тофу) із соєвого молока та підкислювачів;
- соєві вершки із соєвого молока;
- соєвий майонез із соєвого молока;
- соєвий соус із обсмажених соєвих бобів, зерен і прянощів;
- соєве пюре із соєвого борошна.

Із цих продуктів, які можна купити в багатьох магазинах, готуються різноманітні вегетаріанські страви.

У принципі, не можна нічого сказати проти вегетаріанської кухні. Щоправда, вегетаріанцям доволі складно споживати всі життєво необхідні поживні речовини в правильному поєднанні.

Сироїдіння, або теорія харчування предків

Ця теорія ґрунтується на положенні про те, що сучасна людина успадкувала від своїх далеких предків пристосованість лише до певного раціону з продуктів, не підданих термічній обробці. Теорію харчування предків сповідують прихильники двох



Ф. Валлотон. «Натюрморт із червоним перцем на білій тарілці»

напрямів – сиродіння та сухоїдіння. Однак ці напрями, попри загальну концепцію, є антагоністичними.

Харчування сирими молочно-рослинними продуктами без будь-якого впливу на них вогню та пари називається сиродінням.

На думку прибічників сиродіння, таке харчування дає змогу засвоювати поживні речовини в первинному вигляді, оскільки під впливом термічної обробки й неминучого впливу металів їхня енергетична цінність знижується, а засвоюваність погіршується.

З продуктів, виготовлених за допомогою вогню, люди, які споживають сиру їжу, допускають лише хліб із цільного зерна (зі збереженням висівок) і без застосування дріжджів.

Послідовники цієї концепції вважають, що «культурне харчування суперечить природі, а сиродіння є природним для людини, оскільки травна система анатомічно й фізіологічно призначена для сирих плодів». Одним з підтверджень цього, на



Ж. Браак. «Натюрморт з рибою»

думку сиродів, є той факт, що всі тварини і птахи споживають їжу такою, якою дає їм природа. Термічна обробка харчових продуктів уявляється не прогресом, а оманю цивілізації. Споживаючи сиру рослинну їжу, стверджують прихильники сиродіння, ми тим самим поглинаємо сонячну енергію, що перетворюється в клітинах нашого організму на свої різновиди.

«М'ясні сироді» їдять м'ясо в сирому промороженому вигляді (тонко настругані шматочки), «рибні» – свіжоморожену і свіжовилловлену рибу. Одні послідовники сиродіння рекомендують

харчуватися винятково сирими зернами, інші – фруктами, горіхами.

За харчування сирою їжею потрібно обмежувати споживання білка до 25–30 г і навіть 15 г на добу.

Установлено, що під час споживання сирої їжі відчуття ситості настає набагато швидше, ніж під час споживання вареної. Це зумовлює вживання меншої кількості харчових продуктів і використовується в дієтотерапії для лікування ожиріння. Утрата маси тіла відбувається також унаслідок зменшення кількості рідини, яка випивається під час споживання сирої їжі, та кухонної солі, що важливо в разі захворювань серцево-судинної та видільної систем.

Концепція харчування людей, які споживають сиру їжу, з позиції медицини може бути прийнятною лише на короткий період. Доцільніше і корисніше використовувати її в тих випадках, коли сироїдіння показане і проводиться періодично, впродовж кількох днів чи тижнів. Це – так зване зигзагне харчування за Ноорденом.

Споживання сухої їжі як інший різновид теорії харчування предків може бути також допустимим лише на дуже обмежений термін для лікування деяких захворювань кишечника. Ця концепція не відповідає законам раціонального харчування. У XI–XII ст. існувало навіть таке покарання для винних людей: «Сухо да ясть». Їх годували винятково хлібом, і витримати це випробування було непросто.

Позбавлення людини рідини навіть на кілька днів призводить до зневоднення організму.

Прибічники сироїдіння стверджують, що немає більш природної їжі для людини, ніж сирі овочі, фрукти, злаки і горіхи. Адже саме так харчувався *Homo sapiens* у стародавні часи, а отже, наші органи травлення споконвічно пристосовані для вживання сирої їжі.

На користь цієї системи харчування сиріоди наводять такі аргументи.

У холодну пору року, коли потреба в енергії посилюється, сиріоди налягають на «зігріваючі» продукти, які дають багато енергії. До них належать мед, нерафінована рослинна олія (сиріоди використовують тільки олії холодного віджиму): оливкова,

кедрова, лляна, кунжутна тощо. До зігріваючих належать багато спецій: мускат, гвоздика, кориця, імбир, кардамон, чорний перець, каррі, кмин, насіння кропу, селери. Серед овочів найкраще зігрівають гарбуз, морква, болгарський перець, помідори, цибуля, буряк, селера. Великий запас енергії міститься також у сухофруктах і горіхах.

- Сира їжа робить людину енергійнішою, здоровішою, пробуджує всі органи чуття.
- Сироїди не страждають від перевантаженості шлунка і зайвої ваги, пов'язаної з переїданням, у них значно рідше бувають серцево-судинні захворювання, оскільки сира їжа допомагає зберігати нормальний рівень холестерину в крові.
- Гаряча обробка змінює клітинну структуру продуктів, вбиває вітаміни.
- При варінні, а особливо смаженні, утворюються шкідливі хімічні сполуки – канцерогени, які збільшують ризик розвитку раку.
- Сирі продукти містять ферменти, які сприяють перетравлюванню їжі, а теплова обробка руйнує ці речовини.
- Сира їжа не так схильна до розкладання. Наприклад, якщо сире яблуко може зберігатися кілька місяців, печене зіпсується за кілька днів.
- Необроблені продукти містять велику кількість клітковини, що сприяє хорошему очищенню кишечника.

Види сиродіння

Найчисленніша група сиродів – вегани: вони дотримуються суворого рослинного раціону і виключають молоко та молочні продукти, п'ють лише некип'ячену воду з природних джерел. Сироїди-вегетаріанці, крім рослинної їжі, допускають молочні продукти. Утім, є сироїди, які включають до свого раціону сирі м'ясо, рибу, яйця, але їх меншість.

Перейти на сиродіння непросто. Це великий стрес, причому не тільки для організму. У нас дуже сильна психологічна залежність від гарячої їжі. Вона навіть сильніша, ніж алкогольна або наркотична залежність, оскільки існує на рівні колективної свідомості. Людина, котра вирішила стати сиродом, іде наперекір суспільству і громадській думці. Вона дуже часто стикається з нерозумінням навіть серед близьких людей.

Для тих, хто твердо вирішив долучитися до сиродіння, переходити на нього краще влітку, коли багато свіжої зелені, різноманітних овочів і фруктів. У цей час організм сам потребує більш легкої, менш калорійної їжі. Однак підготовку треба починати взимку. Вона займає від трьох до шести місяців. Починати потрібно з переходу на вегетаріанство, поступово привчаючи організм до нового раціону. Гарною підготовкою організму є одноденні очисні голодування. Найкраще утримуватися від їжі на 11-ту і 26-ту добу за місячним календарем.

Пшениця, жито, овес, необроблена гречка, соя, квасоля, насіння кунжуту, соняшника займають важливе місце в раціоні сиріода. Вони надзвичайно корисні, оскільки в них багато вітамінів С, Е, F, групи В, каротину, біотину, а також калію, магнію, марганцю, кальцію, фосфору, цинку, заліза, міді, селену та інших мікро- і макроелементів. Для пророщування промивають зерна, видаляють ті, що спливли, і залишають до появи сходу. Зерна промивають у проточній воді тричі на добу. Через 1–2 дні з'являються проростки. Їхня довжина не повинна перевищувати 2 мм, інакше вони вже не придатні для споживання. Пророщені зерна необхідно дуже довго і ретельно пережовувати.

Перші дні й тижні переходу на сиродіння є особливо важкими. Відчувається тотальний холод, пригнічений настрій, сонливість, гнітить відчуття самотності. Адже гаряча їжа – це вогонь, енергія та своєрідний еквівалент любові. Не випадково ми починаємо більше їсти, коли занурюємося в депресію, відчуваємо занепад сил, відчуваємося недолюбленими. Дуже часто в момент переходу змінюються смакові пристрасті: іноді раптом людину «тягне» з'їсти цілий стручок пекучого перцю або розжувати корінь імбиру, які йому ніколи раніше не подобалися. У такий спосіб організм сам намагається «зігрітися», шукаючи адекватну заміну гарячим їжі та питв.

У цей період, коли особливо гостро відчувається брак енергії, підтримати себе можна за допомогою йоги, медитації, дихальних практик. Необхідно розуміти, що зриви і тимчасові повернення до колишньої гарячої їжі неминучі, та правильно до них ставитися.

Поступово організм звикає, млявість і депресія змінюються станом легкості, відчуттям абсолютного здоров'я, зростає розу-

мова й фізична працездатність. Людина починає почуватися зовсім інакше, світ розкривається для неї в нових яскравих фарбах.

Як правило, спочатку людина худне, іноді доволі відчутно, але потім її вага стабілізується.

У сиродів підвищується чутливість, поліпшуються нюх, слух, тактильні відчуття, краще працюють смакові рецептори. Вони не лише на смак, а й на запах починають безпомилково обирати для їжі найспіліші, найсвіжіші, якісні та смачні продукти, вирощені без хімії.

Навіть при поверховому знайомстві зі стравами сироїдної кухні розумієш, що ця система харчування нічого спільного не має з аскетизмом і що з-поміж сиродів чимало справжніх гурманів. Лазанья із цукіні, суп гаспачо, салати, заправлені всілякими соусами, вегетаріанські суші, фруктові муси і смузі, шоколадно-бананове парфе, сорбе з манго й полуниці, тістечка і цукерки, виготовлені з перемелених сухофруктів та горіхів, какао-порошку із сирих какао-бобів з мигдальним і кокосовим маслом. А ще різне насіння, горіхи і пророщені злаки, мед, свіжі соки. Звісно, щоб приготувати ці гастрономічні новації, кухня сироїда повинна бути укомплектована повним набором найсучаснішої побутової техніки: блендером, міксером, якісною теркою, соковижималкою.

Лікувальне голодування

Здатність витримувати доволі тривалі періоди голодування людина успадкувала від далеких пращурів. Голодування й харчування з обмеженою енергетичною цінністю з лікувальною метою відомі ще із часів Стародавнього Єгипту, Індії, Греції. Його застосовували жерці, філософи, такі лікарі давнини, як Гіппократ, Авіценна. Проте дискусії навколо методу лікувального голодування тривають донині. На наш погляд, метод лікувального голодування має право на існування, й у розумних межах, за лікарськими показаннями, може і повинен використовуватися у практичній медицині.

Дослідження особливостей фізіологічних та біохімічних процесів свідчать, що під час голодування в організмі відбувається адаптація до ендогенного (внутрішнього) харчування, що характеризується зниженням інтенсивності обміну речовин, мінімальними витратами білків і переважним використанням жирних запасів.

Період повного утримування від їжі може бути короткочасним (1–3 доби), середньої тривалості (7–10 діб) чи тривалим (до 40–50 діб). Останній повинен проводитися тільки під суворим контролем лікаря.

Курс лікувального голодування – серйозне навантаження для організму, своєрідна стресова ситуація.

Нині дозоване голодування й розвантажувальна дієтотерапія є одними з методів лікування багатьох гострих та хронічних захворювань: серцево-судинних, шлунково-кишкових, алергічних, органів дихання, суглобів, ожиріння, низки психічних розладів. За гострого гастриту, ентероколіту, гострого холецистити, панкреатиту, шлункової кровотечі, серцевої астми, інфаркту міокарда, надлишкової маси тіла з лікувальною і профілактичною метою часто призначають одноденне (24-годинне) голодування.

Дослідження останніх років дають змогу розглядати лікувальне голодування як охоронно-стимулювальну терапію, яка, з одного боку, передбачає охоронне стимулювання, а з другого – підвищує стійкість організму, нормалізує процеси обміну.

За нормального сприйняття одноденне голодування може бути рекомендоване щотижня. Перше вживання їжі після добового голодування має складатися із салату й варених або тушкованих



Я. Д. де Хем. «Натюрморт із фруктами та омаром»

овочів. Друге вживання може бути комплексним, із додаванням м'яса або інших продуктів тваринного походження.

Варто пам'ятати про те, що лікувальне голодування – це метод дієтичного лікування, а не раціонального харчування. Він застосовується лише після консультацій з кваліфікованим лікарем.

Повноцінне харчування

Усе, що їсть людина, можна розглянути, використовуючи систему повноцінного харчування. Усі продукти мають цінність, яка визначається не лише інгредієнтами, а й походженням, виробленням, зберіганням, виробництвом та способом приготування.

Повноцінним харчування вважається тоді, коли організм отримує в повному обсязі всі поживні речовини, необхідні для обміну речовин. При цьому немає потреби стежити за цим щодня. Достатньо дотримуватися цього найвищого принципу в певний проміжок часу.

Повноцінне харчування потребує дотримання таких принципів:

- уся їжа повинна бути якомога натуральнішою;
- одна третина свіжих продуктів та дві третини приготовлених продуктів;
- п'ять невеликих прийомів їжі;
- переважати повинні зернові продукти, овочі, фрукти, картопля, бобові, молоко й молочні продукти, горіхи;
- один раз на тиждень – риба, як мінімум раз на тиждень не їсти м'яса;
- їсти лише свіжі продукти або злегка тушковані, свіжі продукти завжди повинні бути першою стравою;
- для салатів використовувати тільки рослинну олію;
- як приправи використовувати лише прянощі і трави;
- споживати 2 л рідини на день.

Проти таких принципів харчування нічого заперечити. Той, хто дотримується цих правил, харчується розумно й навряд чи зможе завдати шкоди своєму здоров'ю.

Система Бірхера-Беннера

Рекомендації з харчування засновника цього вчення, швейцарського лікаря, являють собою дещо середнє між вегетаріанською кухнею, сиродінням та системою повноцінного харчування.

Отже, на сніданок потрібно їсти винятково сиру їжу, краще мюслі «Бірхер», названі за іменем їх винахідника, які складаються з вівсяних пластівців, меду, горіхів та фруктів. Після сніданку можна випити склянку молока. На обід – салати, відварені овочі та свіжі фрукти.

Двічі на тиждень дозволяється м'ясо, щодня – стакан лимонного соку. Вечеря схожа зі сніданком, лише замість молока можна випити склянку чаю з шипшиною.

Теорія головного харчового фактора, або макробіотичне харчування (макробіотика)

Прихильники цієї теорії вважають, що організм має бути забезпечений якимось одним чи кількома харчовими факторами. Усі інші компоненти їжі вони вважають другорядними чи просто ігнорують. Це відносно старе вчення про те, як досягнути мистецтва жити довго. Запобігання шкідливим впливам довкілля – одне з основних правил макробіотичного харчування, заснованого на таких принципах:

- вміст баластних речовин при кожному прийомі їжі повинен становити як мінімум 50% ;
- частка сирих овочів і фруктів під час одного прийому їжі – 30% ;
- не вживати м'яса, молока та молочних продуктів;
- не вживати цукру;
- використовувати тільки морську сіль;
- забороняється розігрівати овочі, бобові, кашу і рибу.

Вочевидь, за такого підходу з раціону зникають деякі незамінні харчові речовини.

Найбільшого поширення серед прибічників концепції головного харчового фактора в сучасному світі отримали вчення макробіотиків і дієта Д. Джарвіса.

Макробіотика – філософське вчення, яке походить від дзенбуддизму. «Макробіот» у перекладі з грецької означає «довгожителю». Зародилося вчення макробіотиків у Японії. Значний внесок у його розвиток зробив японський лікар і філософ Джордж Осава (1893–1966). Його послідовники вважають можливим за

допомогою певних продуктів та вилучення з раціону інших забезпечити людині щасливе довголіття.

Макробіотика ґрунтується на біполярній картині світу, яка відображається й у харчуванні. Відповідно до неї, кожен харчовий продукт містить полярні елементи – інь та янь. Для розрахунку співвідношення між інь та янь враховується, наприклад, спосіб зростання (під землею, над землею), час зростання, колір, форма, структура, вміст мінералів та води. Спосіб приготування може збільшити вміст інь чи янь у продукті.

Макробіотика оцінює страву з погляду співвідношення в ній інь та янь. Бажане співвідношення – 5. Цій умові відповідає, наприклад, цільне зерно. Саме тому основою макробіотичної дієти є цільні крупи. Приготовлені в різному вигляді, вони мають становити 50–60% обсягу спожитої за добу їжі. Разом із крупами передбачається споживання сезонних і вирощених у прилеглій місцевості овочів. Людина, відповідно до цієї теорії, розглядається як частина природи, і правильний вибір харчових продуктів допомагає жити в гармонії з нею. На третьому місці в макробіотичній дієті – бобові. Горіхи, соняшникове і гарбузове насіння застосовують як повноцінний замітник тваринних білків. Ще один компонент макробіотичної дієти – морські водорості як важ-



Я. Д. де Хем. «Натюрморт», 1642 р.

ливе джерело мінеральних речовин. Не дивно, що в послідовників вчення макробіотиків нерідко виявляли цингу – злакові раціони виявилися збідненими на аскорбінову кислоту. Водночас погляди макробіотиків знайшли застосування в профілактиці та лікуванні гіпертонічної хвороби.

Д. Джарвіс відомий як автор книжки «Мед та інші природні продукти», де він наголошує на винятковому значенні меду (головний харчовий фактор), а яблучний оцет вважає універсальним лікувальним засобом.

З позицій наукової медицини головного харчового фактора не існує. Організм повинен отримувати весь комплекс замісних і незамінних харчових речовин у збалансованому вигляді.

Теорія індексів харчової цінності

Суть концепції полягає в тому, що цінність харчових продуктів або раціону для організму є сумою кількісних величин, які характеризують хімічні складники продукту. Однак це призводить до того, що якісно неоднозначні компоненти раціону постають в індексі як взаємозамінні. Це створює небезпеку формування неповноцінних раціонів, оскільки за основу береться не збалансованість харчування за основними харчовими речовинами, а кількість нарахованих індексів.

Найпоширенішою дієтою, котра відображає концепцію індексів харчової цінності, є очкова. Її автор – Ерна Карізе з Німеччини. Одне очко дорівнює 30 кКал. Відповідно до принципів очкової дієти всі продукти оцінюють лише за однією ознакою – вмістом у них енергії без урахування їхнього хімічного складу. В очковій дієті білки, жири, вуглеводи і спирти є взаємозамінними факторами харчування, що впевнено можна назвати абсурдом.

Біо-, або екопродукти

Біохарчування нині в моді: за короткий період свого існування воно охопило широкі верстви населення в усьому світі. Прилавки українських магазинів теж поступово заповнюються біопродуктами.

Біо-, або екохарчування, передбачає розвиток екологічного сільського господарства: відмову від мінеральних добрив, пестицидів та кормових добавок, а також, за можливості, від купівлі

кормів для тварин. При екологічному сільському господарстві поживні речовини, взяті з ґрунту завдяки добре продуманій сівоzmіні, доповнюються компостом і гноем за допомогою азот-фіксуєчих рослин.

За екологічного сільського господарства відмовляються від механізованого знищення бур'янів і видаляють їх власноруч. Боротьбу зі шкідниками ведуть біологічними, а не хімічними засобами. Те, що ця форма в ціновому сенсі не може витримувати конкуренції з традиційним індустриальним сільським господарством, зрозуміло кожному. Однак дедалі більше родин по всьому світу готові миритися з вищими цінами на біо- та екопродукти, оскільки усвідомлюють, що цей вибір є гарантією власного здоров'я і здоров'я дітей.

Біо-, або екопродукти, орієнтуються не на інший склад поживних речовин, як, наприклад, вегетаріанство або система повноцінного харчування, а на інший спосіб виробництва продуктів харчування.

Роздільне харчування

Родоначальником теорії роздільного харчування був американський дієтолог Герберт Шелтон. Його система суворо регламентує сумісність та несумісність харчових продуктів. Основним процесом вважається травлення в шлунку і не беруться до уваги інші аспекти взаємодії речовин у їжі та їх засвоєння у шлунково-кишковому каналі.

Основні положення теорії Г. Шелтона:

1. Не можна одночасно вживати білкову і крохмалісту їжу: м'ясо, риба, яйця, сир, молоко, кисломолочний сир несумісні з хлібом, борошняними виробами і кашами. Пояснюється це тим, що білки перетравлюються в кислому середовищі в нижній частині шлунка, а крохмаль – у верхніх його частинах під дією ферменту слини і потребують лужного середовища. У кислому середовищі шлунка активність ферментів слини пригнічується, і перетравлювання крохмалю припиняється.

2. Кислі продукти не можна поєднувати з білковою та крохмалістою їжею, оскільки вони руйнують пепсин шлунка. У результаті білкова їжа загниває, а крохмаліста не засвоюється.

3. Цукор і солодкі фрукти рекомендується їсти окремо від усього іншого.

Автор іншої відомої дієти – американський лікар Вільям Говард Хей. Він не рекомендує змішувати продукти, які під час засвоєння в організмі створюють лужну та кислу реакції. Роздільне харчування, за В. Г. Хеєм, має на 80% складатися із харчових продуктів, які утворюють луги, і на 20% – з продуктів, котрі утворюють кислоти.

На думку багатьох дієтологів, у теорії роздільного харчування домінують механістичні уявлення. Їжа у шлунку затримується щонайменше на кілька годин. Тому немає жодного значення, що спожито на початку вживання їжі або наприкінці. Задовго до наукових висновків народна мудрість обґрунтувала розумне поєднання харчових продуктів, наприклад, м'яса та овочів, каші й олії тощо. Принцип різноманітного харчування має зберігатися для кожного вживання їжі. Наша травна система «запрограмована» на перероблення і засвоєння найрізноманітніших продуктів. Саме різноманітна їжа необхідна людині для виконання численних та складних біологічних і соціальних функцій, у той час як монотонна, одноманітна їжа пригнічує діяльність травних залоз та всієї аліментарної системи загалом.

Однак у системі роздільного харчування є раціональне зерно – помірність у харчуванні й рекомендації більшого споживання фруктів, овочів, молока.

Система роздільного харчування заслуговує на детальніше висвітлення. Ми лише зауважимо, що переважна більшість дієтологів, відзначаючи в людей, які перейшли на роздільне харчування, поліпшення самопочуття та зниження ваги, все ж вважають роздільне харчування не достатньо фізіологічним і таким, що відлучує від споживання «нормальної» змішаної їжі.

Концепція «живої» енергії

Концепція «живої» енергії відома з початку XIX ст. Її прихильники переконані, що в довкіллі існує особлива, властива лише живій істоті енергія – «жива». Вона передається через певні речовини, структури, які жодним чином не вдається «матеріалізувати». Можливо, таким матеріальним субстратом є аденозинтрифосфорна кислота (АТФ). Однак розрахунки виявили, що макроергічні сполуки фосфору в змозі дати лише стотисячні частки відсотка енергії білків, жирів та вуглеводів. До того ж у травному каналі не виявлено систем, здатних засво-

ювати енергію фосфатів. Трагічний досвід останньої світової війни засвідчив, що раціон з енергетичною цінністю близько 4,2 МДж (1000 ккал) спричиняє дистрофічні порушення в організмі. Послідовниками цієї концепції є автори модних у минулому столітті дієт С. Аркелян та Г. Шаталова. С. Аркелян вважав, що організм людини може засвоювати енергію Сонця на кшталт рослин. Він запропонував власний спосіб харчування, який називається «фізіологічно корисним голодуванням».

Г. Шаталова рекомендувала вводити в організм лише 20 г білка, 30 г жирів і 100 г вуглеводів на добу і стверджувала, що нестача білка в організмі відновлюється. На її думку, снідати не варто взагалі, оскільки вранці організм сповнений сил і не потребує харчування.

На думку багатьох сучасних дослідників, концепція «живої» енергії антинаукова й не може бути рекомендована для застосування в дієтології.

Концепція «уявних» ліків

Прихильники цієї концепції знаходять в окремих продуктах особливі цілющі властивості. На цій підставі певний продукт або речовина необґрунтовано звеличується та популяризується.

Використання таких продуктів рекомендується при всіх захворюваннях без винятку і для всіх людей.

Як приклади можна навести модні захоплення пророслим насінням, перепелиними яйцями, гідролізатами АУ-8 і 1-1 тощо. Організм людини дуже складний, і навряд чи можна суттєво вплинути на узгоджену діяльність його органів і систем будь-яким одним продуктом або речовиною, навіть якщо вона має дуже корисні властивості.

Концепція абсолютизації оптимальності

Прибічники цієї концепції намагаються відкрити склад харчового раціону й відповідну формулу співвідношення харчо-

вих продуктів, які були б оптимальними одразу для всіх сторін життєдіяльності організму людини. Інакше кажучи, робляться спроби створити ідеальну дієту.

Описані теорії та концепції харчування не вичерпують усіх наявних підходів до нього. Крім того, сучасний стан екології та розвиток основних наукових досліджень у галузі здорового харчування зумовлюють формування нового бачення класичних та альтернативних теорій харчування.

Потребам організму відповідає лише раціональне харчування, збалансоване за складом і калорійністю, з урахуванням індивідуальних особливостей організму. «Утримуйся їсти і пити більше, ніж вимагають твої голод і спрага», – ці мудрі слова сказав Сократ понад дві тисячі років тому.

ОГЛЯД РІЗНИХ ШКОЛ ДІЄТОЛОГІЇ

Принципи роботи дієт зводяться до такого. В організмі і вдень, і вночі надходження енергії з їжею завжди повинно бути меншим за витрачену енергію. І тоді організму доведеться позбутися частини своїх запасів, помітних на тілі у вигляді неприємних жирових відкладень.

Ще однією особливістю, яка об'єднує різні дієти, є наявність кількох простих правил, точніше заборон.

Не можна їсти до остаточного насичення.

Не можна їсти в будь-який час, коли ми відчули голод.

Не можна їсти тільки те, що хочеться.

А все інше – колір і форма продуктів, час вживання їжі та решта хитрощів – є лише другорядними особливостями, які дають змогу відрізнити одну дієту від іншої.

Існують потенційні небезпеки дієт як методу схуднення:

- Індивідуальна нетерпимість.
- Адаптація організму. Якщо дієта застосовується занадто довго, організм звикає до нового режиму харчування, як наслідок – уповільнення темпів утрати маси тіла або припинення схуднення.
- Потенційна шкода для здоров'я, особливо якщо продукти не містять білка, мінералів та харчових волокон.
- Дієти не формують навиків раціонального харчування.

Дієти можуть називатися за місцем виникнення, автором, принципом або продуктом, який є їхньою основою, тривалістю, цільовою групою, метою тощо.

Підбір систем харчування не претендує на повноту висвітлення, а демонструє їх розмаїття. Деякі з них більш-менш зрозумілі, а інші настільки дивні, що навряд чи можна їм довіряти. Розглянуті тут системи обрані довільно, вказуються їхні автори, послідовність добірки теж довільна і не є ознакою певних переваг.

Вагова дієта

Професор М. Амосов, засновник цієї системи харчування, цілковито відмовився від таблиць калорійності продуктів. Замість цього він рекомендує користуватися вагами. Забороняється їсти все смажене і споживати сіль. М'ясо дозволяється їсти вкрай рідко. Крім того, за правилами цієї дієти, людина не повинна харчуватися про запас. Нерегулярне харчування вважається здоровим.

Шлунково-кишкова дієта

Цю дієту професора Б. Болотова характеризують чотири принципи:

- травлення має відбуватися завдяки споживанню целюлози (овочі, фрукти, зернові та горіхи);
- шлаки виводяться за допомогою введення кислот;
- сіль виводиться з організму завдяки пряностям і травам;
- бактерії знищуються молочною кислотою та ягодами.

Дієта змін

Природний цілитель В. Востоков пропагує різноманітність у харчуванні. Безліч лікарських, лісових і садових рослин у цій дієті, на його переконання, зберігають здоров'я.

Дієта природного кругообігу

Автор дієти А. Суворін є реліктом з XIX ст. Він вірить у силу сонця й хлорофілу. Найважливішою в природі, на його погляд, є рослина. Люди і тварини харчуються ними. Оскільки сонце справляє більший вплив на ріст рослин, ніж на розвиток тварин, люди повинні їсти передусім вегетаріанську їжу.



Сезонна дієта

Сезонна дієта Г. Шаталової набула достатньої популярності, і багато що свідчить про її користь. Дієта заснована на вегетаріанському харчуванні й вимагає, щоб здорова людина харчувалася тими продуктами, які притаманні тому чи іншому сезону. Навесні – травами, влітку і восени – овочами та фруктами, а взимку – злаками і зерновими продуктами.

Пірамідальна дієта

Ця дієта, заснована Ю. Гуццо, відомим автором наукових книг, являє собою щось середнє між повноцінним і вегетаріанським харчуванням.

На переконання Ю. Гуццо, існує так зване базове харчування, яке повинно складатися із зернових, бобових, горіхів і насіння. На кожному наступному щаблі піраміди людині потрібно брати дедалі менше. Ось окремі щаблі піраміди:

- зернові, бобові, горіхи, насіння;
- овочі, трави, коріння;
- фрукти;
- м'ясо;
- риба;
- молоко, мед;

154

- напої.

Комбіноване харчування

П. Брег, лікар і фахівець з продовження життя, як він сам себе називав, теж є прихильником голодування. Починаючи будь-яку дієту, людина, на його думку, повинна спочатку голодувати, а потім повільно розпочинати прийом їжі. Але дозволяється лише натуральна їжа. Крім того, пити можна тільки дистильовану воду, а свіже повітря і сонце сприяють ефективності будь-якої дієти.

Натуральна їжа повинна бути якомога різноманітнішою. Потрібно комбінувати продукти харчування: овочі – з фруктами, трави – з горіхами тощо.

Фазова дієта

Х. Даймон та М. Даймон, дослідники людського організму, висунули революційну тезу: вони проти дієти в будь-якій формі, але виступають за натуральну їжу. І ось що цікаво: для здорового харчування людина повинна дотримуватися трьох фаз протягом доби. Перша фаза присвячена прийому їжі. Вона може тривати з 12 до 20 години. Друга фаза триває з 20 до 4 години і зумовлена процесом травлення. Далі, з 4 до 12 години, настає фаза виділення.

Дієта чотирьох ворогів

М. Горен, відомий ізраїльський лікар, який лікує силами природи, дотримується думки, що людина могла б жити довше, якби дотримувалася збалансованої дієти з вуглеводів, білків та жирів. Важливо, щоб людина їла трохи і щоб її харчування було багате на вітаміни та мінеральні речовини. Ідея такої дієти в М. Горена виникла, коли він вивчав харчування народу, який населяв Центральну Азію і який можна вважати предками гунів.

На думку М. Горена, чотирма ворогами здоров'я є:

- Запори.
- М'ясо та риба, якщо не їсти їх разом з овочами.
- Цукор.
- Ліки, тютюн та алкоголь.

Переваги	Недоліки
Швидкий ефект	Нестача вітамінів
Широкий вибір дієт	Тимчасовий результат
Недовготривалість	Протипоказання при хворобах
Можливість варіацій	Індивідуальна нетерпимість до продуктів
Очищення організму	Підвищення кислотності шлунка
Поліпшення роботи серця	Проблеми зі шлунково-кишковим трактом

МОНОДІЄТИ

До монодієт належать дієти, сутність яких полягає у вживанні лише одного харчового продукту; інколи до монодієт відносять дієти, основою яких є два-три продукти. Монодієти дають змогу досягти помітного зниження ваги за короткий період: 2–4 кілограми за декілька днів. Проте після його завершення зайва вага так само швидко може повернутися.

Зловживати такими дієтами не можна. Користь буде в тому разі, якщо дотримуватися монодієти ви будете не більше трьох днів. Фактично вони потрібні для того, щоб періодично влашто-



Дж. Піл. «Натюрморт із шинкою, редькою та пляшкою»

156

увати собі розвантажувальні дні. Тому монодієти на три дні – це оптимальний варіант.

Білкова дієта для схуднення

Основним елементом є натуральний білок, велика кількість якого міститься в пісному м'ясі та ковбасі, м'ясі домашньої птиці, яйцях, йогуртах, сирах та інших молочних виробках.

Варто потурбуватися про те, щоб наш денний раціон складався з багатьох високобілкових продуктів і вуглеводів.

Цукор та солодоці необхідно замінити на знежирене м'ясо й сири.

Потрібно випивати щонайменше два літри негазованої води щодня – якщо дотримуватися цього правила, організм не буде відчувати проблем із засвоєнням натурального білка.

Не слід забувати про овочі та фрукти, вживаючи їх, наприклад, у салатах.

Чудовим джерелом вуглеводів та інших корисних речовин є:

- кукурудзяне борошно;
- мед, сухофрукти, родзинки, горіхи;
- рис, гречана каша, картопля, макарони, вівсяні та кукурудзяні пластівці.

Дієта проти стресу

Ця дієта зміцнює імунітет завдяки вживанню чорної смородини, яка є джерелом вітаміну С, що робить наш організм стійкішим до інфекцій.

Вітаміни

За правильне функціонування нервової системи відповідають вітаміни групи В. Вони мають заспокійливу дію, додають енергії та допомагають забути про ліки. Їх можна знайти в таких продуктах: м'ясі, рибі, дріжджах, кашах, паростках зернових культур, стручкових рослинах, капусті, моркві, картоплі, авокадо, бананах, волоських горіхах чи мигдалі. Вітамін С зміцнює імунну систему, що дає змогу вберегтися від інфекцій, або ж полегшити перебіг інфекційних захворювань. Його можна знайти у квашеній капусті й таких овочах, як шпинат, броколі, цвітна

капуста, брюссельська капуста, помідори, цибуля, а також у цитрусових, малині, ожині та інших ягодах.

Трави

Цілющий вплив на стрес справляють такі трави, як меліса, базилік, валеріана лікарська, чистотіл звичайний, хміль, чебрець, майоран і мускатний горіх. Можна пити їх настої, додавати свіжими до салатів або приправляти ними приготовлені страви.

Перекуси

Нерідко у стресові хвилини виникає нездоланне бажання чимось постійно ласувати. У такому разі краще не бігти по солодощі або чіпси, а мати під рукою свіжу морквину, кольрабі, огірок, сушені фрукти чи горіхи. Слід також пити багато води, яка послабить прояви стресу, втоми та поверне втрачену енергію.

Гормон щастя

Шоколад зменшує стрес, активізує розумову діяльність і поліпшує настрій. Це заслуга магнію, який регулює діяльність нервових клітин. Цинк та селен приводять до утворення ендорфіну, тобто гормону щастя, а також спричиняють виділення сиротину, який піднімає настрій і додає енергії. Таким чином, дозволяти собі час від часу шматочок шоколаду, напевно, не зашкодить.

Чого уникати?

Однозначно слід остерігатися алкоголю, який одразу покращує настрій, але нищить нервову систему. Не рекомендовано вживати кофеїн у надмірних кількостях, міцна кава або чай збільшують неспокій і погано впливають на концентрацію. З огляду на накопичування жирів в організмі у стресовому стані, споживання жирних страв збільшує ризик серцевих захворювань.

Дієта для людей похилого віку

Затримати процес старіння

Відповідні властивості мають овочі та фрукти. Найкраще готувати їх на пару або їсти сирими. Вони протидіють атеросклерозу – грізному ворогу людей похилого віку.

Поради щодо харчування

Люди похилого віку повинні приймати їжу невеликими порціями 4–5 разів на день. Це не обтяжуватиме шлунок і підтримуватиме оптимальний рівень цукру в крові.

Дієта має бути різноманітною задля забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами. Їжа повинна мати естетичний вигляд, що допомагає в разі втрати апетиту.

Не варто змушувати себе їсти, але й не можна відмовлятися від їжі. З віком наш організм працює дедалі повільніше. Шлунково-кишковий тракт також починає сповільнюватися. Скорочується кількість слини та шлункового соку, який виділяються, тому стає важче перетравлювати їжу. Поживні речовини засвоюються гірше.

Якщо дієта не буде пристосованою до нових потреб, можуть виникнути проблеми зі шлунково-кишковим трактом, а також погіршитися загальне самопочуття внаслідок нестачі поживних речовин в організмі. Так буває ще й тому, що старші люди погано харчуються, через це виникає багато проблем зі здоров'ям. Дослідження засвідчили, що однією з причин поганого самопочуття є шкідливі звички, пов'язані з харчуванням, які так важко змінити. Варто виключити з меню людей похилого віку деякі елементи й водночас додати нові, корисні для здоров'я.

Бажання їсти

Проблеми зі здоров'ям, які нерідко спричиняють відсутність апетиту чи ослаблення смакових рецепторів, призводять до того, що люди похилого віку перестають турбуватися про відповідну дієту.

Індивідуальний підхід дуже важливий

Доволі часто у зв'язку з матеріальним становищем у дієті людей похилого віку не вистачає корисних речовин та вітамінів. Вони часто віддають перевагу консервам і відмовляються від таких продуктів, як овочі та фрукти, котрі швидко псуються, оскільки не в змозі часто ходити за покупками.

Старі люди зазвичай не присвячують багато часу приготуванню їжі. Проблеми із зубами також впливають на вибір страв – віддається перевага тим, які легко пережовувати, а це зумовлює проблеми з травленням.

Саме тому люди похилого віку забувають про продукти, багаті на клітковину, такі як фрукти чи випічка із цільних злаків. Замість цього вони харчуються легкоотравними продуктами, які не завжди корисні, наприклад, пшеничною випічкою. Результатом такого харчування нерідко стають надмірна вага, чи навпаки – схуднення, а також нестача поживних речовин, що є супутньою проблемою в обох випадках. Щоб цього уникнути, потрібно дуже старанно складати свою дієту.

Варто враховувати індивідуальні потреби кожної людини літнього віку та поради її дієтолога, наприклад, у разі цукрового діабету чи атеросклерозу.

Білок і мінеральні сполуки – важливі елементи меню людей похилого віку.

Вагому роль у раціоні людей похилого віку відіграють зернові продукти (випічка та суміші із цільних злаків), а також каші, рис, макарони та картопля.

Раз на тиждень слід вживати варене м'ясо, наприклад, пісню телятину, яка забезпечує організм залізом, і м'ясо домашньої птиці, що зміцнює серце.

Рибу необхідно їсти хоча б двічі на тиждень – вона містить ненасичені жирні кислоти, які підвищують рівень нешкідливого холестерину в крові, зменшують її густину, запобігають атеросклерозу та хворобам серця. Жирна риба, така як оселедець чи макрель, містить велику кількість вітаміну D. Люди літнього віку рідко отримують вітамін D від сонця, тому він не синтезується в їхній шкірі природнім шляхом. Не можна їсти багато яєць, краще два-три протягом тижня, адже в жовтку міститься багато холестерину, а от білок можна їсти без обмежень.

У меню обов'язково повинні бути молочні продукти – чудове джерело кальцію, який зміцнює кістки та зуби. Найкраще пити кефір, йогурти, маслянку чи ацидофільне (ферментоване) молоко. Можна також безпосередньо перед молочною стравою приймати препарати лактози (доступні в аптеці без рецепту). Стручкові овочі потрібно їсти хоча б двічі на тиждень – квасоля, соя та сочевиця містять фітоестрогени – сполуки, які діють на

зразок естрогенів, утамовуючи біль під час менопаузи, знижують рівень холестерину та оберігають серце. Страви варто приправляти травами, які запобігають здуттю, наприклад, тмином, майораном, чебрецем.

Найважливіше – це вітаміни та жирні кислоти

Овочі та фрукти краще споживати сирими чи готувати на пару. Вони містять клітковину, кальцій, магній і калій, уповільнюють процеси старіння, зменшують можливість виникнення раку та атеросклерозу. Радимо також щодня вживати дві-три ложки оливкової чи рослинної олії: кукурудзяної, соняшnikової, соєвої чи лляної.

Краще за все додавати олію до салатів із сирих овочів. Унаслідок старіння виникає нестача ензимів, які полегшують засвоєння ненасичених жирних кислот. Тому варто використовувати олію ослинника та огіркової трави (у капсулах), які організм засвоює набагато краще.

ТАКТИКА ДІЄТОТЕРАПІЇ

Зазвичай дотримуватися суворих дієт варто за системою «сходинок» та «зигзагів».

Система «сходинок» передбачає поступове розширення первинної суворої дієти за рахунок дозованого зняття обмежень. При переході до принципу «тренування» слід мати на увазі, що поспішність у розширенні дієти (як і її затягування) може мати негативні наслідки. Щоб цього не трапилося, слід орієнтуватися на динаміку клінічних ознак, стан порушення функціональних механізмів, а також пов'язаних із ними наслідків. Ця система згодом дає змогу дозувати поступове розширення дієти аж до повного переходу на раціональне харчування відповідно до потреб організму.

Система «зигзагів» передбачає відносно різку та короткочасну зміну дієти. Такі дієти і, відповідно, дні їх застосування отримали назву контрастних.

Контрастні дієти (дні) бувають двох видів: навантажувальні («плюс-зигзаги») та розвантажувальні («мінус-зигзаги»). Їх також називають «святковими днями». Вони передбачають включення до раціону поживних речовин, вміст яких або суворо

обмежений, або зовсім виключений з основної дієти. Періодичне застосування (спочатку раз на 7–10 днів) навантажувальних дієт сприяє поштовхоподібному стимулюванню ослаблених функцій. Ці дієти забезпечують введення в організм дефіцитних речовин, сприяють підвищенню апетиту та забезпечують нормальну терпимість щодо тривалих і суворих дієт. Поступове збільшення частоти навантажувальних днів та ступеня навантаження при нормальній терпимості приводять до того, що основною дієтою може стати навантажувальна, а більш ранньою основною дієтою – розвантажувальна. Таким чином забезпечується зигзагоподібний перехід від суворої до більш різноманітної та повноцінної дієти.

Розвантажувальні дієти («мінус-дієти») засновані на обмеженні енергетичної цінності чи пов'язані із цілеспрямованою перебудовою хімічного складу раціону, що забезпечує коригування порушень обміну речовин. Спеціальні розвантажувальні дні можуть періодично (раз на 7–10 днів) призначатися при певних захворюваннях.

За переважанням у раціонах певних продуктів дієти поділяють на вегетаріанські – лише рослинна їжа (фрукти, картопля, овочі, рис), молочні (молоко, сир тощо), цукрові, м'ясні, рибні, рідинні (соки овочів та фруктів).

Розвантажувальні дієти, неповноцінні за хімічним складом та енергоцінністю, можуть спричинити відчуття голоду. Тому в домашніх умовах розвантажувальних дієт дотримуються один-два дні й не частіше одного-двох разів на тиждень. У випадку важкої роботи дієти слід дотримуватися лише у вихідні дні.

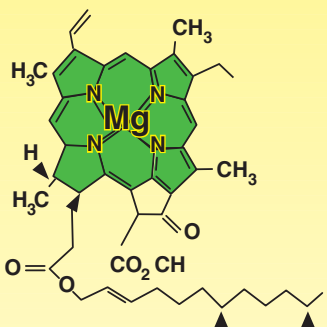
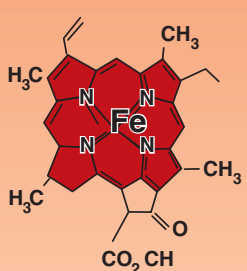
Якщо ці дієти застосовують два дні поспіль, то варто їх варіювати: наприклад, при ожирінні перший день – яблучна дієта, другий – м'ясна (рибна).

Ми наводимо перелік найпоширеніших лікувальних дієт, однак він не є вичерпним. За бажання, можна ознайомитись із відповідною спеціалізованою літературою:

Справочник по диетологии / под. ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова. – М. : Медицина, 1981.

Завистовская. Диетическое питание при различных заболеваниях. – 1967.

У разі захворювання слід порадитися з дієтологом і визначити індивідуальну дієту.

<p style="text-align: center;">Хлорофіл</p>  <p>Хлорофіл – основа біологічного життя на нашій планеті.</p> <p>Хлорофіл [гр. <i>Chloros</i> – зелений та <i>phyllon</i> – лист] – зелений пігмент рослин, від наявності якого залежить забарвлення листя та пагонів.</p> <p>Хлорофіл міститься у вищих рослин у хлоропластах, у нижчих – у хроматофорах; біологічна роль хлорофілу – поглинання енергії сонячного світла і трансформація її в хімічну енергію органічних речовин, що утворюється у процесі фотосинтезу.</p>	<p style="text-align: center;">Хлорофіл</p>  <p>Гемоглобін [гр. <i>haima</i> (<i>haimatos</i>) – кров та лат. <i>globus</i> – кулька] – червоний залізовмісний пігмент крові людини, хребетних і окремих безхребетних тварин, який відіграє роль переносника кисню від органів дихання до тканин організму.</p> <p>Гемоглобін складається з білкової частини – глобіна і небілкової – гема.</p> <p>Природа використала свій геніальний винахід (хлорофіл) ще раз в організмі тварин і людини, оскільки прямо або опосередковано ми все одно харчуємося рослинами.</p>
--	--

Зелені коктейлі

Зелені коктейлі можна пити до їжі, а також замість їжі. Свіжовичавлені соки також чудово поєднуються із зеленими коктейлями.

Під визначенням «зелень» мають на увазі не зелені овочі, а безпосередньо трава, листя – петрушка, салат, липа, кульбаба, подорожник, шпинат, щавель, м'ята, пшениця, груша, виноград тощо.

Для приготування зеленого коктейлю слід подрібнити у блендері всі інгредієнти, потім додати воду. Вода має становити одну третину об'єму коктейлю. Це дуже просто зробити, витрачаючи всього 3–5 хвилин.

Для зелених коктейлів можна використовувати: шпинат, салат (зелені і червоні листки), селеру, петрушку, бадилля буряка, моркви, редиски, молоді листочки винограду, огірків, гарбузів, дерев, а також їстівну дикорослу зелень – кульбабу, яглицю (снить – рос.), кропиву, лободу, подорожник, заячу капусту, мокрицю тощо. Виявляється, ці «бур'яни» корисніші за будь-які культурні рослини, оскільки їхні корені проникають дуже глибоко в землю (наприклад, коріння лободи – на глибину понад 7 м), дістаючи мінеральні речовини, і містять хлорофіл.

Ось деякі з багатьох цілющих властивостей хлорофілу:

- підвищує рівень гемоглобіну в крові;
- допомагає запобігти раку;
- забезпечує органи залізом;
- розкислює організм;
- протистоїть харчовим токсинам;
- допомагає при анемії;
- очищує і дезодорує тканини кишечника;
- допомагає очистити печінку;
- сприяє поліпшенню стану при гепатиті;
- регулює менструальний цикл;
- допомагає при гемофілії;
- покращує утворення молока;
- допомагає загоєнню ран і запалень;
- видаляє тілесні запахи;
- протистоїть бактеріям ран;
- очищає зуби та ясна;
- усуває неприємний запах із рота;
- виліковує хворе горло;
- є відмінним для полоскання після оральних операцій;
- допомагає при запаленні мигдалин;
- пом'якшує виразкові тканини;
- пом'якшує хворобливі гемороїдальні шишки;
- допомагає при катарах;
- оживляє судинну систему ніг;
- поліпшує стан варикозних вен;

164

- зменшує запальний біль;
- покращує зір.

Наявність хлорофілу – не єдина перевага зелених коктейлів. Цей диво-напій має багато плюсів:

1. Зелені коктейлі дуже поживні. Їхній відсотковий склад оптимальний для вживання: близько 60% стиглих фруктів і 40% свіжої зелені.

2. Зелені коктейлі легко перетравлюються. Більшість добре подрібнених у блендері клітинних оболонок зелені та фруктів розриваються, і цінні поживні речовини легко засвоюються нашим організмом.

3. Зелені коктейлі, на відміну від соків, є повноцінною їжею, оскільки містять клітковину. Вживання клітковини важливе для нашої видільної системи. У них також містяться антиоксиданти, потрібні для профілактики раку та серцевих захворювань.

4. Зелені коктейлі завдяки приємному смаку подобаються людям усіх вікових категорій.

5. Уживаючи зелень у формі зелених коктейлів, ви істотно знижуєте споживання жирів і солі.

6. Регулярне вживання зелених коктейлів формує корисну звичку вживання зелені.

Наведемо деякі рецепти, взяті з книги В. Бутенко «Зелень для життя» та з Інтернету.

Варіанти з розрахунку на дві склянки по 300 мл:

- 1) 2 банани, шпинат, склянка води;
- 2) 1 банан, 1 яблуко велике, яглиця, склянка води;
- 3) шматок очищеної стиглої дині, зелень моркви, вода;
- 4) склянка полуниці, 1 банан, листя салату або кульбаби, вода;
- 5) м'якоть кавуна без кісточок, бадилля буряка, яблуко, води зовсім трішки;
- 6) 1 апельсин, 1 груша, листя салату, зо два листочки м'яти, вода;
- 7) листя шпинату, огірок, стеблі селери, кінза, вода, сіль за бажанням;
- 8) два помідори, листя кульбаби, вода, сіль за бажанням;
- 9) листя салату, склянка червоного винограду, один середній апельсин, банан, вода;

10) склянка яблучного соку, банан, манго, невеличкий шматочок алое, будь-яка зелень, вода;

11) ананас, манго, салат, шматочок імбиру;

12) персики, імбир, три апельсини.

Рецепти зелених коктейлів можна створювати самим, варіювати та змінювати.

На основі зелених коктейлів була створена «жива дієта» для очищення та схуднення, розрахована на 9 днів. За цей час можна втратити 2–6 кг зайвої ваги. Ця дієта здатна очистити організм, оздоровити його (насамперед ефект буде помітний для шкіри, кишечника, легень та очей). Підвищується енергійність, зменшується сонливість, збільшуються розумові здібності та працездатність. **Затереження:** у перші дні може відчуватися головний біль, особливо при постійному вживанні великої кількості кави або чорного міцного чаю.

Меню на день: півтора лимона, півтора грейпфрута, п'ять апельсинів, 1 варений або приготовлений на пару овоч (крім картоплі) з будь-якою кількістю свіжовичавленого соку, салат із сирих овочів. Перед сном випити склянку свіжовичавленого апельсинового соку з олександрійським листом (трава сени), що має проносну й жовчогінну дію, додавати спочатку половину чайної ложки, через 2–3 дні – по одній чайній ложці.

3 чашки «живого напою». Як готувати «живий напій»:

2 стебла селери, 5 середніх морквин (разом з частиною стебла), пучок петрушки, 1,5 літра листової зелені, всі інгредієнти порізати, 1 літр води.

Два варіанти приготування:

- селеру і моркву подрібнити, залити водою, варити 10 хвилин, додати зелень і варити ще 10 хвилин, потім процідити;
- перераховані вище інгредієнти подрібнити і за допомогою соковижималки вичавити сік.

Рекомендоване меню дієти:

- Сніданок: «живий напій», грейпфрути.
- Обід: «живий напій», овочевий салат.
- Вечеря: «живий напій», варений овоч із соком, лимони.
- Апельсини – як перекуси протягом дня.

Найкращий час для цієї дієти – весна і літо, бажано при цьому багато бувати на сонці, відкриваючи тіло сонячним променям. Дієта не рекомендована в холодну пору року, оскільки в ній дуже мало калорій. Увечері приймайте теплі ванни з морською сіллю.

По закінченні дієти поступово збільшуйте свій раціон, не вживайте в перші дні важкі для засвоєння продукти. Ідеальний варіант, якщо ви будете при цьому робити вправи з йоги, але можна і просто більше гуляти.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВЖИВАННЯ ЇЖІ

Варто дотримуватися звичайних правил харчування, які зможуть стати для вас чудовою звичкою на все життя.

1. Ніколи не залишайтеся за столом після прийому їжі. Намагайтеся виходити з-за столу з легким відчуттям недоїдання.

2. Додати відчуття ситості допоможе п'ятихвилинна прогулянка після їжі.

3. Ніколи не їжте стоячи – це дає вам змогу з'їсти значно більше.

4. Уникайте різноманітних швидких дієт, все одно після них вага повернеться, тому краще обрати довготривалу та корисну для організму дієту.

5. Ніколи не відмовляйтеся від поживного і здорового сніданку. Саме сніданок активує обмінні процеси в організмі і сприяє згорянню жирів.

6. Швидко насичують організм і сприяють схудненню вівсяні пластівці. Ви тривалий час не будете відчувати голод, оскільки вони довго перетравлюються.

7. Пшеничні висівки краще готувати так: залити склянкою гарячого молока (краще домашнім, а не магазинним) і настояти 15 хвилин, попередньо загорнувши суміш у рушник.

8. Тим, хто любить їсти, слід замінити звичайне триразове харчування на п'ятиразове. Якщо ви відчуєте голод, не варто панікувати, адже ви можете додатково перекусити. Для цього підійдуть яблуко, кефір чи інші малокалорійні фрукти. Якщо ви будете їсти яблука, то бажано разом із зернятами, тому що в зернях одного яблука міститься добова норма вкрай потрібного організму йоду, який, у свою чергу, послаблює потяг до їжі.

9. Півсклянки відвару свіжої петрушки змусить забути про їжу на 2 години. Такий самий ефект має полоскання рота м'ятною водою, яку можна заварити самостійно або придбати в аптеці: пучок м'яти на стакан води.

10. Чудово втамувати апетит допоможе простий у приготуванні настій плодів слив та інжиру. 0,5 кг залити 3 літрами води, варити, доки рідина не випарується до 2,5 літра. Пити по півсклянки до їжі разом із фруктами.

11. При сильному апетиті можна з'їсти ложку сухого знежиреного молока.

12. Дуже корисними є квасоля і горох, тому введіть у свій щоденний раціон бобові. Вони швидко наповнюють шлунок, дають відчуття ситості на довгий час та покращують травлення. Корисною вважається картопля, приготовлена в «мундирах» або запечена.

13. Не слід відмовлятися від макаронних виробів, якщо ви їх дуже любите. Але не варто їх їсти з грибами та м'ясом. А ось овочі або сир будуть якраз.

14. Не варто зловживати стравами, у яких поєднується багато вуглеводів і жирів, – тістечками, тортами.

15. Ваше щоденне меню повинні прикрашати овочі – сирі, тушковані, варені, на пару. Потреба в овочах становить 300 г на добу.

16. Випийте перед їжею склянку томатного соку або чистої води, тоді порція їжі скоротиться вдвічі.

17. На хліб краще намазуйте маргарин або легке масло. Салати заправляйте олією або легким кефіром, але в жодному разі не майонезом. Намагайтеся частіше варити пісні супи.

18. Кава посилює апетит, тому намагайтеся обмежити її норму до двох чашок на день без цукру.

19. На вечерю слід з'їдати тарілку свіжих овочів з невеликим шматком м'яса. Завдяки амінокислотам, які містяться у м'ясі, активізується гормон, який допомагає спалювати жири.

20. Препарати від зайвої ваги, різноманітні капсули, чаї, що допомагають схуднути, стимулюють роботу кишечника.

21. Рослинна клітковина, на яку багаті деякі продукти, дуже корисна для кишечника. Вона посилює перистальтику. До таких продуктів належать житній хліб з борошна грубого помелу, греча-



СПОРТ

Усі люди любляють лінощі. Змінювати бодай щось у житті, у розкладі дня – складне завдання, тому багато хто взагалі нічого не змінює. А коли, нарешті, розуміють, що зайва вага заважає жити, організм неухильно старіє, шкіра втрачає пружність і з'являються нові хвороби, то мають розв'язати дилему – або залишити все, як є, тобто змиритися й визнати поразку, або почати «жити по-новому». Незалежно від віку, ваги, фізичної форми, темпераменту і звичок починати перебудовувати систему харчування й займатися спортом завжди важко. А для тих, хто має надлишкову вагу й немолодий вік, це стає нездоланим бар'єром, адже зайва вага сама по собі може зробити фізичні вправи просто нестерпними або спричинити біль та втому. А відсутність швидкого ефекту може звести нанівець усі зусилля.

У статтях на сайтах, журналах, книгах про схуднення ви часто можете знайти інформацію про правильне харчування і фізичні навантаження, тому що очевидно – без додаткового руху неможливо збільшити витрати енергії. Звичайно, чудес не буває. На жаль. Однак ідеться зовсім не про необхідність виснажливих фізичних вправ. Складаючи програму покращення своєї фізичної форми, не варто хапатися за перший-ліпший журнал з комплексами вправ, бігти до найближчого тренажерного залу або, що ще гірше, після першого помаху ногою знесилено падати на диван зі словами «це не для мене».

Сядьте і спокійно подумайте. Адже якщо ви справді вирішили взятися за себе і прожити до 96 років, то без раціонального фізичного навантаження вам усе одно не обійтися. Щоб досягти зниження ваги, організму важливо не лише зменшити надходження енергії з їжею, а й збільшити її витрати. Для цього потрібно посилити фізичне навантаження, за якого жир спалюється найефективніше.

І якщо ви готові, то скажіть собі: «Я хочу і буду!». І це слід пропустити крізь власні звички, спосіб життя, в якому головне, скільки і як ви любите рухатися.

На початковому етапі ваше основне завдання – змусити себе перейти від сидячого способу життя до децю активнішого.

Запам'ятайте правило: фізичне навантаження в будь-якій формі краще, ніж його повна відсутність.

Почніть із вправ, які найчастіше трапляються у вашому житті. Подивіться, із чого складається ваш день. Зауважте ситуації, що підвищують вашу фізичну активність протягом робочого дня й у вільні години. Не думайте про це, просто будьте трохи активнішими. Через кілька тижнів від початку занять ви будете готові до того, щоб підняти фізичну активність на новий рівень. Поступово збільшуйте навантаження в повсякденному житті.

Якщо ви до цього зовсім не займалися спортом або займалися дуже давно, то краще почати просто з піших прогулянок, а вдома – з однієї вправи для найпроблемнішої зони, щодня збільшуючи навантаження на один-два рази. Зо дві хвилини вранці й увечері – це не втрата часу, а користь. Тіло відчує легкість та бадьорість. Згодом вам закортить збільшити навантаження, і ви зрозумієте, що фізичні вправи – це не важка ноша, яка забирає багато часу. І самі захочете продовжувати. Якщо запитати в людей, які довго й постійно відвідують спортзали, як вони змушують себе займатися спортом, то більшість скаже, що фізичні навантаження згодом стають своєрідним «наркотиком», тіло саме просить ще і ще раз відчути легкий м'язовий біль, підтягнутість та бадьорість.

Нерідко в людей з надлишковою вагою з дитинства вправи викликають негативні асоціації, які можуть знизити позитивний ефект від занять. Якщо вам важко подолати себе, спробуйте спочатку вправи, які позбавлені цього, наприклад, прогулянки (на самоті чи з друзями), танці, будь-яку форму фізичної активності, що додаватиме вам гарного настрою та буде кращим за гімнастичний зал.

Нерідко можна почути: «Лікарі заборонили мені займатися спортом». Це повна нісенітниця! Майже не існує захворювань (за рідкісним винятком, наприклад, гострий період після інфаркту чи інсульту, який триває всього кілька днів чи тижнів), при яких були би протипоказані фізичні навантаження. Навіть для паралізованих людей є свої комплекси вправ.

Інше питання, що при певній патології слід правильно обирати вид фізичного навантаження, чітко знати, які вправи небажані, а які – зовсім заборонені. Іноді страшно вато спосте-

рігати за людьми з надвеликою вагою, які біжать по доріжці або присідають зі штангою на плечах. Побережіть свої коліна і хребет. Для огрядних людей на початку їх «спортивної кар'єри» кращим вибором буде аквааеробіка – жодних ударних навантажень на суглоби і хребет, вправи у воді виконувати набагато легше, а навантаження на всі групи м'язів навіть більші. Йога, пілатес, бодіфлекс – ці тренування також підійдуть для новачків. І обов'язково – вправи з навантаженнями, або силові вправи, які сприятимуть росту м'язової маси.

Ще одна відмовка тих, хто не бажає займатися собою, своїм тілом: «У мене зовсім немає вільного часу». Але це повна брехня. Почати варто з 1–2 вправ по 5 хвилин уранці й увечері. А бодіфлекс, наприклад, триває всього 15 хвилин. Завжди можна розпланувати свій тиждень так, щоб викроїти час на себе. Адже ви завжди знаходите час, щоб посидіти біля телевізора, за комп'ютером (у пошуках чергової супердієти, приміром). Тому цілком можливо знайти час і для занять спортом.

Дуже часто люди з далеко неідеальними пропорціями тіла просто соромляться йти до спортзалу, вважаючи, що на тлі атлетів вони матимуть безглуздий вигляд. По-перше, у фітнес-центрах далеко не всі мають статуру грецьких богів; по-друге, більшість з них колись також прийшли до спортзалу сором'язливими новачками, з такою самою неідеальною фігурою; по-третє, майже всім з них ніколи розглядати та обговорювати тих, хто навколо, – вони тренуються; по-четверте, будь-кого, хто вирішив змінити себе, здолати лінощі та прийти до спортзалу, зустрічають із розумінням і повагою, завжди допоможуть, підкажуть, підтримають. Якщо ж виникли певні об'єктивні причини не відвідувати фітнес-центру (наприклад, ви живете далеко або у вашому населеному пункті його немає, задорого тощо), завжди є можливість влаштувати собі «фітнес-центр» удома, при цьому витрати часу, сил і фінансів будуть мінімальними. Ви не витратите час на дорогу, гроші – на спортивну форму, а тренажери і спортінвентар будуть завжди під рукою: сходи вдома – безкоштовний степпер, бігова доріжка – у дворі або скверику поруч, гантелі можна зробити з пластикових пляшок будь-якого розміру, наповнивши їх водою чи піском. А якщо купити дешевий гумовий бинт чи простий еспандер, то тренування стануть ще ефективнішими. Немає можливості проконсультуватися з професійним тренером?

В Інтернеті багато сайтів і форумів, а у продажу – книг і відеоматеріалів. Однак варто пам'ятати, що не слід одразу намагатися повторити все, що показують у відеороликах відомі спортсмени. Спочатку придбайте відеокурс для початківців або обирайте ті вправи, які ви можете виконувати, не перевантажуючись.

Коли ви почнете займатися спортом, то зрозумієте, що потрібно мати певний план тренувань. Усі системи підлягають однаковим принципам побудови. Ми пропонуємо одну з таких систем для занять спортом.

Підготовка річного плану

Ця система ґрунтується на двох принципах:

1. Ви маєте розділити рік на періоди, при цьому для кожного періоду встановити цілі та завдання, адже вони можуть відрізнятися інтенсивністю і видами тренувань.
2. Необхідно уникати надмірних навантажень – це негативно позначається на серцево-судинній системі.

Ми не будемо багато писати про мотивацію до спорту. Якщо ви читаете ці рядки, значить, тема вам уже цікава, й ви, мабуть, неодноразово замислювалися про необхідність поліпшення власної фізичної форми.

Етапи підготовки

Етап № 1. Визначення мети на рік

Подумайте, чого саме ви хочете досягти за цей рік? Можливо покращити свої фізичні показники? Скинути вагу? Підтримати серцево-судинну систему? А можливо, навіть взяти участь у веломарафоні вашого міста?

Тут необхідно дуже чітко визначитися з кінцевою метою і зафіксувати її. Однак не варто захоплюватися. Якщо ваше здоров'я не найміцніше, то, можливо, краще почати з укріплення фізичної форми. Ви можете поставити перед собою і декілька цілей. Усе залежить від вашої сили волі.

Етап № 2. Постановка тренувальних завдань на весь період

Ці завдання мають допомогти вам у досягненні визначеної мети. До кожного поставте два запитання:

Що мені необхідно зробити?
Коли я буду це виконувати?

Етап № 3. Визначення, скільки часу ви можете тренуватися

Тут потрібно врахувати, скільки разів на тиждень ви будете тренуватися? Чи будете тренуватись у вихідні, святкові дні, під час відпустки? При цьому слід врахувати будь-яку фізичну активність.

Етап 4. Поділ року на періоди (сезони)

Якщо ви плануєте бігати щоранку, то поміркуйте, чи зможете це робити взимку, чи, можливо, замість бігу оберете вправи на тренажері.

Крім того, перед власне графіком тренувань обов'язково варто виділити два-три тижні на підготовчий період, обравши легші вправи, щоб одразу не перетренуватись і не полишити це заняття зовсім. Ваші тренування мають підсилити три основні характеристики – витривалість, силу та швидкість. Крім того, слід врахувати всі свої слабкі сторони й відвести час на них.

Етап 5. Визначення тренувань у різні сезони

Тут варто подумати, по скільки годин ви можете тренуватися в різні періоди (сезони) року. Можливо, влітку ви більшість часу проводите на дачі, на городі, тому вам достатньо буде вранці зробити зарядку.

Зауважте, що через кожні два-три тижні інтенсивних тренувань навантаження потрібно знижувати протягом одного тижня – організму необхідні періоди відновлення. Це обов'язкова умова для збереження здоров'я та довголіття.

Не хвилюйтеся, якщо план буде здаватися дилетантським. Адже наявність навіть поганенького плану все ж краще, ніж його відсутність. План передбачає систему. А система – це дисципліна. Будь-який план можна і потрібно коригувати. У процесі тренувань ви зрозумієте свій організм і краще зможете визначати обсяги та інтенсивність тренувань. Однак плану необхідно дотримуватися. Попри все. Тільки так можна досягти успіхів. І пам'ятайте – ви завжди можете зійти з дистанції через різні обставини: погане самопочуття, втому на роботі, брак часу, бажання полежати на дивані. Вас ніхто не засудить. Ніхто не стане дорікати. Однак повагу й довголіття отримає той, хто пройде цей шлях до кінця.

Вправи підвищують апетит. Після середніх фізичних навантажень апетит знижується. Водночас після інтенсивних навантажень апетит справді підвищується, і люди споживають навіть більше калорій, ніж втрачають при їх спалюванні. Тому лікарі радять навантаження середньої інтенсивності.

Відомо, що 70% спожитих щодня калорій ви спалюєте, перебуваючи у стані спокою. Це так званий основний обмін, потрібний для забезпечення основних потреб вашого організму: травлення, підтримання температури тіла й функціонування різних систем органів. Коли ви починаєте зменшувати калорійність харчування, приблизно через два дні основний обмін починає знижуватися. Після двох тижнів це зниження досягає 30%. Ось чому на початку дієти обмін знижується доволі швидко, а згодом – повільніше. А фізичні вправи зумовлюють підвищення основного обміну і, відповідно, послаблюють виявлення цього ефекту.

Фізичні вправи мають чимало позитивних ефектів: нормалізується кров'яний тиск, рівень ліпідів у крові, рівень інсуліну в плазмі, функціонування серця й легень. Ці сприятливі явища не залежать від швидкості втрати ваги, важливо, що успіхи можуть досягатися навіть за середнього рівня навантаження. Нещодавні дослідження засвідчили, що фізичні вправи зменшують ризик розвитку остеопорозу, пухлин, серцево-судинних захворювань навіть у літньому віці. Ніколи не пізно розпочати заняття.

Збільшення фізичної активності поліпшує роботу мозку і загальний стан здоров'я. Фізичні вправи покращують увагу, знижують стрес і занепокоєння, підвищують самооцінку, допомагають дотриманню обраної дієти. Цей психологічний ефект досягається навіть за низького та середнього рівнів фізичної активності й має довгостроковий характер.

Психологи стверджують, що звичка формується через 21 день. Тобто потрібно всього три тижні, і ви просто звикнете займатися фізкультурою, це стане щоденною необхідністю.

Про стимулюючий вплив спорту на організм людини було відомо здавна. Так, близько 3000 років до н. е. вже була поширена китайська система кунг-фу, понад 2000 років до н. е. – аюрведична йога. У Стародавньому Єгипті існувала оригінальна система гімнастичних вправ, про яку згадується в «Іліаді» Гомера. Платон писав про Геродіка, грецького вчителя гімнастики, який лікував за допомогою спортивних вправ. Послідовником Геродіка

був Гіппократ. (Між іншим, Гіппократ був переможцем з боротьби на Олімпійських іграх). Аристотель, Демосфен, Сократ та інші представники давньогрецької еліти займалися спортом до глибокої старості. Плутарх та Платон взагалі вважали спорт невід'ємною частиною медицини.



Етруський розпис «Борці», гробниця Мавп

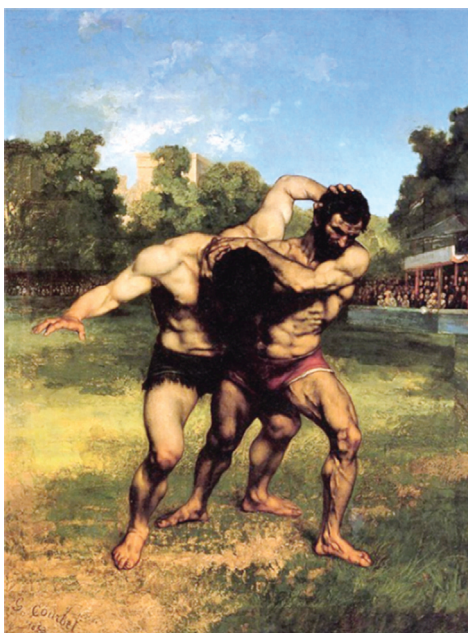
Відомий давньоримський лікар Цельз успішно лікував хворих гімнастичними вправами, знаючи їх вплив на різні органи. В епоху Відродження Ієронім Меркуріаліс, лікар з Венеції (XVI ст.), класифікував та описав військову, лікувальну та атлетичну гімнастику у своєму шеститомному трактаті «Мистецтво гімнастики».

Наприкінці XIX ст. Далькрос розробив ритмічну гімнастику, яка передбачала підготовку гармонійно розвиненої людини за допомогою вправ під музику певного ритму. Далькрос писав, що таким чином можна успішно зміцнювати нервову систему.

При використанні регулярних фізичних навантажень максимальне споживання кисню, як зазначають спортивні фізіологи, підвищується в середньому на 20–30%, аерація легень покращується. Лікарі вже давно помітили, що спортсмени та оперні співаки не хворіють на туберкульоз легень переважно через цей факт.

До найпоширеніших легкоатлетичних вправ належать спортивна ходьба, біг, стрибки, штовхання ядра та метання списа.

Різноманітність цих вправ дає змогу обрати такі, котрі найбільше підходять для людини будь-якого віку та професії за будь-яких побутових умов. Заняття легкою атлетикою розвивають швидкість, силу та вправність рухів, укріплюють здоров'я.



Густав Курбе. «Борці»

Ходьба – одна з найпоширеніших фізичних вправ. При ній задіяні багато м'язових груп тіла, тому вона позитивно впливає на вищу нервову діяльність, кровообіг, дихання та обмін речовин. Навіть при повільній ходьбі зі швидкістю 3 км на годину обмін речовин підвищується на 82%, а ходьба зі швидкістю 9 км на годину прискорює обмін речовин.

Ходьба, біг, катання на ковзанах та лижах пов'язані з ритмічним чергуванням скорочень та розслаблень м'язів ніг. Це створює сприятливі умови для току крові у венах і лімфи в лімфатичних судинах. Інтенсивність м'язової роботи при ходьбі змінюється залежно від швидкості руху, відстані, характеру дороги (підйом, спуск) та навантаження на пішохода. Тому при ходьбі можна легко дозувати й поступово збільшувати фізичне навантаження.

Ходьба «виховує» дихання: при цьому істотно підвищується кисневий обмін у всіх тканинах, посилюються функції дихання і кровообігу (як центрального – у серці та мозку, так і периферичного – здебільшого в руках та ногах). Корисно навчитися автоматично поєднувати два чи три кроки зі вдихом, три чи чотири кроки – з видихом. Молоді люди й люди середнього віку повинні постійно тренуватися в ходьбі звичайним або спортивним кроком і в 15–20-кілометрових піших прогулянках.

Звичайна ходьба триває близько 10 хвилин на 1 км. Швидкість спортивної ходьби – до 5 хвилин на 1 км, причому вона збільшується переважно за рахунок частоти кроків: при звичайній ходьбі людина робить 110–120 кроків за хвилину, а при спортивній – 180–200 кроків, і навіть більше.

Довжина кроку при звичайній ходьбі 75–85 см, при спортивній – 90–100 см, а іноді 110–115 см. Збільшення довжини кроків досягається за допомогою особливої техніки спортивної ходьби, яку можна коротко охарактеризувати як «ходьбу на прямих ногах». Завдяки ходьбі з'являється витривалість, необхідна в бігові. Особливо потрібна й корисна щоденна ходьба в будь-яку погоду літнім людям. Здоровій літній людині можна рекомендувати короткочасні ранішні прогулянки (від 10 хвилин до півгодини), причому ходити слід швидким кроком. Поступово можна збільшувати відстань, швидкість, енергію рухів руками та довжину кроків.

Корисними є триваліші прогулянки, протягом 1–3 годин, у ранні вечірні години; ці прогулянки необхідно здійснювати звичайним неспортивним кроком.

Прогулянки на свіжому повітрі не лише укріплюють організм, а й сприятливо впливають на психіку, настрої, викликають приємні емоції, особливо коли це прогулянка в саду, парку або за містом, пов'язана зі спогляданням природи.

Зараз умови роботи на будь-якому підприємстві дають змогу кожній людині включити велику пішохідну прогулянку до розкладу свого дня: до роботи, одразу після неї, увечері після вечері або безпосередньо перед сном.

Ходіння босоніж – один з найдавніших способів загартовування – має загальнозміцнюючу дію. Між подошвою та слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів існує тісний рефлекторний зв'язок. У незагартованої людини при охолодженні ніг ви-

никають нежить і кашель. При ходінні босоніж активність термо- і механорецепторів стопи посилюється, організм зникає до місцевого охолодження без будь-яких хворобливих наслідків.

Процедуру ходіння босоніж варто розпочати вдома. Тривалість першого ходіння по підлозі не повинна перевищувати 3 хвилин, подальші процедури краще поступово збільшувати на одну хвилину, довівши до 1,5–2 годин. Дітям і літнім людям краще спочатку ходити по підлозі в тонких шкарпетках. Після процедури ноги потрібно вимити теплою водою (36–37°C), а потім витерти. Через 7–10 днів ноги можна буде не витирати, щоб вони висихали на повітрі. Цю процедуру корисно поєднувати з повітряними ваннами.

Сильнішу загартовуючу дію має ходіння босоніж по мокрій траві, особливо після дощу, або по росі. Оздоровчий ефект загартовуючої процедури посилюється лікувальною дією трав'яних соків.

Улітку тривалість ходьби для здорових людей не обмежується – слабким і хворобливим слід починати з прогулянки впродовж 15 хвилин. Восени і навесні час ходьби босоніж визначається залежно від погодних умов. Не можна допускати при цьому, щоб ноги більше 2–4 хвилин відчували холод. Привчивши ноги до холоду, можна практикувати нетривалу (не більше 1–2 хвилин) ходьбу босоніж по снігу, краще за все – по тому, який щойно випав, або талому. Заздалегідь необхідно розігрітися енергійними рухами до відчуття тепла в усьому тілі, а після прогулянки добре розтерти стопи ніг.

Тим, хто вже звик до згаданих процедур, можна порекомендувати ще один ефективний засіб – контрастний душ.

Контрастне загартування дієвіше, ніж загартування холодом, воно розширює діапазон стійкості організму до впливу і низьких, і високих температур.

Контрастне загартування – це дія холодної води (повітря) на розігріте тіло або гарячої води (пари, повітря) на охолоджене тіло. Контрастне загартовування тренує судини і привчає організм до швидкої зміни реакції. Воно особливо корисне для людей, які працюють в умовах різких температурних коливань зовнішнього середовища: у гарячих цехах, біля доменних печей тощо.

До процедур загального контрастного загартування можна віднести почергове обливання гарячою і холодною водою з різницею температур від 10°C до 35°C.

Залежно від температури розрізняють: сильноконтрастний душ (різниця температури більше 15°C), середньоконтрастний (різниця температури 10–15°C) і слабконтрастний душ (різниця температури менше 10°C).

Можна також використовувати гарячий душ у поєднанні з обливанням холодною водою.

Розпочинати загартовування треба зі слабо- і середньоконтрастного душу, і в міру звикання переходити до сильноконтрастного. Людям зі слабким здоров'ям користуватися сильноконтрастним душем не рекомендується без дозволу лікаря. До того ж розпочинати процедуру потрібно теплим, а закінчувати – холодним душем.

Гаряче повітря або пара в поєднанні з морозним повітрям, снігом та крижаною водою є сильним подразником, зумовлює широкий спектр фізіологічних дій: підвищує опір організму до хвороб, стимулює шкірне дихання, поліпшує кровообіг, підвищує функцію серцево-судинної системи, є дієвим засобом активізації діяльності капілярів та покращення обміну речовин.

Біг. В античності королем спорту був біг. Він і досі залишається найдоступнішим для багатьох людей: не потребує спеціальних пристосувань, приміщень, екіпіровок. Проте не все так просто. Багато хто одразу бігає по асфальту, але цього робити не рекомендується, оскільки можуть виникнути проблеми із судинами на ногах через надмірне навантаження. Для оздоровчого бігу краще використовувати стежки у парках. Існують певні вимоги й до взуття.

Професор Джеймс Фрайс із Каліфорнійського університету в Стенфорді дослідив, що регулярний біг сповільнює процес старіння. У процесі досліджень він з колегами спостерігав за 500 людьми 50-річного віку, серед яких одна група займалася бігом, інша – ні. Доки тривав дослід (протягом 20 років), 34% тих людей, які не бігали, померли



«Крос», Олександр Дейнека

від серцево-судинних захворювань, раку, неврологічних захворювань, різних інфекцій та інших недуг, тоді як серед тих, хто займався бігом, цей показник становив лише 15%. При цьому прихильники регулярного бігу не страждали від артрозоартриту і їм не потрібно було лікувати колінні суглоби. Висновок цього дослідження був таким: «Мета нашого експерименту – пропаганда фізичних вправ. Якщо ви хочете знайти засіб зміцнювати здоров'я в міру старіння, то це саме аеробіка».

Під час бігу задіяні дві третини м'язів тіла. Біг усебічно впливає на організм, але особливо – на серце, кровоносні судини й легені. Усі ці органи під час бігу різко перебудовують свою роботу: після бігу на 100–200 м пульс прискорюється в середньому до 100 ударів на хвилину, після бігу на 400–1000 м – до 200–250 ударів на хвилину, після бігу на 5000–10000 м – до 180–200 ударів. У тренуваних бігунів пульс прискорюється більше, ніж у нетренованих, але після закінчення бігу швидше повертається до норми. Кількість крові, яку серце виштовхує в артерії за 1 хвилину, під час бігу збільшується до 30–40 л (у спокої – 3–5 л). Кров'яний тиск після пробігу 400–1500 м підвищується зі 120 до 185 мм ртутного стовпчика. В осіб, які систематично займаються бігом, виробляється вміння дихати глибоко й ритмічно, життєва місткість легень зростає до 5000 см³ і більше.

Бігові вправи корисні в будь-якому віці. Здорові люди похилого віку також можуть займатися бігом, але тільки по рівній місцевості, на незначній відстані, за помірної швидкості, що не потребує великого напруження, чергуючи біг із ходьбою. Починати біг вони можуть із дистанції 200 м, лише поступово збільшуючи дальність пробігу, однак не більше ніж на 1 км.

За результатами останніх досліджень саме біг був визнаний ідеальним захистом для м'язів, серця й розумових здібностей. Ті, хто регулярно займається бігом, рідше хворіють та мають міцну імунну систему, в них знижується ризик таких захворювань, як атеросклероз, інших захворювань серцево-судинної системи, зменшується холестерин. Біг корисний для тих, хто страждає на хронічну втому, депресії, вегето-судинну дистонію, знижений тиск.

Біг не рекомендується при хворобах серця, гіпертонії, діабеті, поганому зорі, особливо якщо захворювання пов'язані із сітківкою ока. Бігати можна лише здоровим людям, тому спершу слід проконсультуватися з лікарем.

У перший день можна пробігти тільки 15 хвилин у повільному темпі. Потрібно, щоб організм звик до бігу. Тренуватися краще двічі-тричі на тиждень, поступово збільшуючи час, оптимально на 5 хвилин. Таким чином, загальний час бігу збільшується до 40 хвилин у кожному тренуванні.

На наступному етапі можна бігати не за часом, а по кілометрах. Однак бігати більше 4 кілометрів не варто, і бажано не щодня.

Бігаючи, можна не зважати на темп. Періодично необхідно перевіряти пульс. Якщо він перевищує 120 ударів на хвилину, то варто перейти на ходьбу, доки пульс не відновиться. Іноді слід зупинитися й робити розминку з простих вправ. Узимку біг можна замінити лижами.

Для бігу потрібно обрати зручне спортивне взуття, щоб не пошкодити стопу.

Плавання – один з найбільш загальнодоступних видів спорту. Плавати можна з п'ятирічного віку до глибокої старості. Це допомагає укріпити здоров'я та особливо сприяє розвитку легень. Кожна людина повинна вміти плавати, оскільки це допоможе запобігти небезпеці на воді. У Стародавній Греції про неосвічену людину говорили: «Він не вміє ані плавати, ані читати».

Занурюючись у воду, плавець, за відомим законом Архімеда, втрачає у своїй вазі рівно стільки, скільки важить витіснений його тілом об'єм води. Тому у воді (на відміну від суші) майже не потрібна м'язова робота для того, щоб утримати вертикальне положення тіла. Перебуваючи у воді, людина може легко гребти руками та ногами, докладаючи набагато менше зусиль і часу, ніж на суші, де необхідні витрати енергії, що спричиняють сильну втому.

Швидкість руху при спортивному запливі на 1000 м досягає 1 м на секунду, а на 100 м – 1,75 м на секунду. Тіло плавця відчуває не лише гідравлічний тиск води з усіх боків, а й протидіє рухові води. Це ускладнює вдих і сприяє глибокому видиху. Тому плавання не лише зміцнює організм та загартовує, а є чудовою гімнастикою для органів дихання. Плавання розвиває м'язи і збільшує рухливість грудної клітини. Складність рухів при стильному плаванні сприяє тому, що у плавця складається низка автоматичних рухливих навичок, управління рухами нервової системи вдосконалюється, виникає тонке «відчуття води».



І. Д. Кулешов. «На пляжі»

Дія води на організм починається зі шкіри, поверхня якої, як відомо, становить 1,5–2 м². Омиваючи тіло плавця, вода очищує шкіру, покращуючи тим самим її живлення й дихання. Крім того, шкіра піддається хімічній дії мікроелементів, які містяться у воді.

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху доводиться долати її опір, що зумовлює підвищене навантаження на дихальну мускулатуру. При плаванні виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням

тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного об'єму дихання. При цьому збільшується легенева вентиляція та життєва місткість легень. Крім щільності й тиску води, істотний вплив на організм при заняттях плаванням справляє її теплоємність.

Плавання сприятливо позначається на серцево-судинній системі. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рухи, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла – усе це сприяє притоку крові до серця й загалом суттєво полегшує його роботу. У результаті занять плаванням знижується тиск систоли, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця. Індійські філософи були переконані, що «десять переваг дає обмивання: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри й увагу красивих жінок».

Люди, які займаються плаванням, і в похилому віці зберігають високу рухливість у суглобах, стрункість, позбуваються страждань, заподіяних віковими змінами в хребетному стовпі.

Серед різних стилів плавання кріль – найшвидший і потребує найбільшої затрати енергії, а брас – найповільніший і супроводжується меншим напруженням. Тому брас можна рекомендувати людям похилого віку.

Теплопровідність води більша, ніж теплопровідність повітря. Тому у воді підвищується віддача тепла організмом. У похилому віці утворення тепла в організмі сповільнене, і дещо ослаблена теплорегуляція, нерідко літні люди мерзнуть та схильні до застуд. Тому їм можна починати купатися і плавати лише в теплі літні дні при температурі не нижче 22°C. Перебуваючи у воді, обов'язково слід рухатися. Спочатку потрібно купатися протягом 3–5 хвилин. Однак у жодному разі не можна допускати появи ознобу.

Велосипед. При їзді на велосипеді найдинамічнішу роботу виконують м'язи ніг. М'язи тулуба і рук перебувають у стані статичного напруження, посилюється робота серця та легень.

Їзда на велосипеді доступна і дітям 6–10 років, і особам похилого віку, оскільки це фізичне навантаження легко можна дозувати, збільшуючи чи зменшуючи дальність прогулянки та швидкість їзди.



Рамон Касаз і Пере Ромеу. «Тандем»

Ш ШЛЮБ

Перебуваючи у шлюбі, люди втричі частіше доживають до похилого віку. Такого висновку дійшли американські вчені з університету Дьюка.

Щасливий шлюб – це ключ до довгого життя, оскільки завдяки наявності дружини або чоловіка ви збільшите шанси пройти через середній вік і досягти старості. Люди, які ніколи не зв'язували себе узами шлюбу, майже втричі частіше вмирають раніше за тих, хто перебуває у стабільному сімейному союзі в період середніх років.

Це ще одне наукове дослідження, яке доводить переваги шлюбу перед холостяцьким життям. Тільки на цей раз воно ілюструє, як важливо мати сім'ю в середньому віці. Отже, самотність після 40 років або втрата партнера без повторного одруження різко скорочують шанси людини дожити до 60 років і збільшують ризик раннього відходу із життя. Усе це справедливо, навіть якщо взяти до уваги стиль життя людей та їхні шкідливі звички, на зразок куріння і зловживання алкоголем. Усе одно, навіть у цьому разі ті, хто перебуває в щасливому шлюбі, в 2,3 рази частіше за самотніх доживають до похилого віку.

«Загалом наявність партнера в зрілі роки має захисний ефект для здоров'я людини, – говорить автор дослідження доктор А. Зіглер. – Тому я б рекомендувала неодруженим людям або тим, хто втратив свою половинку після 40, обов'язково створити новий союз. Подальше дослідження особливостей хронічної самотності має дати нам хоча б часткове пояснення тих фактів, які ми отримали».

Уже тривалий час сімейне життя пов'язується наукою з кращими показниками здоров'я й виживання в зрілі роки і в старості. Особливо позитивно шлюб позначається на здоров'ї чоловіків. Але це перше дослідження, яке довело, що шлюб захищає людей від передчасної смерті в середньому віці.

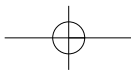
Фахівці протестували здоров'я 1400 жінок і чоловіків, самотніх і тих, які живуть у шлюбі. Вік досліджуваних був від 50 років і старше. Через 20 років після початку експерименту жінки й чоловіки знову пройшли медичне обстеження.

Виявилося, що ризик розвитку слабоумства був вищим у вдівців і розлучених людей. Причому якщо раніше вважалося, що рівень освіти, фізичні вправи або соціальна активність знижують ризик втрати пам'яті, то останні тести не виявили таких закономірностей.

Учені припускають, що сімейні пари мають більше обов'язків, що й змушує людей більше запам'ятовувати і тим самим тренувати пам'ять.

Основні висновки вчених:

- шлюб може бути корисний для здоров'я чоловіків, але на жінках жодним чином не позначається;
- довше за всіх інших чоловіків живуть ті, хто перебуває в багаторічних шлюбах (доживають до 70 років і більше);
- менше однієї третини розлучених чоловіків доживають до 70 років;
- чоловіки, які жодного разу не вступали у шлюб, живуть довше за тих, хто повторно пішов під вінець, і значно довше за розлучених;
- для здоров'я жінок розлучення не настільки згубне: ті з них, котрі розлучилися й залишилися самотніми, живуть майже стільки ж, скільки й жінки в тривалому шлюбі.



*Академік Телятников задрімав якось посеред
Власного виступу...*

З Довлатова



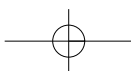
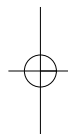
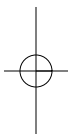
Найкращим відпочинком людини є сон. Це чудове джерело молодості. Дослідження засвідчили, що сон продовжує життя і має більший вплив на здоров'я, ніж заняття спортом чи відмова від шкідливих звичок. Щонайменше третину свого життя людина проводить уві сні. У відомій казці братів Грімм Білосніжка проспала півжиття, зберігши красу й молодість. Аналогічними є сюжети «Казки про мертву царівну та сімох богатирів» О. Пушкіна та східноафриканської казки «Чарівне дзеркало», в якій замість семи гномів чи семи богатирів ідеться про десятох мисливців.

Під час сну організм людини оновлюється психологічно і фізично, набирає життєвих сил та енергії для нового робочого дня. Установлено, що позбавлення сну люди і тварини переносять важче, ніж голодування. Про це свідчить добре відомий дослід: першу групу собак повністю позбавили сну, другу – їжі. Перші загинули на п'ятий день, а другі були живі й після 25-денного голодування.

Людині необхідно приблизно шість-десять годин здорового сну на добу, щоб прокинутися працездатною та бадьорою. Ідеальним вважається 8-годинний період. Для людей молодшого віку для сну потрібно більше часу. Але близько 5% населення можуть спати менше 6 годин (наприклад, В. Гюго та В. Черчилль спали менше п'яти годин щоночі), і стільки ж відсотків – понад десять годин (А. Ейнштейн).

Наполеон вважав, що на сон можна витратити «чотири години – чоловікові, п'ять – жінці, а шість – може спати лише ідіот», а Леонардо Да Вінчі для того, щоб у будь-який час доби бути доступним для нових ідей, спав лише по 15 хвилин кожні 3–4 години.

У кожної людини потреба у сні індивідуальна, і тому слід визначити оптимальний проміжок часу, за який ви відпочиваєте, та забезпечити умови для здорового, повноцінного сну.





«Сон монашки», Карл Брюллов

У разі недосипання в людини починається головний біль, різко знижується працездатність, погіршується настрій, змінюється колір обличчя.

У стародавніх культурах вірили, що сни посилаються людині богами, і розшифрувати їх могли тільки жерці, шамани або оракули. Бога сновидінь Морфея (грец. *Morpheus*), сина Гіпноса, греки зображали у вигляді стрункого юнака з невеликими крильцями на скронях або в образі бородатого старця з квіткою снодійного (опіумного) маку (лат. *Papaver somniferum L.*) у руці, що символізує сновидіння. Морфей зобов'язаний стежити за снами царів та героїв. Головна емблема Морфея – здвоєні ворота у світ сновидінь: зі слонової кістки – для брехливих снів і рогові – для снів справжніх. Нерідко Морфея зображували в чорному одязі (колір ночі й забуття) з розпорошеними по ньому срібними зірками. У руках він часто тримав кубок з маковим соком.

Історія становлення та сучасний стан досліджень сну детально викладені в серії статей та монографій, опублікованих за останні десятиріччя. Ми коротко торкнемося лише тих аспектів цього питання, які стосуються довголіття.



*П'єр-Нарсісс Герен.
«Морфей, Фантас та Ірида»*



*Рене-Антуан Уасс.
«Ірида і сплячий Морфей»*

Початок ХХ ст. ознаменувала спроба французьких учених Р. Лежандра та А. П'єрона дослідити причини сну. Вони зробили висновок, що в крові протягом дня відбувається накопичення гіпнотоксину, або «отрути сну». Швейцарський фізіолог В. Гесс у 1931 р. припустив, що існує особливий «центр сну». Проте багато теорій суперечили цим гіпотезам та не знайшли наукового підтвердження. Широкого визнання набуло вчення про сон І. Павлова та його послідовників.

Засновник психоаналізу З. Фрейд припускав, що сновидіння символізують несвідомі потреби й занепокоєння людини, які зазвичай придушуються нею через вимоги суспільства. К. Г. Юнг класифікував образи сновидінь за їхніми символічними значеннями. Він вважав, що символи в системі образів сновидінь притаманні всьому людству, і були сформовані протягом еволюційного розвитку людського мозку, передавалися через покоління у спадщину. І. Сеченов назвав сновидіння «небувалою комбінацією бувалих вражень».

Відомо, що хронічне недосипання призводить до зниження рівня гормонів, які регулюють вироблення інсуліну. Сьогодні,

в епоху розквіту інформаційних технологій, люди частіше почали страждати на хронічні розлади сну. Боротьба з безсонням набуває дедалі більшого розмаху, при цьому використовуються будь-які засоби: рахують рожевих слонів або тонкорунних овець, дивляться телевизор, п'ють снодійне, впадаючи у справжню депресію.

Професор Річард Р. Будзин у лабораторії досліджень сну при Аризонському університеті (Arizona State University) на підставі багаторічних досліджень з вивчення розладів сну розробив методіку швидкого засинання, засновану на шести етапах (Bootzin & Epstein, 2011). Така методіка ще раніше отримала назву лікування «стимульним контролем» (Morin et al., 2006). Його поради такі: лягати спати, лише коли хочеш спати, використовувати ліжко лише для сну та кохання, не залишатися в ліжку більше 10 хвилин, якщо не вдається заснути, зробити так, щоб ліжко асоціювалося лише зі швидким засинанням, прокидатися вранці з будильником в один і той самий час, не спати вдень.

Проаналізувавши безліч різноманітних і часто різновекторних методик, порад та рекомендацій, ми виокремили основні, які, на наш погляд, найбільше сприяють нормалізації сну:



Сальвадор Далі.
«Сон, викликаний польотом бджоли навколо граната за секунду до пробудження», 1944 р.



Франсиско Гойя.
«Сон розуму породжує чудовиськ»

- доцільно лягати спати в один і той самий час, тобто виробити корисний умовний рефлекс;
- перед сном краще обмежити кількість інформації незалежно від її емоційного забарвлення. Не бажано на ніч дивитися трилери або фільми жахів, доцільно відмовитися від читання жалісливих романів (але підійдуть монотонні книги, «потік свідомості» – ймовірність засинання при цьому суттєво зростає. Автор, наприклад, найшвидше засинає під улюблені романи Дж. Джойса та М. Пруста). Однак найкращою перед сном є неквапна прогулянка.

Зовсім необов'язково ввечері переїдати. Повечеряти слід легко, за дві-три години до сну. У разі відчуття сильного голоду рекомендується випити склянку кефіру, теплою чаю з медом чи з'їсти якийсь легкий фрукт, наприклад яблуко. Додамо, що інколи при безсонні (якщо наступного дня не йти на роботу) можна випити трохи сухого червоного вина.

Перед сном корисною буде розслаблююча медова, молочна, трав'яна ароматизована ванна тривалістю 15–20 хвилин з температурою води 37–38°C. Душ приймати не варто, оскільки він тонізує (у кінці розділу ми наводимо декілька рецептів заспокійливих ванн).

Велике значення має положення подушки та правильно підібраний матрац, які не заважатимуть хребту розслабитися.

Сторонній шум та яскраве світло – дуже сильні подразники. Достатньо всього 40 дБ (включений звук телевізора, гуркіт дверима, сміх, розмови), щоб розбудити людину. Найкраще ізолювати всі звуки, а вікна спальні завісити на ніч щільними темними шторами.

Перед сном кімнату завжди потрібно провітрювати, за холодної пори року її можна навіть дещо охолодити – у прохолодному приміщенні сон настає швидше, але краще спати з відкритою кватиркою.

Людям похилого віку потрібно менше часу для сну, ніж молодим. Тому їм не рекомендується лягати спати занадто рано.

Часте пробудження вночі іноді пов'язане зі зниженням рівня цукру в крові. Щоб підтримати організм, можна з'їсти яблуко або чайну ложку меду.

Слід пам'ятати, що прийом снодійних препаратів призводить до звикання. Тому необхідно консультиватися з лікарем.

Потрібно забезпечити максимально комфортні умови для сну, при звичаїтися до легкого засинання, зробити його приємним ритуалом.

Існують три ознаки здорового сну:

- ви засинаєте непомітно для себе, швидко;
- сон безперервний, вночі ви не прокидаєтеся;
- глибина сну дає змогу не реагувати на сторонні подразники.

ДЕЯКІ РЕЦЕПТИ ЗАСПОКІЙЛИВИХ ВАНН

Заспокійлива ванна

із чередою (або любистком) та морською сіллю

Жменю череди або любистку залити 1 л окропу. Кип'ятити 10 хвилин. Відвар процідити й додати у ванну. Всыпать туди 100–150 г морської солі (без ароматизаторів!), усе розмішати.

Череда (лат. *Bidens tripartita*) містить ефірні олії, дубильні і флавонові речовини, вітамін С, каротин, мікроелементи. Має протизолотушну, сечогінну, жовчогінну, потогінну, бактерицидну, заспокійливу дію, поліпшує травлення, нормалізує обмін речовин. Череда здавна використовувалась у слов'янській, китайській і тибетській медицині.

Любисток (лат. *Levisticum*) містить ефірні олії (у насінні – 1,5%, корінні – 0,5%, свіжих листочках – 0,25%), велику кількість вітамінів і мінеральних речовин, а також крохмаль, моно- і дисахариди, органічні кислоти, кумарин, смоли, камедь. Допомагає подолати недокрів'я, заспокоює нерви, полегшує мігрень. Справляє сечогінний і протизапальний вплив на організм, використовується для усунення набряків, посилює перистальтику кишечника і має м'який послаблюючий ефект. Уперше цілющі властивості любистку згадуються у трактатах грецького лікаря Діаскорида. А імператор Карл Великий вважав, що любисток має рости в кожному імператорському саду.

Морська сіль – це суміш необхідних для здоров'я сполук мікроелементів, таких як калій, натрій, кальцій, магній, залізо, бром, йод, хлор, марганець, цинк, селен, мідь, кремній тощо.



Едгар Дега. «Жінка, котра лежить у ванні, миє ногу»

Калій і натрій беруть участь у регулюванні живлення та очищення клітини.

Кальцій відіграє важливу роль при загоєнні ран, у запобіганні інфекціям, при згортанні крові, у формуванні клітинних оболонок.

Магній задіяний у клітинному обміні та розслабленні м'язів, це потужний антистресовий мінерал, має антиалергічну дію, однак його істотним недоліком є участь у процесах прискорення старіння, тому слід дуже уважно читати на упаковці з морською сіллю відсотковий склад катіонів.

Бром заспокоює нервову систему.

Йод регулює гормональний обмін.

Хлор бере участь в утворенні шлункового соку і плазми крові.

Марганець зміцнює імунну систему і бере участь у формуванні кісткової тканини.

Цинк підтримує функції статевих залоз, перешкоджає росту пухлин, бере участь у формуванні імунітету.

Селен запобігає онкологічним захворюванням.

Мідь перешкоджає розвитку анемії.

Кремній додає еластичності судинам і зміцнює тканини.

Ще Гіппократ, який прожив понад 100 років, у 460 р. до н. е. говорив про цілющі властивості морської води та її благотворний вплив на тривалість життя. Морська сіль має виражений терапевтичний ефект, стимулює регенеративні процеси у тканинах, поліпшує еластичність шкіри, має антисептичні, протизапальні та болезаспокійливі властивості, знімає стреси і підвищує життєвий тонус.

Заспокійлива цитрусова ванна

Розрізати 1 лимон (лайм, грейпфрут, апельсин), залити 1 л теплої води, настоювати 1 годину. Додати 1 столову ложку оливкової (лляної або гірчичної) олії та налити в готову ванну. Процедура має тривати близько 20 хвилин. Ця ванна не тільки заспокоює, але і допомагає долати целюліт, пігментні плями.

Лимон (лат. *Citrus limon*) містить органічні кислоти (лимонну, яблучну), сахариди, вітаміни С, групи В, Р, А, пектин, а також солі калію, кальцію, заліза, магнію, фосфору. Шкірка лимона насичена ефірними оліями, які, крім приємного аромату, мають корисні захисні властивості: підвищують імунітет, сприяють виведенню вільних радикалів та запобіганню передчасному старінню, поповнюють енергетичні запаси організму, розщеплюють та виводять з організму холестерин.

Грейпфрут (*Citrus paradisi*) максимально насичений біофлавоноїдами, які сприяють засвоєнню вітамінів. Зміцнює серце та імунну систему.

Лайм (лат. *Citrus aurantiifolia*) містить 6–8% лимонної кислоти. Має антисептичні, антивірусні, бактерицидні, регенеративні, відновлювальні, тонізуючі властивості. Заспокоює сильне серцебиття. Усуває запальні процеси органів системи травлення, спричинені стресом.

Апельсин (*Citrus sinensis*) через наявність комплексу вітамінів та інших біологічно активних речовин рекомендується для профілактики й лікування гіповітамінозів, захворювань печінки, серця і судин, обміну речовин.

Заспокійлива ванна з лавандою

Цвіт лаванди (3–5 столових ложки) залити 1–1,5 л окропу, настоювати 15 хвилин. Процідити, додати у ванну.

Лаванда (*Lavandula*) містить ефірні масла – до 2%, дубильні речовини (до 12%), смоли та гіркоти. В ефірній олії лаванди є важливий компонент ліналілацетат (до 50%), валеріановий альдегід, кумарин, лімонен, валеріанова, масляна кислоти. Це сильний заспокійливий засіб. Лаванда усуває біль при багатьох захворюваннях, нормалізує кислотність шлунку. Її вживають для поліпшення апетиту, зниження артеріального тиску, відтоку

жовчі, при мігрені, сильному серцебитті, підвищеній дратівливості, гострих нападах ревматизму.

Лавандова ванна заспокоїть нерви і дасть змогу відпочити організму, допоможе боротися з безсонням.

Це лише три приклади рецептів заспокійливих ванн, набагато більше інформації можна знайти у спеціальній літературі.



Дуейн Брайерз. «Хільда у ванні»

ЛАЗНЯ

Одним з найефективніших профілактичних заходів боротьби зі старінням є активне використання парної лазні. Основне призначення лазні полягає у зміцненні серцево-судинної системи. Температура і тривалість перебування в парній, спосіб і ступінь охолодження, кількість та тривалість відвідувань – усе це являє собою навантаження і має тренувальний характер, що можна порівняти зі впливом бігу на відстань 3000 м. Правильне її застосування сприяє нормалізації вегетативних реакцій, порушених біоритмів, зниженню занадто високого м'язового тонусу тощо.



Олександр Попов. «Лазня. Село Сашине»

Лазня використовується понад 26 століть із лікувально-профілактичною метою при застуді, ревматизмі, радикуліті, ожирінні тощо. «У той день не старішся, який у бані парішся», «На пару та лазні сорок хвороб вийде» – народні приказки ілюструють ставлення до лазні. У різних народів були свої види

лазень. Міграції сприяли поширенню певних способів життя, типів побуту та видів лазень у нові регіони. Про те, що людство здавна користувалося лазнями, свідчать численні археологічні знахідки. Імовірно, тоді вже було добре відомо про користь лазневих процедур.

Найдавнішими письмовими згадками про лазні є тексти Геродота. У 450 р. до н. е. він описав звички скіфо-сарматських племен, котрі мешкали тоді на території сучасної України, митися в дивних палатках, у центрі яких було розпечене каміння, куди кидали насіння конопель. Пізніше лазня згадується арабським мандрівником Ібн Дзета (912), котрий бачив на території сучасної Болгарії примітивні земляні споруди, що обігрівалися розпеченим камінням, яке обливали водою, і при цьому люди знімали одяг. Ці споруди також можна вважати прототипом сучасної лазні.

Згадки про лазні можна знайти у Нестора Літописця (1056) – апостол Андрій описував подорож 907 року Північною Руссю та відвідування мордви (гілки угро-фінської групи племен), які проживали тоді поблизу Новгороду.

Лазні почали набувати популярності в Середньовіччя з Ісландії через Північну та Середню Європу до Азії й через Берингову протоку до Північної Америки. А з Аляски – до Гватемали і Лабрадору. Подолавши шлях у вигляді трикутника, лазня повернулася до Ісландії. Дослідники не виключають рух у зворотному напрямі.

Уже в XIX ст. з'явилися комплексні наукові геронтологічні дослідження лікарів про омолоджувальний вплив лазневих процедур. Справжня лазня здатна очистити й оздоровити тіло та душу. Корисний вплив на здоров'я очевидний: під дією високих показників гідротермічного режиму відкриваються пори шкіри і виводяться з організму шлаки. Лазня має потужний релаксаційний ефект, посилює антистресові й теплорегуляційні механізми і загальний імунітет, покращує психоемоційну та соціальну адаптацію.

Дуже корисно попаритися в лазні після фізичних навантажень чи занять спортом.

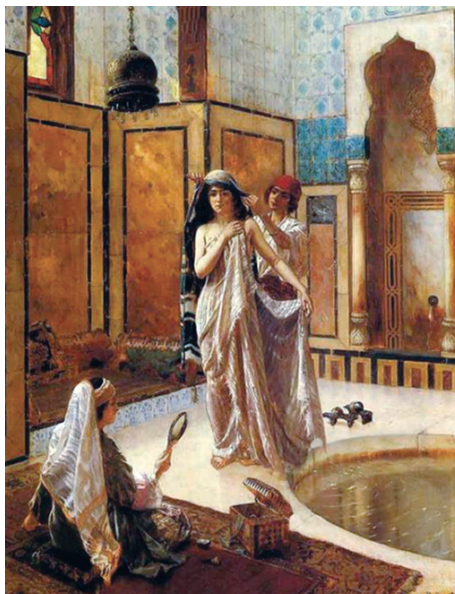
Типи лазень

У процесі поширення в різні географічні області лазня набувала специфічних рис. Здебільшого існували два способи гігієнічного догляду за тілом, які визначалися історичними умовами Європи. Це римські сухожарні лазні й російський тип з обігрівом насиченою водяною парою. Поступово з поширенням в інших регіонах ці лазні були істотно модифіковані та одержали свої специфічні назви. У сучасному житті зустрічаються кілька видів.

Римська лазня (терма) обігривається сухим розпеченим повітрям, температура якого в теплому приміщенні – тепідарії – досягає 40–45°C, а в лаконікумі (кальдарії) – 60–70°C. Гаряче повітря підводиться до підлоги або через отвори у стінах. Обидва приміщення облаштовані дерев'яними лавами різної висоти. Охолодження відбувається в басейнах з різною температурою води: в альвеусі, який по периметру облаштовується сходинками, – близько 35°C, у пісцині – приблизно 12°C.



Невідомий художник. «Венера за туалетом»



*Ернст Рудольф.
«Ванна в гаремі»*

Турецький хамам (арабська лазня) відрізняється від європейських саун дуже високою вологістю: приміщення хамаму наповнене паром, а температура при цьому не перевищує 60°C . На відміну від європейських саун, хамам – кам'яна або глиняна споруда, облицьована плиткою. Крім парної, хамам містить комплекс басейнів, а банщики зазвичай є досвідченими масажистами. Охолодження здійснюється шляхом обливання водою або під час перебування у приміщенні з кімнатною температурою.

Фінська лазня (сауна) – це європейська класика. Парильня у фінській сауні обов'язково обшивається хвойними породами дерева. Температура висока ($80\text{--}100^{\circ}\text{C}$) за дуже низької відносної вологості. Сауна облаштовується ступінчастими лавками на різній висоті, чим досягається значний перепад температур – від 65 до 90°C . У такій сауні не використовують віників. Охолодження проводять на повітрі чи у воді. У фінській сауні застосовують медові розтирання та пивні обгортання. За час своєї довгої історії фінська сауна зазнала багатьох змін, і сьогодні являє собою приміщення, де розташовані: спеціальна електрична фінська піч для сауни, на якій нагріваються камені, і кілька лавок для сидіння.

Ірландська лазня набула поширення у Центральній Європі завдяки зусиллям ірландського лікаря Річарда Бартера. Вона нагадує римські лазні – терми, але менша. Іноді її називають римсько-ірландською лазнею. Складається із трьох приміщень з різною температурою. Остання кімната – найгарячіша, тут температура може досягати 60°C . Повітря нагрівається за допомогою печі, розташованої під приміщенням у землі. Подача

повітря здійснюється по прокладених уздовж стін і підлоги трубах. Нагріта пара м'яка, а жар помірний, тому в ірландських лазнях, на відміну від фінських, дуже легко дихати.



*Луї Ніколя Рене Боні.
«Ефективне купання»*

У японській лазні, на відміну від звичайної сауни, де розслаблення й очищення тіла відбувається за рахунок пари, основний ефект досягається за допомогою гарячої води. Японська лазня офуро – так звана домашня лазня: маленьке приміщення, де розташовані японська лазня-бочка з нагрітою до 45°C водою і кілька лавок для сидіння. Використовують таку лазню щодня протягом 5–7 хвилин увечері. Японська лазня сенто – громадський варіант японської лазні. У приміщенні розташовані: японська лазня фурако – невелика бочка або басейн з теплою водою, ємність, наповнена тирсою з ефірними маслами, в яку занурюються після очищення теплою водою у фурако, і резервуар з теплою галькою, на якій прийнято лежати після всіх процедур очищення. Японська лазня фуру – це різновид японської лазні, яка будується на термальних джерелах.



Хокусай, 1798 р.

Російська лазня – проміжний вид сауни (за температурою і вологістю) між фінською сауною та турецьким хамамом. Існують два типи (за протоплюванням): чорна і біла. У чорній лазні вогнище не має димаря, і дим витягується через двері або спеціальний отвір у стелі. Нині чорні лазні можна зустріти лише у віддалених російських селах. Біла лазня топиться класичною піччю до температури 60–70°C, а вологість – середня. Вода нагрівається в котлі, вмурованому в піч, кам'янка для пари монтується за спеціальною заслінкою, холодна вода, зазвичай, розміщується тут же, у бочках. Неодмінними атрибутами російської лазні є березовий (дубовий, липовий, ялівцевий тощо) віник і піддавання пари за допомогою звичайної води або з додаванням ароматичної олії, трав'яних відварів, квасу, пива тощо.

Професор В. Боголюбов визначив лазню як засіб неспецифічної терапії, показаної при захворюваннях органів дихання. Узагалі вплив її на організм багатосторонній, де найважливішими факторами є температура, вологість, механічні й тимчасові чинники, а також гравітація. Сила впливу залежить від мікроклімату парної та фізіологічного стану людини.



Олександр Лисенко. «Літній вечір»

Лазня стимулює діяльність серцево-судинної системи. Збільшується циркуляція крові у шкірі та м'язах, серце працює інтенсивніше, частота пульсу зростає. Посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції, які регулюють роботу всіх органів та систем. Обмін речовин посилюється, краще засвоюються білки, жири й вуглеводи, мікроелементи. Банна процедура чудово тонізує весь організм.

Гаряче повітря діє не тільки на шкірні покриви, а й на органи дихання. Прогріваються дихальні шляхи й поліпшується кровообіг у них, дихання стає глибшим, інтенсивно вентилуються легені. Лазня знімає втому, розслаблює втомлені м'язи, підвищує апетит, покращує сон та настрої.

Перебування в парильні приводить до істотних зрушень у діяльності серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень підвищується й досягає 100–160 ударів на хвилину, тобто збільшується на 60–70% порівняно з показниками до відвідування лазні. У зв'язку зі змінами температури шкірних покривів і внутрішніх органів при перебуванні в парильні змінюється циркуляція крові в усіх системах та органах тіла. Серцевий викид підвищується в 1,5–1,7 рази. При цьому час кровотоку

зменшується майже вдвічі. У парильні відбувається швидкий перерозподіл крові в різних органах. Частота серцевих скорочень, серцевий викид особливо істотно підвищуються за високої температури на верхній полиці парильні.



Борис Кустодієв. «Російська Венера»

Тому в лазню бажано одягти фетрову чи шерстяну шапку, щоб прикрити голову (і вуха теж) від жару. Не варто одразу підніматися на верхню полицю, де температура найвища. Щоб звикнути до жару, краще 4–5 хвилин посидіти на нижній полиці. А взагалі в лазні ліпше лежати для правильної циркуляції крові в кінцівках, при цьому перерозподіл жару на все тіло відбувається рівномірно. У сидячому положенні температурна різниця ніг та голови становить 10–20°C. Різко підійматися з полиці не варто, щоб уникнути запаморочення. У лежачому положенні м'язи тіла розслаблені, що дає можливість їх добре пропарити.

Тривалість перебування в парильні залежить від багатьох обставин, насамперед індивідуальної терпимості до високих температур, фізичного та психологічного стану, настрою тощо.

У лазню йдуть для того, щоб прискорити відтворювальні процеси в організмі. У разі надмірного перебування в парильні процеси терморегуляції пришвидшуються і замість поліпшення відтворювальних процесів умови для них погіршуються.

При перегріві прискорюється серцебиття, ускладнюється по-дих, відчувається запаморочення, біль у скронях, може з'явитися нудота, миготить в очах, виникає дзенькіт у вухах. Якщо з'явився хоча б один із цих симптомів, потрібно перейти в прохолодне приміщення.

У процесі відвідування парильні виокремлюють два періоди. Початком першого є пасивне нагрівання тіла через шкірні покриви та легені (адаптація). У міру розігріву поверхневих шарів тканин підвищується температура крові, збільшується кровонаповнення судинного русла м'язів і шкіри. У 3–5 разів збільшуються кровоток і мікроциркуляція крові. За підвищення температури через 5–7 хвилин починається потовиділення, що трохи сповільнює швидкість глибокого прогрівання тканин і накопичення додаткового тепла в організмі. При тривалій дії високої температури на організм період адаптації закінчується. До цього часу вже починають прогріватися внутрішні органи, температура їх досягає понад 38°C.

Другий період характеризується інтенсивним і глибоким прогріванням організму, накопиченням у ньому додаткового тепла, що супроводжується ще більшим підвищенням температури внутрішніх органів. Починається рясне потовиділення, виникають умови для зменшення і згущення крові. З потім втрачається багато води та солей (близько 80%). При надлишковому дозуванні теплового впливу погіршується терморегуляція організму, що, у свою чергу, призводить до погіршення самопочуття.

Втрата води в організмі при лазневих процедурах у середньому становить близько 1,5–2 л за три-чотири відвідування парильні. Якщо ці втрати не компенсувати обов'язковим прийомом відповідної кількості рідини, то може виникнути порушення гомеостазу в організмі.

Зазвичай між відвідуваннями парильні п'ють у великих кількостях трав'яні чаї та відвари, мінеральну воду без газу, соки, квас чи будь-які інші напої, що не містять алкоголю. Слід виключити вживання напоїв зі штучними барвниками та ароматизаторами, оскільки при підвищенні гідротермічного режиму

тіла після лазні швидкість всмоктування токсичних речовин підвищується (принцип Ле Шательє).

Питання про можливість уживання між лазневими процедурами пива є дискусійним і на сьогодні залишається відкритим. Багато вітчизняних та зарубіжних учених висловлюють діаметрально протилежні позиції. На нашу думку, якщо в людини немає гострих хвороб, то вживати пиво в лазні в розумних межах можна і навіть корисно – відбувається додаткове розслаблення душі й тіла. Однак автори не наполягають на обов'язковому дотриманні цієї рекомендації.

Лазневі процедури повинні включати періоди охолодження. Дуже важливо обрати правильний режим. Слід пам'ятати, що огрядні люди охолоджуються повільніше, ніж худорляві.

Оптимальним видом охолодження є свіже повітря. Однак багато шанувальників лазні одразу після парильні полюбують охолоджуватися в річці, ставку, басейні чи навіть у снігу.

Зауважимо, що до охолодження водою потрібно ставитися дуже обережно і враховувати свій стан здоров'я. Сердечникам та гіпертонікам такі радикальні види охолодження взагалі заборонені.

Перебування в парильні та охолодження, як правило, повторюють два-три рази, але деякі поціновувачі лазні можуть паритися до семи разів. Після лазні доцільно гарно відпочити. Паритися корисніше ввечері, щоб можна було одразу лягти спати. Якщо лазню відвідують вдень, то корисно полежати та подрімати дві-три години.



Едуард Конт. «Відпочинок у передбаннику»

З медичного погляду слід пам'ятати, що лазня є значним фізичним навантаженням, ступінь якого залежить від інтенсивності нагрівання й охолодження, їх тривалості, повторення процедур, частоти відвідування тощо. Крім того, варто враховувати терпимість до лазні окремих людей. Тривалість перебування в ній та кількість процедур завжди суто індивідуальні.

Небажано заходити до лазні після переїдання, краще це робити через 1,5–2 години після легкого перекусу. Однак не варто відвідувати лазню голодними.



Едгар Дега. «Після купання»

Віник для лазні

Для такого віника підходять багато деревних порід. При цьому слід пам'ятати, що кожен віник має особливий ефект. Тут головне – легкість та зручність. Тому розміри віника не повинні перевищувати 40–60 см. Використання віника активізує кровообіг, сприяє очищенню шкіри, виведенню з неї токсинів та шлаків. Він має антисептичну, масажну та косметичну дію.

Березовий віник шанували здавна. Він добре очищує шкіру, особливо при схильності до висипань і гнійників, прискорює загоєння ран, заспокоює, усуває біль у м'язах і суглобах після силових вправ та фізичних навантажень, а також покращує вен-

тиляцію легень. Бруньки берези (лат. *Bétula*) містять ефірні олії, сапонін, глюкозу, смолу, бетулоретинову кислоту, листя – антоціани, кумарини, флаваноли, сапоніни, ефірну олію, смолу, каротин, вітамін С. Ось чому після такого віника дуже легко дихається! Для курців та людей, котрі страждають на астму, березовий віник є просто незамінним.

Особливістю березового віника є хороше прилягання до тіла завдяки пористій та шовковистій поверхні.

Дубовий віник – найміцніший, його вистачає на 2–3 лазні. У багатьох народів дуб (лат. *Quercus*) символізує силу та довголіття.

У листі дуба містяться ефірні масла, дубильні речовини (таніни, таніди – складна група низько- та високомолекулярних природних поліфенолів), які очищують та звужують пори, мають протизапальну дію, впливають на провідні системи нейрогуморальної та нейроендокринної регуляції, знижують тиск при гіпертонії, заспокоюють нервову систему, допомагають при шкірних захворюваннях; поліфенольні сполуки мобілізують в організмі механізми гомеостазу; стимулюють функцію кори надниркової залози, глюкокортикоїдні гормони. Рівень тканинних антиоксидантів відіграє інгібуючу роль у процесі росту злоякісних клітин. Фенольні сполуки, здатні до утворення форм, що зворотно окиснюються (фенол → семіхінон → хінон), пригнічують активність тіолових ферментів.

Правильно запарений дубовий віник з великим, щільним листям швидко очищує тіло, глибоко прогріваючи. Хоча дубовий віник трохи гірше вбирає піт, ніж березовий, зате він міцніший і краще нагнітає пару. Особливо рекомендований спортсменам та схильним до гіпертонії людям. А ще він чудово заспокоює і знімає стрес.

Віник з ялівцю – корисний засіб для лікування алергії, паралічу, радикуліту, ревматизму, невралгії, подагри. Має сильну фізіотерапевтичну дію завдяки високим бактерицидним (дезінфікуючим) властивостям хвої, яка містить ефірні олії, органічні кислоти, дубильні речовини.

Зазвичай використовується хвойний чагарник ялівець (лат. *Juniperus*). Місцеві назви: ялівець, яловець, ялинець, ялувець, верес, божевельник, боровиця, джанешіна, джарап, джарапин,

дженняпіна, можевел. Попри те, що віник з гілок ялівця доволі колючий, він має багато шанувальників.

Липовий віник використовують при застуді. Липа срібляста (лат. *Tilia tomentosa* Mill., синонім – *Tilia argentea*) та липа серцелиста (*Tilia cordata* Mill.) – цінний потогінний і бактерицидний засіб. Липа прискорює потовиділення, має заспокійливу дію. Містить 0,04–0,05% ефірної олії, глюкозиди, сапоніни, дубильні речовини, цукор, каротин, вітамін С.

При застуді, крім липового, можна попаритись, використовуючи віник з гілок вільхи білої (лат. *Alnus rhombifolia*) чи вільхи сірої (лат. *Alnus incana* L.).

Віник з гілок чорної смородини (лат. *Ribes nigrum* L.) ароматний і корисний. Місцеві назви: порічки чорні, смородина. Листя має потогінну, сечогінну, протизапальну дію. Молоді бруньки містять ефірну олію (0,75%). Такий віник добре допомагає від кашлю, гіпертонії, ревматизму, при венеричних і нервових хворобах, сильному головному болі та порушенні обміну речовин.

Цікаво, що у смородині міститься речовина 3-меркапто-3-метилбутанол, яка також є основною складовою запаху сечі котів і кішок.

Кропив'яний віник завжди був дуже популярний на Русі. Усупереч побоюванням, що він обпікає шкіру, його з успіхом застосовують при ломоті в суглобах, болю в попереку, радикуліті, ревматизмі, паралічі, корості, кропивниці, опіках, хворобах шкіри, для загоювання ран. Кривопа має тонізуючу, збуджувальну, загальнозміцнюючу, кровоспинну дію, посилює згортання крові, поліпшує обмінні процеси, знижує вміст цукру в крові. Як правило, для такого віника використовується кропива дводомна (лат. *Urtica dioica* L.) та пекуча (*Urtica urens* L.). У листі кропиви містяться вітаміни групи К і В, вітамін С, каротин та інші каротиноїди, мурашина, пантотенова, каваова, ферулова та інші органічні кислоти, хлорофіл, дубильні речовини, камідь, протопорфірин, копропорфірин, ситостерин, глікозид уртицин, залізо, фітонциди, кверцетин, ацетилхолін, гістамін та 5-гідрокситриптамін.

Кропив'яний віник потрібно правильно підготувати. Якщо його двічі на дві хвилини перекладати з гарячої води в холодну, то віник не обпікатиме тіло. Якщо ж навпаки, потрібно гарно

попекти тіло, то його слід лише на мить занурити в окріп і паритися після того, як шкіра добре прогріється. Дотики віника при цьому мають бути легкими, ніжними, тоді ефект буде кращим, а шкіра стане рум'яною та еластичною. Віник з кропиви має цінний косметичний ефект.

Кропив'яний віник використовують одноразово, як і інші віники з трав (полину, звіробою, пижми).

Полиновий віник заготовляють одразу після цвітіння. Полин гіркий (лат. *Artemisia absinthium*) та полин звичайний (лат. *Artemisia vulgaris*), місцеві назви якого: чорнобиль, нехворощ, чудово впливають на шкіру, а їхній аромат триматиметься в лазні кілька днів. Віник з полину дуже корисний завдяки фітонцидним властивостям ефірних олій (до 2%), до складу яких входять отруйний кетон – туйон, борнеол, спирти, пінен, азулен, ефіри тулового спирту, оцтової, ізовалеріанової та пальмітинової кислот. Трава містить глікозиди, флавоноїди, дубильні речовини, янтарну та яблучну кислоти, смоли, білки, крохмаль. Його ефективно застосовують при лікуванні синців, пухлин, мозолів, ран, ревматизмі, ожирінні, туберкульозі легень, хворобах нирок і печінки, головному болі, різноманітних захворюваннях шкіри.

Однак варто пам'ятати, що віник з полину гіркокого дуже збуджує апетит.

Евкаліптовий віник – дуже цілющий, він позбавляє від кашлю, нежитю та болю в горлі. Листя евкаліпта (лат. *Eucalyptus*) містить від 0,3% до 4,5% ефірної (евкаліптової) олії, головний компонент якої – цінеол (до 80%), а також дубильні речовини, галлотаніни, кумарову та коричневую кислоти, фітонциди, ароматичні речовини, які мають сильні антисептичні, бактерицидні та болезаспокійливі властивості. Евкаліптова олія незамінна при інгаляції органів дихання.

Значним недоліком є те, що через тонкі та гнучкі гілки й довге листя паритися ним не зовсім зручно, тому його доцільно комбінувати з березовими або дубовими гілками.

Багато хто любить комбіновані віники. У березовий віник додають кілька гілок полину, евкаліпта чи кропиви. Такі віники поєднують цілющі властивості одразу всіх цих рослин.

При запарюванні віника окропом (гарячим способом) замість води краще використовувати ароматну заварку з листя чи хвої. Нею можна також хлюпати на камені. А після завершення лазневих процедур для зміцнення волосся та профілактики лупи нею корисно ополоснути голову.

З віником чи без, лазня дуже корисна: тут глибоко очищуються пори, нормалізується робота сальних залоз, підвищується пружність шкіри, активізуються обмінні процеси, зникають зайві сантиметри та целюліт.

Пара для лазні

«Хроновою» парою можна «вигнати» будь-яку застуду й навіть грип. Листя хрону звичайного (лат. *Armoracia rusticana*) слід залити окропом на 20–30 хвилин, а потім процідити.

Корені хрону містять вітаміни С та групи В, флавоноїди, складні вуглеводи, сапоніни, тіоглікозиди тощо. У листі є алкалоїди, вітамін С, каротин, флавоноїди та мінеральні солі (кальцій, калій і фосфор). Хрін має протизапальні, антисептичні та бактерицидні, болезаспокійливі властивості.

Корисна також пара з м'яти, липового цвіту, чебрецю, звіробою, аптечної ромашки, шавлії. Дуже корисно застосовувати їх суміші. Деякі любителі лазні додають гіркий полин, який є незамінним при захворюванні органів дихання.

Кожна пара по-своєму впливає на організм людини.

М'ята (лат. *Mentha*) поліпшує настрій, сприяє роботі серця, містить ментол – дезінфікуючий і протизапальний засіб. Однак при передозуванні м'ята може стати причиною погіршення сну, серцевого болю та навіть зниження лібідо в чоловіків.

Листя **чорної смородини** (*Ribes nigrum L.*) допоможе при застуді, зміцнить організм після грипу.

Гірчиця (лат. *Brassica (Sinapis)*) усуне застуду на перших її стадіях. У насінні міститься до 3% ефірної олії та глікозиди. Ефірна гірчична олія (1,17–2,89%), містить 40% алілгірчичної олії (алілізотіоціанату), 50% кротонілгірчичної олії, ціаналіл, диметилсульфід та сірковуглець. Гірчична пара має місцеву подразнювальну, антисептичну, протизапальну дію. Протипоказана при туберкульозі легень і запаленні нирок.

Луна (лат. *Tilia*) прискорить процес потовиділення.

Від *квасу* чи *пива* в лазні запаує хлібний дух.

Хвойний екстракт використовується як заспокійливий засіб при розладах нервової системи, фізичному й розумовому виснаженні.

Настій *чебрецю* (лат. *Thymus*) (місцеві назви – чебрець, богородична трава, чабер, чепчик) варто використовувати при розладах сну. Крім ефірних олій, у ньому містяться флавоноїди, камідь, жири, дубильні речовини, смоли, гіркоти, олеолова, тритерпенова, тимунова, урсолова, кавова, хінна, хлорогенна кислоти тощо. Це найкращий антисептичний, бактерицидний, протигіпертонічний, потогінний засіб, який має добре виявлену заспокійливу, болезаспокійливу, ранозагоювальну, протисудомну, сечогінну дію.

Якщо вам потрібний протилежний ефект, то підбадьоритись допоможе запах *жасмину* (лат. *Jasminum*) чи мелена *кава*.

Можна покласти сухі лікарські рослини на полиці, підлогу, розпечені камені або додати в цеберко, де запарюються віники. Коли рослини нагріються та розмокнуть, від них піде цілющий дух.



Е. Конт. «Пивна медитація»

СИСТЕМИ ВИДАТНИХ ЛЮДЕЙ

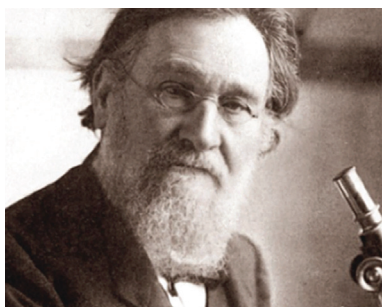
Якобсон був веселою людиною. Але не дуже доброю. Про це свідчить історія з Набоковим.

Набоков добивався професорського місця в Гарварді. Усі члени вченої ради були — за. Один Якобсон — проти. Але він був головою ради. Його слово було вирішальним. Нарешті колеги сказали:

— Ми повинні запросити Набокова. Адже він великий письменник.

— Ну і що? — здивувався Якобсон. — Слон теж велика тварина. Але ми ж не пропонуємо йому очолити кафедру зоології.

З Довлатова



ІЛЛЯ ІЛЛІЧ МЕЧНИКОВ

Український, російський і французький науковець, один із засновників еволюційної ембріології, імунології та мікробіології, лауреат Нобелівської премії з медицини та фізіології 1908 р. «За вивчення імунної системи».

Коли теорія І. Мечникова про роль фагоцитозу та функції лейкоцитів здобула визнання в науковому світі, він розпочав роботу над проблемами старіння та смерті. Прагнучи віддалити смерть, І. Мечников ретельно стежив за способом життя: пив лише кип'ячену воду, ніколи не їв немитих плодів, не вживав алкоголю, не грав в азартні ігри.

Одного разу, читаючи Біблію, І. Мечников звернув увагу на слова: «І помер у старості добрій, постарілий і насичений життям...». Тоді видатний імунолог подумав: «А може, і справді життям можна “насититися”, і померти спокійно, погодившись із тим, що земний шлях пройдено?». На думку І. Мечникова, людина боїться смерті тому, що вмирає зарано. Тож наука повинна

продовжити людське життя, щоб людина пройшла повний життєвий цикл, який І. Мечников і називав «ортобіозом».

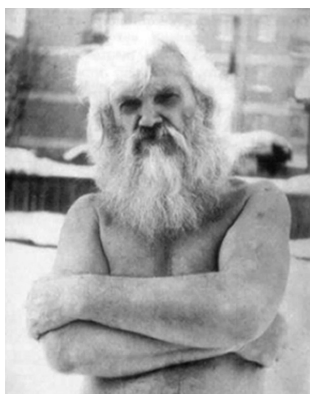
У 1903 р. учений опублікував працю, присвячену «ортобіозу», або «вмінню жити правильно», яка називалася «Етюди про природу людини». У ній І. Мечников доводив, яким величезним є вплив харчування на тривалість життя. Він був переконаний, що для довголіття треба вживати велику кількість кисломолочних продуктів або кефіру, заквашеного болгарською паличкою.

Для наступних поколінь Мечников залишив **«секрет довголіття»**: «Ми згодуємо велику кількість шкідливих мікробів, які укорочують наше життя і викликають передчасну й болісну старість. Потрібно із самого раннього дитинства засівати кишки корисними мікробами і видаляти шкідливі».

Він радив уживати в їжу якомога більше кисляку, пояснюючи це тим, що молоко, заквашене на болгарській паличці, очищає кишечник, а отже, і весь організм від отруйних речовин.

1. Двічі на день, на сніданок і вечерю, слід їсти овочевий суп, в обід і під час сніданку – кисляк (300 і 250 г), крім того, в обід і на вечерю – по чайній ложці живої культури болгарської палички.

2. У день з'їдати 120–150 г м'яса, не менше 0,5 л кислого і побільше рослинних продуктів, овочів та фруктів, серед яких особливо виділяються морква, буряк, фініки й капуста, що містять речовини, котрі запобігають розвитку гнильних бактерій у товстому кишечнику.



ПОРФИРІЙ ІВАНОВ

Автор ідеї та засновник практичного вчення про еволюцію свідомості людини

Його життя не вкладається у звичайні людські рамки: півстоліття проходив роздягненим, у самих лише шортах, і босоніж. Закликав людей до єднання з Природою, не боявся ані морозів, ані людських посмішок. Розробив **12 порад**

про те, як реально покращити життя на нашій планеті й допомогти людям бути здоровими і щасливими:

Дитинко,

Ти сповнений бажання бути корисним усьому народові. Для цього ти постарайся бути здоровим. Щире прохання до тебе: прийми від мене кілька порад, щоб зміцнити своє здоров'я.

1. Двічі на день купайся в холодній природній воді, щоб тобі було добре. Купайся, в чому можеш: в озері, річці, ванні, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.

2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й під час нього вийди на природу, стань босоніж на землю, а взимку – на сніг і постій хоча б 1–2 хвилини. Кілька разів удихни ротом повітря й подумки попроси собі та побажай усім людям здоров'я.

3. Не вживай алкоголю та не кури.

4. Намагайся бодай раз на тиждень цілковито обходитися без їжі й води – з 18–20 години в п'ятницю до 12 години в неділю. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі важко, то терпи хоча б добу.

5. О 12 годині в неділю вийди на природу босоніж і кілька разів подихай і подумай, як написано вище. Це свято твого діла. Після цього можеш їсти все на власний смак.

6. Люби навколишню природу. Не плюй довкола і не виплювай нічого. Звикни до цього: це – твоє здоров'я.

7. Вітайся з усіма скрізь і всюди, особливо з людьми похилого віку. Хочеш мати здоров'я – вітайся з усіма.

8. Допомагай людям, чим можеш, особливо бідним, хворим, скривдженим, нужденним. Роби це з радістю. Відгукнися на його нужду душею і серцем. Ти знайдеш у ньому друга й допоможеш справі миру.

9. Подолай у собі жадібність, лінощі, самовдоволення, користолюбство, страх, лицемірство, гординю. Вір людям і люби їх. Не кажи про них несправедливо та не бери близько до серця недобрих слів про них.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби, немочі, смерть. Це твоя перемога!

11. Думку не відокремлюй від діла. Прочитав – добре. Але найголовніше – **РОБИ!**

12. Розповідай і передавай досвід цього діла, але не хвалися і не звеличуйся в цьому. Будь скромний.

Я прошу, я благаю всіх людей: ставай і займай своє місце в Природі. Воно ніким не зайняте й не купується ні за які гроші, а лише власними справами і працею в Природі собі на благо, щоб тобі було легко. Бажаю тобі щастя, здоров'я доброго!

(Порфирій Іванов, 1982)

МИКОЛА МИХАЙЛОВИЧ АМОСОВ

Академік НАН України, український лікар, учений у галузі медицини, біокібернетики, директор Інституту серцево-судинної хірургії



Рекомендації щодо здорового способу життя:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина.

2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою. Поки що вона навіть не може навчити людину, як стати здоровою. І навіть більше: бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселі, які не в змозі оплатити.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля, на жаль, зростають у міру старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, часом і можливістю її досягти. Дуже шкода, але ще й характером! На жаль, здоров'я як важлива мета постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабовольну людину навіть смерть не може надовго налякати.

5. Для здоров'я однаково потрібні чотири умови: фізичне навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'яте – щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох умов воно не забезпечить здоров'я. Але якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватися й голодати? Що вдієш!

6. Природа милосердна: вистачить 20–30 хвилин фізкультури щодня, але такої, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово.

7. Треба обмежити себе в харчуванні. Підтримуйте вагу як мінімум – ріст (в см) мінус 100.

8. Уміти розслабитися – наука, але до неї потрібен ще й характер. Коли б він був!

9. Про щасливе життя. Кажуть, що здоров'я – щастя вже саме по собі. Це неправильно: до здоров'я дуже легко звикнути й уже не помічати його. Однак воно допомагає здобути щастя в сім'ї і на роботі. Допомагає, але не визначає. Правда, хвороба – то вже точно нещастя.

Дуже цікавим є аналіз різних систем боротьби зі старінням, викладений у відомій статті М. Амосова «Експеримент: звіт за 8 років» («Вісник НАН України», 2002 р., № 5), написаний ним у 88-річному віці. Стаття присвячена його власній системі боротьби зі старінням. Крім того, інші статті вченого за цією тематикою можна подивитися в попередніх номерах журналу: 1995. – № 3–4. – С. 14–22; 1997. – № 11–12. – С. 63–70; 2000. – № 10. – С. 57–60.



ГАЛИНА СЕРГІЇВНА ШАТАЛОВА (1916–2011)

Лікар-нейрохірург, кандидат медичних наук, учитель здорового способу життя, автор Системи природного оздоровлення. Лауреат премії імені Бурденка.

Померла 14 грудня 2011 р. на 96-му році життя.

Система природного оздоровлення (СПО)

Мета: повернення людини до її природного (заданого природою) способу життя з урахуванням сучасних умов, запобігання захворюванням. Тобто це профілактика захворювань, а не самолікування.

Система є конгломератом, що базується на працях І. І. Сеченова, І. П. Павлова, К. М. Бикова, А. А. Ухтомського, Л. А. Орбелі, В. І. Вернадського, А. Л. Чижевського, А. М. Углова, М. І. Вольського та ін.; на прадавніх ученнях про здоров'я людини (Аюрведа, йога, цигун тощо); на досвіді відомих цілителів (Шелтона, Ніши, Озави та ін.).

Виокремлюють п'ять основних напрямів:

1. Досягнення позитивного психічного настрою. Цьому відводиться перше місце. Людина має насамперед чітко розуміти свою мету й завдання, бути освіченою в питаннях здорового способу життя, як практичні тренування застосовувати різні види медитації, аутогенні тренування.
2. Рух. Фізична активність життя в будь-якому віці. Виконання спеціальних вправ – суглобова гімнастика, біг, ходьба тощо.
3. Дихання. Спеціальні вправи для дихання, навчання правильному диханню.
4. Загартовування. Спеціальні загартовуючі процедури.
5. Цілюще харчування. Перехід на видове харчування (термін Г. Шаталової), притаманне людині від природи як виду. Основний раціон – овочі, крупи, зернові, на додаток – фрукти, горіхи та мед. Цілковита відмова від тваринної їжі. Перехід в ідеалі на одно-, дворазове харчування на день. Нормальний об'єм їжі за раз, згідно із СПО, значно менший, ніж рекомендований офіційною медициною. Вживання лише натуральних, цільних продуктів та свіжовиготовлених страв.

До СПО також входить дотримання природного режиму дня (повноцінний, але короткий нічний сон, раннє пробудження тощо) та різноманітні гігієнічні процедури, прагнення до природних умов життя (ближче до природи, натуральний одяг та матеріали для житла) і багато іншого.

Особливості СПО

Системний, комплексний, ретельно продуманий науковий підхід до здоров'я людини.

Прагнення до ідеального здоров'я, що має стати нормою життя, а не обмеження напівзаходами й поняттям «майже здоровий».

Фактично перехід на інший спосіб життя, іншу енергетику, а не обіцянка швидкого та легкого успіху без полишення своїх звичок.

Індивідуальний підхід до окремої людини (те, що корисне для одного, може зовсім не підходити іншому).

Сама людина є центральною ланкою в оздоровленні. Розрахунок на її свідомість, раціональне та інтуїтивне мислення, а не сліпа покора.

Використання лише природних засобів оздоровлення.

Прийняття системи до умов і клімату.

Негативне ставлення до будь-якого виду аскетизму, жорсткого примушування себе (позитивний психологічний настрій на першому місці).

Конкретне визначення параметрів стану ідеального здоров'я (на відміну від поняття «майже здоровий» у сучасній медицині).

Обережне і поступове застосування сильних методів оздоровлення (голодування, загартовування, очищення організму).

У цьому сенсі система Г. Шаталової детальніше продумана, ніж, наприклад, оздоровлення за «Дитинкою» Порфірія Іванова, у якого Г. Шаталова також навчалась і вважала себе його послідовницею.



ПОЛЬ БРЕГГ

Американський терапевт

Довів, що в багатьох випадках фізична праця може бути успішно замінена тренуваннями, фізичними вправами та спеціальною низькокалорійною дієтою (П. Брегг прожив 95 років і трагічно загинув ще повним сил). Основою системи П. Брегга є поєднання високої фізичної активності з використанням певної дієти й аутотренінгу. Серед фізичних вправ, якими він

займався, були біг підтюпцем на довгі дистанції, піші прогулянки, танці, вправи, запозичені із системи індійських йогів. Фізичними вправами він вважав за краще займатися на відкритому повітрі: в парку, лісі, приділяючи тренуванням протягом дня порівняно небагато часу – близько години. Для підтримання тонусу нервової системи він спілкувався з молоддю, бував на вечорах, у туристичних походах, займався альпінізмом. На його думку, здоров'я людини залежить від психічного стану. Вона повинна бути радісною, веселою, впевненою в собі.

Вельми своєрідною була дієта П. Брегга. На його думку, 3/5 харчового раціону людини похилого віку мають становити «природні очищувачі організму», овочі та фрукти, як сирі, так і варені. Сам він м'ясо вживав не частіше двох-трьох разів на тиждень, був противником смаженої їжі. П. Брегг вважав, що шкідливий вплив на організм справляють надлишки цукру, кави, чаю, тютюну, алкоголь, а також сіль, яка, якщо її вживати у великій кількості, може призвести до захворювання нирок, судин, серця. На його переконання, дорослим людям не варто зловживати молоком, сметаною, сиром, яйцями. Він не рекомендував захоплюватися ковбасою, консервами, смаженим та жирним м'ясом. Надзвичайно велике значення в досягненні довголіття П. Брегг надавав періодичному голодуванню, в якому бачив єдиний спосіб очистити свій організм від отруйних речовин і шлаків.

Рекомендації щодо здорового способу життя

Раціональне харчування. Слід уникати продуктів, які пройшли промислово обробку. Ваша їжа повинна бути натуральною та містити мінімум (а краще взагалі без неї) кухонної солі, синтетичних добавок і рафінованого цукру. Нехай 60% вашого раціону становлять овочі та фрукти, переважно сири.

Фізичні справи. Оздоровче голодування. П. Брегг неодноразово вказував на величезну роль оздоровчого голодування, під час якого можна пити дистильовану воду. Під час голодування в організмі вивільняється багато енергії, раніше використовуваної на перетравлення їжі. За допомогою оздоровчого голодування людина може очистити організм від шлаків та отрут. П. Брегг радить починати щотижневі голодування по 24–36 годин і тільки потім поступово переходити до тривалішого голодування.

Тривалі голодування краще за все проводити під наглядом лікаря, фахівця або людини, яка сама їх практикує і добре на цьому розуміється. П. Брегг радить під час лікувального голоду тільки відпочивати, спати. Однак, якщо у вас є потреба в русі, можете прогулятися, порухатися.

«За гроші можна купити ліжко, але не сон; їжу, але не апетит; ліки, але не здоров'я; будинок, але не домашнє вогнище; книги, але не розум; прикраси, але не красу; розкіш, але не культуру; розваги, але не щастя; релігію, але не порятунок».



КАЦУДЗО НІШІ

Система оздоровлення

Кацудзо Ніші говорив: «Живіть за законами природи і людського організму – і ви будете захищені від передчасної старості і хвороб, ви зможете максимально реалізувати свої фізичні, розумові й духовні сили». Життя людини цілком і повністю, повинно бути врівноважене та підкорятися законам Всесвіту, природи.

Оздоровча система Ніші базується на принципі пробудження прихованих сил організму за допомогою природних методів оздоровлення, серед яких – вправи, очищення організму, правильне харчування і психічний настрій. Ніші вважав, що організм здатний і повинен сам побороти недугу. Треба тільки дати йому можливість зцілитися.

За системою Ніші, слід дотримуватися шести основних правил здоров'я: спати на твердій постілі та твердій подушці (валику); виконувати вправу «Золота рибка», вправу для капілярів, вправу стулення ступень і долонь і вправи для спини й живота.

Крім того, згідно із Системою здоров'я Ніші, варто дотримуватися основних правил повноцінного харчування: пити прісну хорошої якості сиру воду (до 2,5–3 літрів щодня), їсти в основному природні продукти: фрукти, горіхи, овочі, зелень, насіння – до 75% свого щоденного раціону; поєднувати варену їжу із сирими овочами, яких має бути втричі більше; ретельно розжовувати їжу. Їсти слід лише в тому разі, якщо голодний. Краще пропустити прийом їжі, замінивши її водою. Вода – це їжа. Щотижня 24–36 годин слід давати відпочинок своїм системам. Не можна їсти до полудня і треба закінчувати прийом їжі о 18 годині: нехай сніданок буде пізнім, а вечеря ранньою.

За Ніші, так само необхідно правильно поєднувати різні продукти (застосування цього правила дає змогу значно знизити навантаження на органи виділення):

- білки – м'ясо, риба, птиця, сири, молочні продукти, яйця, соя, квасоля, сочевиця, олійні (горіхи, кісточки, оливки, хліб, насіння, зерно) – поєднуються тільки з овочами, погано поєднуються із жирами, вуглеводами, фруктами;
- жири (рослинні, тваринні, маргарин, масло вершкове, оливки) поєднуються тільки з овочами, іноді можливо поєднувати їх з вуглеводами, крохмальними овочами, бульбовими (морквою, картоплею, ріпою, бруквою, буряком тощо) та зерновими (рисом, борошном, хлібом, крупою), але жири погано поєднуються з білками;
- фрукти поєднуються тільки між собою (кислі, напівкислі, солодкі). Кислі фрукти поєднуються з овочами.

Оригінальний напрям у розв'язанні проблеми довголіття запропонував і наш відомий конструктор авіаційних двигунів, Герой Соціалістичної Праці, **академік А. Микулін**. Інтерес до цієї проблеми в нього з'явився не випадково. У віці 57 років, у розквіті творчих сил, він несподівано для себе опинився в лікарні з важким виснаженням нервової системи, ураженням судин мозку та іншими захворюваннями. І йому мимоволі довелося зайнятися розв'язанням, здавалося б, далеких від авіабудування проблем геронтології.

Система боротьби зі старістю, яку він для себе розробив, була спрямована на ліквідацію «фізичного тривалого голоду». А. Микулін став займатися силовими вправами: підтягуванням, віджиманнями. Розробив для цього спеціальний тренажер, який імітує рух весляра, котрий сидить у човні. Щодня вранці він, незалежно від погоди, бігав підтюпцем протягом 15–20 хвилин. Систематичне тренування допомогло йому доволі швидко відновити спортивну форму і психологічну рівновагу.

А. Микулін докорінно переглянув своє харчування, збільшив у раціоні кількість овочів, фруктів, обмежив м'ясо, став використовувати періодичне короткочасне і триваліше голодування. Переконавшись в ефективності цих заходів, він у 1977 р. написав книгу «Активне довголіття», яка набула широкої популярності. Ми можемо з упевненістю сказати, що досвід боротьби зі старістю в А. Микуліна виявився вдалим: він прожив 90 років. Разом з тим з приводу його системи у пресі з'явилися критичні дописи. Зокрема, медики вказували, що поради А. Микуліна прийнятні далеко не для всіх. Наприклад, запропонована ним віброгімнастика протипоказана людям, які страждають на тромбоз та деякі інші захворювання.

Підтвердження того, що людина може активно впливати на своє здоров'я, знаходиться й у книзі **А. Рубакіна** «Похвала старості». Її автор довгожитель, за професією лікар, доктор медичних наук. Він твердо переконаний у тому, що старість не обов'язково означає дряхлість, безпорадність, зниження фізичних і розумових можливостей, втрату творчої активності. «Старість – це останній, завершальний період нашого життя, – пише А. Рубакін, – але це не означає, що він повинен бути невідворотно періодом фізичного та психічного занепаду. Ми можемо зробити період

старості таким само повноцінним, активним та радісним, як і інші етапи нашого життя».

«Старому не можна жити без руху, постійних вправ для своїх м'язів», читаємо ми в його книзі. «Його потрібно, грубо кажучи, торсати, адже нерідко він сам переконаний у тому, що в старості треба якомога менше рухатися. Такий віковий забобон. Однак саме рух стимулює обмін речовин в організмі, розвиток думки і творчих здібностей». А. Рубакін дуже образно порівнює старого з подорожнім, який опинився в лютий мороз у полі. «Єдиний його порятунок від замерзання і смерті – це рух». У збереженні довголіття А. Рубакін велике значення надає не тільки фізичному, а й психічному здоров'ю.

Для збереження працездатності в літньому віці він пропонує використовувати фізичні вправи, розумову творчу працю, загартовуватися холодом, спати на свіжому повітрі (при відкритій квартирі), гуляти. Літнім людям він рекомендує роботу в саду, рибну ловлю, прогулянки на велосипеді, човні, лижах, піші походи. На думку А. Рубакіна, люди похилого віку сплять погано тому, що мало бувають на свіжому повітрі, ведуть малорухливий спосіб життя, не займаються фізкультурою. Повноцінний тривалий сон для них важливіший, ніж для молодих. Корисність цих порад А. Рубакін теж довів на власному прикладі, проживши 90 років та зберігши інтелект у похилому віці.

Аналізуючи життєвий досвід, **Ксенія Петрівна Гемп** пише: «На мій погляд, найголовніше – це виховання з дитинства звички до режиму. Батько й мати нас виховували в строгості. Вставали, лягали спати, снідали та обідали строго в один і той самий час. Їли не з вибору, а що давали, до солодоців нас не привчали. Грали в лапту, бабки, рюхи, взимку каталися на лижах. Батько навчив мене плавати і гребти на шлюпці, привчав бути сміливою. Я вважаю, що хорошу фізичну загартованість на все життя отримала з дитинства».

Стосовно спеціальних засобів для збереження здоров'я і довголіття К. П. Гемп говорить: «Регулярно використовую деякі поморські засоби народної медицини. Наприклад, помори здавна брали в походи сушену траву чебрець, яку заварювали як чай. У мене є ця трава. Крім того, помори завжди використовували для харчування наші північні ягоди: брусницю, журавлину,

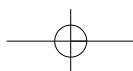
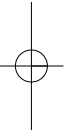
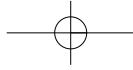
222

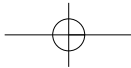
морозку, горобину. Вони входять і в мій раціон. Узимку я щодня їм квашену капусту і варені овочі, багато яблук. А ось м'яса вживаю мало, зовсім не їм копченостей і солоної риби. Цукор і цукерки ніколи не любила, зате в мене постійно є мед. Багато років я використовувала в харчуванні ламінарію, яка росте в Білому морі, робила з неї вінегрет. У морських водоростях багато йоду, причому йоду, пов'язаного з азотистими основами, він легко засвоюється організмом. Крім того, у водоростях міститься альгінова кислота, яка складається з декількох біологічно активних речовин. На мій погляд, продукти Білого моря в нас можуть знайти широке застосування в дієтичному харчуванні». І ще одну причину свого довголіття Ксенія Петрівна бачить у постійному спілкуванні з людьми: «Я не самотня, у мене багато друзів, до мене всі добре ставляться, і я відчуваю, що потрібна людям».

Таким чином, експериментальні дослідження і приклади довгожителів переконливо доводять, що за активне довголіття треба боротися. Терпляче і послідовно. Старання не пропадуть, вони окупляться сторицею. Відклавши справжнє життя на завтра, безглуздо чогось чекати.

Ми бажаємо вам активного, цікавого життя у гармонії зі Всесвітом, де інтуїція поважає логіку, консервативне сприймає новизну, витонченість замінює надмірності.

З повагою,
Олександр Моргун
та Євгенія Моргун

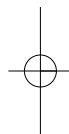
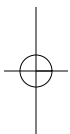




Науково-популярне видання

**Моргун Олександр Андрійович
Моргун Євгенія Миколаївна**

Як дожити до 96 років



Підписано до друку __.12.2014 р. Формат 70x100/16.
Папір крейд. Друк офс. Гарнітура SchoolBook.
Ум. друк. арк. 17.0. Обл.-вид. арк. 14.2.
Замовл. № ____14.

Видавничий дім «Стилос».
04070. Київ-70, вул. Набережно-Лугова, 5, к. 30.
Свідоцтво Держкомінформу України (серія ДК № 1465 від 13.08.2003 р.).
Тел.: (044) 428-72-50. E-mail: stylos.publish@gmail.com.
www.stylos.com.ua

