



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 3(51) МАРТ 2015

www.vestnik7.com

Когда нужна консультация гинеколога **2**

Особенности воспитания девочки **4**

Алкоголь: лестница падения **6**

Готовим вместе **7**

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ФАСТФУД МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПЛОХОЙ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Фастфуд может стоять за плохой успеваемостью школьников. Известно: фастфуд негативно отражается на здоровье людей. А недавнее исследование показало, что вредная пища также тормозит работу мозга. Так, дети, часто посещавшие рестораны быстрого питания, хуже справлялись с математикой, естественными науками и плохо читали.

Согласно одной теории, всё дело в дефиците железа, вызванном несбалансированным питанием. Другая теория говорит, что обилие жиров и сахара само по себе негативно отражается на процессе обучения.

В прошлом году было доказано, что фастфуд негативно влияет на память из-за развивающегося воспаления в гиппокампе, по крайней мере, у крыс. Данная зона мозга отвечает за вербальную и пространственную память. А ожирение само по себе вызывает изменения в мозге, провоцируя развитие воспаления.

БОЛЕЕ 80 % ЖИРА В ТЕЛЕ МОГУТ ПОКИНУТЬ ЕГО ПРЕДЕЛЫ С ДЫХАНИЕМ

Получается, лёгкие — основной орган, связанный с колебаниями веса. А правильная дыхательная гимнастика весьма эффективна для его снижения. Известно: в крови содержатся триглицериды (вид жира). И они состоят из трёх элементов — углерода, водорода и кислорода.

Чтобы начать худеть, нужно запустить процесс окисления, разблокировав атомы в молекулах триглицеридов. Учёные из Университета Нового Южного Уэльса установили: когда окисляется 10 кг жира, 8,4 кг покидают тело через лёгкие в виде углекислого газа. Остальные 1,6 кг становятся водой. При этом, как показал анализ, объём выдыхаемого воздуха, необходимого для окисления, почти в три раза больше, чем объём сгораемого жира.

Грубо говоря, для окисления 10 кг жира, нужно, чтобы в тело поступило 29 кг кислорода. В итоге будет произведено 28 кг углекислого газа и 11 кг воды. В состоянии покоя человек, веся-



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Поздравляем вас с прекрасным весенним праздником — 8 Марта!

В это время, когда природа начинает пробуждаться для новой жизни, мы также желаем вам, дорогие, обновления духовных и физических сил. Желаем вам бодрого духа, стремления поддерживать свой организм в прекрасной форме. Тем, кто болен, подавлен или находится в трудных жизненных обстоятельствах, желаем спасающей

и исцеляющей веры в то, что наш Господь Иисус Христос с радостью дарует вам прощение, исцеление и помощь, если вы Его об этом попросите в искренней молитве.

Испытайте на себе обещание Божье: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (Исаия 40:31).

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

щий 70 кг, выдыхает примерно 200 мл углекислого газа. За день объём может составить минимум 200 г углерода (это почти треть от веса, теряемого за 9 часов сна). Часовая пробежка поможет убрать дополнительные 40 г углерода, что увеличит общую потерю до 240 г.

75 % ЖЕНЩИН НАБИРАЮТ ВЕС ПОСЛЕ РОДОВ

Многие матери после родов пытаются вернуться к весу, который был у них до беременности. Исследователи из Университета Чикаго и Методистской больницы в Хьюстоне выяснили: почти 75 % женщин через год после родов весят больше по сравнению с тем, сколько они весили до беременности. Исследователи проанализировали данные 774 женщин. По мнению учёных, женщинам в начале беременности необходимо консультироваться

с врачами по поводу прибавки в весе и физической активности. Беременные женщины могут набирать вес из-за мифа о том, что они должны «есть за двоих». На самом деле им следует потреблять только 300–400 дополнительных килокалорий, если они ожидают одного ребёнка. Исследователи обнаружили: потеря веса после родов способствует умеренные физические нагрузки и грудное вскармливание.

НЕДОСТАТОК СНА РАЗРУШАЕТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА

Учёные из Медицинского колледжа Висконсина выяснили: недосыпание приводит к повреждению клеток. Особенно страдают печень, лёгкие и тонкая кишка. К счастью, если сон нормализуется, клетки восстанавливаются.

Ранее исследователи выяснили,

что нарушения сна приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Оказывается, причиной такой связи является повреждение клеток. Благодаря способности ДНК к репарации (восстановлению), возникающие повреждения обратимы.

Ещё одно недавнее исследование показало: тех, кто поздно ложится спать, чаще преследуют негативные мысли. Люди, которые меньше спят и позже ложатся, более склонны беспокоиться, размышлять и зацикливаться на чём-то. Негативное мышление свойственно и тем, кто относит себя к «совам». Так, соблюдение режима сна — залог крепкого физического и психического здоровья.

По материалам сайта «МедДэйли»
Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте meddaily.ru

КОГДА НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ГИНЕКОЛОГА

Организм женщины удивителен! Репродуктивная система, отвечающая за детородную функцию, поражает сложностью и гармоничностью своего строения. Бог создал человека совершенным. Но, живя на планете Земля, люди испытывают на себе разрушительные последствия греха. Страдает и физическое здоровье.

Mногие болезни «молодеют». К счастью, большинство заболеваний можно или вылечить, или максимально затормозить их развитие. Поэтому очень важно периодически проходить медицинское обследование, чтобы на ранних стадиях определить развитие того или иного заболевания. Для женщин особенно важен систематический осмотр врачом-гинекологом. Появляясь в его кабинете нужно именно для профилактики, а не тогда, когда обнаружены пугающие симптомы какого-либо заболевания. С какими же проблемами необходимо в первую очередь обращаться к врачу-гинекологу?

Нарушение менструального цикла

Считается, что нормальный менструальный цикл должен длиться от 21 до 35 дней. Его высчитывают от первого дня начала менструальных выделений до последнего дня перед следующей менструацией. Менструальный цикл отражает гормональный уровень женщины. Вам следует обратиться к гинекологу, если у вас:

Нерегулярный менструальный цикл. Другими словами, каждый раз он отличается от предыдущего на несколько дней.

Менструальный цикл менее 21 дня или более 35 дней.

Болезненные менструации. Причиной боли может быть дисбаланс гормонов в организме или наличие гинекологических заболеваний.

Воспаления и инфекции половых органов

Воспаления половых органов

вызывают: молочница, бактериальный вагиноз, уреаплазма, микоплазма; а также инфекции, передающиеся половым путем: сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз, ВИЧ, генитальный герпес, вирус папилломы человека. Очень важно лечить эти заболевания правильно. Ведь при запущенном заболевании или неграмотном лечении инфекция может вызвать воспаление в матке, маточной трубе, яичниках и даже в брюшной полости.

Эрозия шейки матки

Даже если у вас нет никаких изменений на шейке матки, нужно обязательно не реже одного раза в три года (в идеале — один раз в год) проходить обследование на онкоцитологию. Для этого нужно прийти к гинекологу и сдать соответствующий мазок. Благодаря этой несложной процедуре вы сможете избежать запущенной формы рака шейки матки.

Миома матки

Это увеличение отдельных мышечных клеток в матке. В наше время миома матки встречается довольно часто. Основной причиной этого заболевания считается то, что современные женщины стали рожать детей намного позже и меньше, чем это было раньше.

Эндометриоз

Слизистая оболочка матки (эндометрий) в виде отдельных очагов располагается там, где в норме его быть не должно: на яичниках, шейке матки, маточных трубах, кишечнике и т. д. Эти отдельные остатки эндометрия «менструируют»



и это вызывает боль в животе у женщины, так как эти выделения попадают в брюшную полость.

Гиперплазия эндометрия, полипы

На фоне хорошего здоровья могут возникнуть маточное кровотечение после задержки очередной менструации или кровянистые выделения между менструациями.

Киста яичника

Наиболее часто встречаются функциональные кисты. Они связаны с функцией яичников: созреванием яйцеклетки, овуляцией (выход способной к оплодотворению яйцеклетки) и формированием жёлтого тела. Функцию яичников могут нарушать понижение функции щитовидной железы, ожирение, курение, гормональные нарушения и др.

Выделения из половых органов, жжение, зуд

Часто такими симптомами сопровождается нарушение равновесия в микрофлоре влагалища. Причиной этого могут быть беременность, изменения гормонального фона, снижение иммунитета, дисбактериоз в желудочно-кишечном тракте, нарушение гигиены и др.

Татьяна Кудашова,
магистр общественного здравоохранения

ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КРАПИВА ЛЕЧИТ И ОМОЛАЖИВАЕТ

Крапива — ценное поливитаминное растение, своеобразный природный концентрат витаминов. Аскорбиновой кислоты в ней вдвое больше, чем в плодах чёрной смородины и лимоне. Содержание каротина выше, чем в ягодах облепихи, моркови и щавеле. Всего лишь 20 листьев крапивы обеспечивают наш организм суточной нормой витамина А. Помимо этого, крапива богата витаминами К, Е и В и микроэлементами, среди которых железо, магний, медь, кальций и др. В листьях крапивы также содержатся флавоноиды, дубильные вещества, танины, фитонциды, органические кислоты, хлорофилл, гликозиды и другие. Такой богатый набор биологически активных элементов объясняет широкий спектр общеукрепляющего и

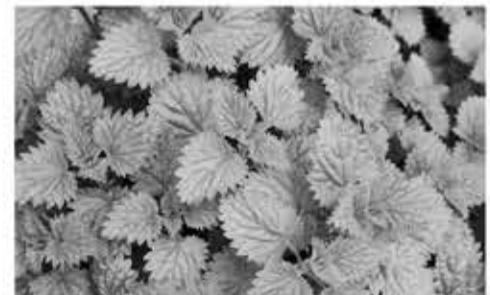
лечебно-профилактического свойства крапивы. Крапива позволяет восстановить функции жизненно важных органов и нормализовать работу организма в целом.

Омолаживающие свойства крапивы были известны ещё нашим бабушкам. Омолаживающее «лечебение» лучше всего проводить весной, выпивая в течение 3–4 недель в день по 3–4 столовые ложки сока молодой крапивы, разведённого водой в соотношении 1:3. Веками крапиве приписывались питательные и регулирующие обмен веществ свойства. Способность крапивы останавливать кровотечение (более эффективного воздействия можно достичь в соединении с травой тысячелистника) известна ещё со времён античного мира.

Сегодня научные исследования

подтвердили, что крапива обладает ещё антибиотическим действием, благоприятствующим заживлению язв и инфицированных ран. В крапиве также содержатся инсулиноподобные вещества, снижающие уровень сахара в крови. Профессор Седлак обнаружил, что крапива облегчает регенерацию здоровых клеток в происходящих опухолевых процессах, что подтверждает мнение о противоопухолевых свойствах крапивы. При лечении кожных заболеваний пьют отвар: 30 г листьев на 1,5 л воды на слабом огне выпарить до 1 л. Пить несколько раз в день по 1/2 стакана.

Крапиву используют и в кулинарии. Из молодых листьев этого растения готовят «шпинат», который абсолютно не отличается по вкусу от традиционного шпината. Его рецепт прост: листья варить примерно



2–3 минуты в небольшом количестве воды, отцедить и измельчить. В нарезанный лук, слегка потушенный с растительным маслом, добавить крапивную массу, воду, в которой она варились, пол чайной ложки сахара, четверть стакана молока с ложкой муки и щепотку натёртого мускатного ореха. Поставить на огонь на 5 минут. Через 5 минут, снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и большой зубчик чеснока, растёртый с солью.

Эдита Уберхубер,
«5 минут для здоровья»

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И ВИТАМИН D

Что вызывает потерю костного вещества? Главными виновниками мы обычно считаем недостаток в пище кальция, слишком большое количество белка и соли, вызывающее потерю кальция, а также гормональные изменения и отсутствие регулярных физических упражнений, связанных с переносом тяжестей. Но зачастую мы упускаем из вида недостаток витамина D.

Витамин D необходим для нормального усвоения кальция и здоровых костей. Чтобы поддержать уровень кальция в крови, кости отдают свой кальций. Таким образом, дефицит витамина D приводит к ускоренной потере костного вещества и возросшему риску перелома костей в более раннем возрасте.

Откуда мы получаем витамин D?

Имеется ограниченное число продуктов, обогащенных витамином D2 (эрекальциферолом). К ним относятся молоко (но не йогурт и не сыр), маргарин, витаминизированные напитки из сои и риса, а также готовые к употреблению злаки. Кроме того, витамин D содержится в пудингах и других десертах, в состав которых входит витаминизированное молоко. Одна порция каждого из таких продуктов даёт лишь 1 – 3 мг витамина D, тогда как рекомендуемая доза — 5 – 10 мг, в зависимости от возраста.

Регулярное пребывание на солн-

це также повышает плотность костей. Это происходит благодаря тому, что под действием солнечного света в коже вырабатывается витамин D. Сколько солнечного света действительно нужно для синтеза витамина D? Это зависит от времени суток, времени года, местности, в которой вы проживаете, вашего возраста и пигментации вашей кожи. Солнечный свет не очень интенсивен до 8 часов утра и после 5 часов вечера. Многие люди стараются защититься от солнца при помощи кремов от загара, которые блокируют ультрафиолет лучей, способствующий выработке витамина D. Крем от загара с фактором защиты SPF 8 препятствует выработке 95 % витамина D, а степень защиты SPF 30 блокирует 99 – 100 %.

Люди, живущие в северных широтах, не могут вырабатывать витамин D в течение зимних месяцев из-за низкого угла солнца над горизонтом, поэтому уровень витамина D в крови зимой обычно ниже. Частично эта

потеря восстанавливается на следующее лето.

Люди постарше могут испытывать дефицит витамина D, поскольку мало бывают на солнце из-за страха перед появлением морщин и рака кожи. Но прогулка на открытом солнце повысит мышечный тонус, поддержит силу костей и обеспечит витамином D. Для нормального синтеза витамина D достаточно воздействия солнца на руки и лицо в течение 10 – 15 минут в день, примерно 3 раза в неделю. Помимо улучшения плотности костей, витамин D также подавляет рост раковых клеток. Недавнее исследование показало, что этот витамин обеспечивает защиту от рака груди.

Может ли быть витамина D слишком много?

В избытке витамин D токсичен. Более того, он является самым токсичным из всех витаминов. Он вызывает обызвествление мягких тканей и может послужить причиной кальциноза почек и их отказа. Слишком большое количество витамина D может повысить содержание кальция в крови и вызвать



утомление и нарушение умственной деятельности. Поэтому приём витамина D в лекарственной форме необходимо обязательно согласовывать с врачом.

Уинстон Крэг,
профессор диетологии

Я ДИВНО УСТРОЕН

«ЖИДКИЙ ОРГАН» — КРОВЬ

«Душа человека в крови», — говорится в Библии. Невероятное чудо — «жидкий орган» кровь.

Это и многоплановая транспортная система (для питательных и отработанных веществ, газов, солей, витаминов, гормонов, ферментов), и защитная система, с помощью которой изумительно точно срабатывает иммунитет, свёртывание крови при повреждении сосудов, поддерживается гомеостаз (от греческих слов «хомоис» — «подобный» и «статис» — «неподвижность»), то есть постоянство внутренней

среды организма. Гомеостаз — удивительное свойство, когда значения целого ряда физиологических и биохимических показателей (температура тела, артериальное давление, содержание глюкозы, солей, кислотность и др.) поддерживаются в очень узких пределах. Как такое достигается?

Прежде всего, сигналы от рецепторных нервных клеток, которые улавливают эти изменения, посту-

пают в мозг, откуда даётся команда, запускающая сложнейшие механизмы, направленные на выравнивание изменений. Если поломка или устранение звеньев этих механизмов нарушает гомеостаз, а значит, нормальное функционирование организма, то как можно представить себе эволюционное развитие каждого из механизмов с пошаговым добавлением звеньев? Да эволюция просто остановится на первом же этапе.

О безусловном дизайне свидетельствует то, как изумительно точно устроена сердечно-сосудистая система, включающая малый круг кровообращения (через лёгкие) и большой круг (через все органы). Весь процесс кровообращения настолько эффективен, что занимает всего 20 секунд. Вся эта невероятная система трубопроводов (артерии, вены, капилляры) составляет 160 тысяч километров. А площадь капилляров (где осуществляется обмен питательных и отработанных веществ и газообмен) достигает 1000 кв. м.

Маленькое чудо — эритроцит. Его двояковогнутая форма и отсутствие ядра увеличивают поверхность газообмена и придают гибкость клетке. Одна клетка несёт до 300 млн молекул гемоглобина, а самих эритроцитов в организме взрослого человека насчитывается 25 – 30 триллионов. Цепочка сложенных в один ряд эритроцитов опоясала бы земной шар более четырёх раз. Это удивительно гибкая и эластичная клетка — она

может скручиваться, вытягиваться, сжиматься. Для чего такой дизайн? Дело в том, что размер эритроцита составляет 7 – 8 микрон, а просвет капилляра порядка 4 микрон. Для того и предусмотрена невероятная пластичность этой клетки, чтобы она могла проникать вдоль мельчайших капиллярных сосудов. Как видим, всё в человеческом организме продумано до мелочей.

В инженерном замысле возвращения крови через вены в сердце вопреки силам тяжести задействовано несколько механизмов (нагнетающее и присасывающее действие сердца, проталкивание крови с помощью сокращения мышц и др.), но поразительно: большинство вен нижней части туловища имеют клапаны каждые 1 – 1,5 см, которые пропускают кровь в направлении к сердцу, препятствуя обратному току крови. Вены верхней половины тела клапанов не имеют. Явное свидетельство работы над нашим телом Высшего Разума, не правда ли? Можно ли серьёзно говорить, что эволюция случайно мастерила венные клапаны не вполне подходящей формы, не вполне подходящего размера, не в «том» месте, не вполне «нужном» количестве и т. д., но при этом организмы продолжали функционировать «более приспособлено», пока клапанная структура не достигла совершенства?

Елена Титова,
«Я восхищаюсь делами рук Твоих»



Фото с сайта sunhome.ru

ПРИНЦЕССА В ДОМЕ, ИЛИ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕВОЧКИ

Родилась в семье девочка! Родители счастливы и любуются своим маленьким чудом! Очень хочется, чтобы все мамы и папы знали особенности и потребности, в которых нуждаются их маленькие принцессы.

Всё чаще мне приходится встречаться с молодыми семьями, где разочарованный муж просит научить его жену навыкам ведения хозяйства. Оказывается, до свадьбы он даже не подозревал, что его будущая жена не умеет, да и не желает мыть посуду, готовить еду, убираться в доме. Всё это делала мама, а девочка училась, отдыхала, гуляла.

Главная задача родителей — вызвать положительные эмоции у девочки при выполнении хозяйственных работ по дому. Начинать это обучение необходимо с 2,5 до 3,5 лет. Всего год! Но это очень важное время, когда ребёнок радуется тому, что делает вместе с вами. Он ожидает вашего восхищения, вашей похвалы. Это очень важно для этого периода в жизни девочки. Действительно, она может делать работу очень неважно. Ребёнок задерживает вас, приносит своим присутствием проблему. Вам нужно переделать то, что так старательно делал ребёнок. Но это не страшно! Уделите внимание вашей милой помощнице, похвалите её, и вы увидите, как будут сиять её глаза. Положительные эмоции будут сопровождать её всю последующую жизнь, потому что одной из очень существенных особенностей женской психики является глубокая эмоциональная память. Вот почему у некоторых девочек на всю жизнь остается ощущение удовольствия от выполнения работ по дому, они это делают с радостью, а некоторые сразу заявляют о том, что они «на дух не переносят мытьё посуды или пола». Чтобы оставить такой непри-

ятный эмоциональный след в психике девочки, нужно немного — сказать, что в наказание за непослушание она должна выполнить какую-то работу по дому. Это действует не только на того, кого наказывают, но и на всех остальных детей. Память связывает работу с волной неприятных эмоций, и каждый раз, когда приходится выполнять вашу просьбу или приказ, эта связь закрепляется всё больше.

«Секретные» беседы с мамой

Даже маленькие девочки очень любят секреты, особенно с мамой. Учитывая это, необходимо направить это удовольствие в правильное русло. Самые лучшие «секреты» могут касаться членов семьи. Совместно с мамой придуманный сюрприз для папы даёт самые лучшие результаты. Пусть это будет удивительный, необычный бутерброд, еда или просто угождение, красивый букетик цветов или открытка с детским рисунком. Такие же сюрпризы должны быть и со стороны папы — вместе с дочерью придумайте для мамы простой подарок. Приятные моменты радости от того, что она причастна к удовольствию в семейном кругу, воспитывают самые главные психологические роли будущей жены — умелое управление эмоциональным миром семьи и ответственное хранение семейного очага. Каждый ребёнок — и мальчик, и девочка —

нуждается в личном внимании. Эта потребность должна восполняться каждый день. Хотя бы 10 минут поговорите с детьми о том, что они сегодня узнали нового для себя.

Неразорванные связи

Есть одна опасность, о которой нельзя забывать. Это касается тех мам, которые безумно любят своих детей и не могут представить себе, что они могут оставить их. Родительская любовь иногда переходит все разумные границы и не даёт девочке сделать свой выбор даже в мелочах жизни. За неё думают и решают, не дают самостоятельно сделать выбор и, возможно, ошибиться при этом. Мама даже взрослой дочери настоятельно диктует, что ей нужно сказать или сделать в своей семье. Это возму-

щает молодого мужа и возникает пресловутый конфликт: зять + тёща, которая «сует свой нос в нашу семью». А мама просто не уверена в своей дочери, она не уверена, что дочь сделает правильный выбор. Почему не уверена? Потому что не научила этому. Всегда вопросы решались за неё. Это воспитание в психологической привязанности даёт свои отрицательные результаты в характере детей, в их способности создать свою семью, это чувствуется в любой ситуации, где нужно сделать выбор. Девушка, не наученная правильно мыслить, принесёт много неприятностей себе и окружающим её людям. Родители должны в возрасте от 10 лет постоянно поддерживать сына и дочь в режиме «принимай правильное решение». Для этого нужно поддерживать постоянную связь через беседы, личные встречи, рассказы о себе, возможно, даже о своих ошибках.

Восхищайтесь своей принцессой

Это касается папы. Первый и самый лучший мужчина в жизни девочки — это пapa. Именно пapa может сделать свою дочь способной стать любящей и верной женой. Говорите, уважаемые папы, своим дочерям хорошие слова, делайте им комплименты, берите их на руки, прикасайтесь к ним, обнимите свою доченьку, назовите её вашей принцессой, красавицей. Лет через двадцать она будет искать мужа, похожего на вас, если не внешне, то по признаку отношений к ней и вообще к женщине. Если такого не найдёт, она не выйдет замуж за кого попало, она будет спокойно ожидать, не испытывая внутреннего дискомфорта. В её психологическом состоянии нет той пустоты, которая заполняется только отношениями с папой, где она слышала много раз, что любима. Это самый важный фактор в формировании будущей привлекательной и счастливой женщины.

Лидия Нейкурс



БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

МАГИЯ И КОЛДОВСТВО

На этот раз в нашем уроке речь пойдёт о магии, экстрасенсорике и прочим подобным чудесам, в которые многие верят. Однако мы считаем своим долгом говорить людям правду о том, как к подобным чудесам относится Бог. Какова его воля относительно целителей нетрадиционной медицины?

Современные колдуны, маги и экстрасенсы утверждают, что практикуют магию только для того, чтобы помочь людям, а не вредить. Они убеждают, что её современная форма помогает людям вернуть здоровье. Между тем, Бог не делит магию на белую и чёрную, на хорошую и плохую. Божье мнение однозначно.

Подготовила
Людмила Яблочкина

I БИБЛЕЙСКИЙ УРОК I

Впишите ответы на вопросы, используя Библию.

Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

- Прочтите, что говорит Библия о различных оккультных практиках (в скобках указаны их современные названия): «Не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою чрез огонь, прорицатель (предсказатель будущего), гадатель (астролог), ворожея, чародей (маг), обаятель (гипнотизёр, экстрасенс),зывающий духов (медиум), волшебник и вопрошающий мёртвых (спирит); ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это» (Второзаконие 18:10–12). Позволительно ли обращаться к таким людям?

- Что сделали жители Ефеса, когда апостол Павел свидетельствовал им о Христе? «А из занимавшихся чародейством довольно многие, собрав книги свои, сожгли перед всеми» (Деяния 19:19).

- К кому народ должен обращаться за исцелением? «И когда скажут вам: " обратитесь к вызывателям умерших и к чародеям, к шептунам и чревовещателям", — тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу?» (Исаия 8:19).

ФИО _____

Почтовый индекс _____ Адрес _____

Прошу прислать мне Библейский курс

«Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

«Удивительные открытия»

(основы христианского учения)

БОГ В МОЕЙ ЖИЗНИ

60 лет! Много это или мало? Когда говоришь об истории, наверное, это очень мало, но велика ли человеческая жизнь длиной в 60, 70 и даже 80 лет? Наверное, многие накануне своей круглой даты задумываются над этим вопросом. Вот и я накануне своего 60-летия вспомнила всю свою жизнь, кадр за кадром промелькнули все главные эпизоды.

Вот я маленькая, только что пошла в школу, мне хочется бегать и играть с детьми, но надо мной уже висит приговор: «Порок сердца. Нельзя!» Всё, что можно детям, мне нельзя. Мы жили тогда в Казахстане. Маленький провинциальный городок раскинулся среди широких привольных степей. Мои сверстники бегали, ревились, а я смотрела вечерами на бархатное небо, на яркие звёзды, они, казалось, были так близко от меня, что можно было рукой дотянуться. Смотрела и молилась неведомому Богу, Которого представляла старым, седым дедушкой. Молилась я, как могла. Я доверяла своей очень верующей бабушке, которая и познакомила меня с чудным Богом.

Бабушка Софья была неграмотной и часто просила меня почитать толстую старую, с пожелтевшими страницами Библию. Я уже тогда довольно бегло читала, ведь играть с детьми мне было запрещено врачами. Я почти ничего не понимала из того, о чём читала, но видела, как важна эта книга для моей бабушки, которая часто плакала, слушая моё чтение. Я любила свою бабушку и старалась сделать для неё приятное, поэтому вскоре наши вечерние чтения превратились в традицию.

Яросла, стала многое понимать, задавать вопросы, на которые бабуля всегда находила ответы. Мы вместе читали Библию, пели псалмы, молились. Наверное, в один из таких вечеров пришла ко мне вера в Бога, а вместе с ней и надежда на выздоровление.

Вскоре мы уже стали молиться втроём: бабушка, я и моя мама. Прошло несколько лет, приступы стали значительно реже, и я уже могла бегать и играть с детьми. Бог иногда медлит, но всегда оказывает помощь. Я перестала задыхаться, не выглядела больше бледной и больной. Многие знакомые и врачи удивлялись, но только не моя бабушка. Врачи говорили, что мне нельзя выходить замуж, иметь детей и т. д. Но бабуля была абсолютно уверена в моём полном выздоровлении, и эта вера передалась и мне. Уже тогда я поверила, что Бог меня слышит, а главное, любит. Наверное, только дети могут любить и верить так искренне и глубоко.

А годы шли, бежали, летели. Вот мне уже 25, и у меня семья: муж и сын Дмитрий. Причём, врачи определили срок родов: конец августа, и я хотела назвать сына в честь умершего отца — Алексеем. Но однажды ночью мужской голос чётко произнёс: «У тебя родится сын Дмитрий 20 сентября». Я уже ничему не удивля-

лась и спокойно приняла эту весть. УЗИ тогда не было, но я уже знала, что родится сын Дима. Всё так и случилось! Слава Богу!

Ушла из жизни моя старенькая любимая бабушка, ушла легко, со светлой слезой на лице и недопетым псалмом. Вечная ей благодарность за её бесценный подарок — веру в Бога. Я старалась жить так, как бабушка, но не всегда это у меня получалось. Работа, дети, семья, друзья, нелёгкие 90-е годы, когда часами приходилось выстаивать в очередях за продуктами. Я чувствовала, что теряю что-то очень ценное, что пора остановиться, оглянуться. Но жизнь так несла в водовороте событий, что некогда было не только на богослужения ходить, но и помолиться дома. Бог долго терпит, а потом и наказывает, чтобы не потерять нас совсем. Он как любящий Отец. Ведь мы, родители, наказываем своих детей за курение, ложь, плохое поведение, потому что не хотим терять их.

Мне 40. Врачи выносят страшный приговор — рак груди с поражением лимфоузла, II стадия. Буду ли я жить? «50 на 50», — сказал доктор. Не помню, как вышла из кабинета врача, перед глазами лица 8-летней дочери, её большие, печальные глаза. В висках стучит одно только слово: сирота, сирота! Вдруг резкая боль рванула из самых глубин моего, вдруг ставшего таким тяжёлым, тела. Больше я ничего не помню. Какие-то прохожие привели в чувство. Ехала домой в автобусе, и что-то странное со мной происходило: вся жизнь вдруг остановилась. Нет таких слов в русском языке, да и просто невозможно описать словами состояние человека, который знает, что жить ему осталось недолго. Особенно тоска, боль, страх за детей и старую маму.

Мама приняла удар мужественно. К тому времени она уже похоронила двух сыновей, и я оставалась у неё одна.

Мне кажется, моя мама ещё так никогда не молилась. Ночью и днём она вставала на колени. И однажды сказала: «Ты будешь жить!» До операции я брала посты и вместе с мамой молилась. Молились за меня и дети.

В результате я перенесла 7 курсов химиотерапии, кто хоть однажды столкнулся с этим, тот знает, что это такое. Свои роскошные длинные волосы я потеряла; были сильнейшие приступы головной боли. Но я старалась не думать о плохом. Я просила Бога об одном: чтобы моя дочь никогда не узнала слова «мачеха». Молились и утром,



и днём, и ночью. Молился даже неверующий в то время муж.

Трудное было время: своей квартиры не было, перестройка, хаос в стране, не было уверенности в завтрашнем дне. И только вера в Бога помогала выжить. Жизнь стала налаживаться. Получили квартиру, здоровье поправилось, отросли волосы, я даже вышла на работу.

Но странное дело, люди как-то забывают очень быстро и плохо, и хорошее. И снова суета, заботы, желание жить, работать, тянуть детей...

После первой операции прошло 13 лет. Однажды в мае снится мне сон: я проваливаюсь в глубокий сугроб, лежу на спине, пытаюсь подняться, но ещё больше ухожу в яму. Передо мной яркий кусочек синего неба. В ужасе просыпаюсь: на сердце тяжесть, какое-то нехорошее предчувствие томит душу. В то же время в груди появляется боль. И снова страшный диагноз — рак. Снова операция, борьба за жизнь. Лежу в больничной палате и смотрю в окно. Всё, как во сне, только я не в сугробе, а на больничной койке, с которой виден кусочек голубого неба. Через 16 дней мне назначают компьютерную томографию (КТ): жуткий, ошеломляющий удар, от которого, казалось бы, уже невозможно подняться — «метастаз в лёгких». Жить осталось 3 месяца. Всё! Конец! Отчаяние, вопли, агония умирающего... Передать своё состояние просто невозможно! Но как хотелось жить! Господи! Затем последовали несколько поездок в Москву, снова КТ, и снова диагноз «метастаз». Так прошло лето.

Иногда впадала в отчаяние, иногда с утроенной надеждой молилась. Снова моя мама стояла на коленях в молитве, снова молились за меня дети. Кажется, что так близко к Богу я ещё не была. Бывают ситуации, когда кажется, что никто и ничто тебе уже не поможет, и тогда даже неверующие обращаются к неведомому Богу. Я даже не просила, наверное, мои вопли и стонны услышал Господь и уже в который раз протянул руку помощи. Этот страшный диагноз сняли через 5 лет. Но все эти годы я очень верила Отцу нашему, что Он

ещё продлит мне жизнь. Я думаю, может Бог на примере моей жизни показал Своё могущество и силу. А может, только так можно было спасти меня.

В любом случае слава и благодарность великому Творцу! Дорогие читатели, молитесь и верьте, и да будет вам по вере вашей.

**Наталья Соловьёва,
г. Такома, США**

**Дорогие
читатели!**



Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку:
«Чудесное исцеление».

Пишите нам
на адрес редакции:
**3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726**
«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:
fresnovestnik7@yahoo.com

АЛКОГОЛЬ — ОТЛИЧНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ

«Алкоголь является отличным растворителем! Он растворяет браки, дружбу, семьи, рабочие места, печень и мозг. Но только не проблемы!» (Неизвестный автор).

Много ли среди ваших знакомых тех, кто регулярно употребляет алкоголь? По статистике в России 2/3 взрослого населения употребляют спиртные напитки. Количество алкоголиков в нашей стране превысило отметку 5 млн человек. Все более и более актуальна проблема детского алкоголизма. Третья часть парней и пятая часть девушек старше 13 лет употребляют алкоголь ежедневно. Пик массового употребления алкоголя в России сместился в возрастную группу 14 – 15 лет! По мнению врачей, большей части этих молодых людей в скором будущем потребуется лечение от алкоголизма. Ведь молодой организм особенно склонен к привыканию.

Алкоголь является причиной смерти третьей части мужчин и 15 % женщин. Другими словами, от алкоголя в России ежегодно умирает примерно 500 000 человек. Это шокирующие цифры! Ведь столько людей не умирает ни от военных конфликтов, ни от эпидемий, ни от ДТП, даже если сложить все эти цифры вместе! С употреблением алкоголя, так или иначе, связано 62 % самоубийств, 72 % убийств, 60 % заболеваний поджелудочной железы, 68 % цирроза печени, 23 % сердечно-сосудистых заболеваний, 40 тыс. отравлений суррогатным алкоголем.

Так что же, несмотря на такие страшные последствия употребления алкоголя, побуждает людей пить спиртное?

Все причины, по которым люди пьют спиртные напитки, условно можно разделить на две большие группы.

Эмоционально-психологические причины

Традиция. В нашей стране принято все праздники отмечать рюмочкой второй. Если ты не пьешь, значит, у тебя проблемы со здоровьем или не уважаешь тех, кто предлагает тебе выпить, — так считают многие.

Неспособность решать свои проблемы. Многие люди не умеют добиваться желаемого. Они замкнуты, недостаточно уверены в себе, не могут найти выход своим радости или беде, огорчению, не умеют расслабляться и отдыхать, восстанавливаться и т. д. Некоторые из таких людей считают, что спиртное помогает реализовать их потребности. И после употребления определённого количества спиртного им кажется, будто они в действительности добились своего. Самая большая опасность такого псевдо-облегчения в том, что оно наступает временно и не по-настоящему. Это только иллюзия, которая с протрезвлением исчезает. Подавляющее большинство пьющих — это слабые по натуре люди, которые не способны противостоять трудностям или не могут реализовать себя в жизни.

Физиологические причины

Химическая зависимость. Ког-



да состояние «под градусом» становится для человека постоянным, он начинает физически ощущать зависимость от спиртного. Алкоголь превращается в наркотик: выпил — и стало легче.

«Для здоровья». Многие пьют, якобы, в оздоровительных целях — либо в лечебных, либо в профилактических (в том числе и «для аппетита»). Специалисты считают, что это скрытый алкоголизм и такое объяснение регулярного употребления — не более чем оправдание самого себя.

Кроме того, есть небольшая категория людей, которым нравятся на вкус разные спиртные напитки. Они получают от них физическое удовольствие, как от еды или от секса.

Вред спиртных напитков для организма человека очень велик.

Алкоголь пагубно влияет абсолютно на все органы и системы человека. Современные исследования доказывают, что даже небольшие дозы алкоголя наносят здоровью большой вред. Девиз старейшего в мире практикующего российского хирурга Фёдора Углова, внесённого в книгу рекордов Гиннеса: «В каждой капле алкоголя — яд!»

В Библии говорится: «Вино и пиво лишают человека разума. Он становится шумен, начинает хвастать и совершает глупости» (Притчи 20:1, сокр. перевод).

Избежать пагубных последствий употребления алкоголя можно только благодаря полному отказу от него.

Татьяна Кудашова,
магистр общественного здравоохранения

ЛЕСТИЦА ПАДЕНИЯ ЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА

Зависимость всегда прогрессирует и ведёт человека вниз, при этом происходят постепенный распад личности и деградация. Рассмотрим три стадии развития алкогольной зависимости (применима к любым видам зависимости).

Первая фаза — «розовая», она очень короткая. В начале человека при употреблении алкоголя испытывает облегчение. Но уже наблюдаются провалы в памяти, раздражительность, отсутствие концентрации внимания, потеря контроля, и алкоголь понемногу начинает вмешиваться в жизнь человека.

Вторая фаза — «серая», или критическая. В этой фазе зависимый человек начинает переживать проблемы в семье, на работе, с деньгами, с законом. Отмечается начало распада личности. Алкоголь занимает первое место, становится идолом, богом. Увеличивается количество эмоциональных срывов. Зависимый знает, что употреблять алкоголь — это плохо, но продолжает это делать; уходит в свою реальность и повторяет одни и те же действия, ожидая разных результатов. Разум начинает работать против собственного организма и личности.

Третья фаза — «чёрная», или хроническая. В этой стадии наблю-

дается распад личности и наличие серьёзных заболеваний. Зависимый всех обвиняет, испытывает депрессию, ненависть к себе.

Обратите внимание на ещё один важный симптом — отрицание, представляющее собой систему заблуждений и иллюзий, включающую в себя:

- способность забывать болезненные ощущения;
- рациональное объяснение нерациональных поступков, использование интеллекта для того, чтобы обосновать необходимость употребления алкоголя, сделка с совестью;
- бессознательный перенос на других (не употребляющих алкоголь) своих мыслей и чувств.

Коварство данной зависимости в том, что разрушение организма и деградация личности происходят постепенно, и в этот процесс вовлечены (созависимы) близкие люди. Разрушается жизнь не только зависимого человека, но и всего окружения.

Существует ли надежда для зависимого человека, который обречённо

шагает по лестнице падения? Если рассматривать этот вопрос только в плоскости человеческих сил и возможностей, то ответ будет отрицательным. Но если уповать на Божественное вмешательство и сверхъестественную силу Божью, то может произойти чудо. С Богом связано всё самое лучшее — победа и освобождение, ведь Он — Творец. Когда происходит слияние двух начал — человеческого и Божественного, тогда появляется на свет новая личность, обладающая новыми мыслями и желаниями. Новое рожде-

ние — это всегда боль, но без неё невозможно родиться. Честность, желание, принятие решения, труд, боль, духовность, время — вот те ступени, по которым шагает новая личность. Желаете ли вы сегодня идти по ним? Нуждается ли вы в сверхъестественном перерождении? Наш Творец желает видеть вас свободными, счастливыми и здоровыми и готов помочь вам. Теперь выбор и решение — за вами!

Леонид Рутковский,
«Победа над зависимостью, или как решить проблему в корне»

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Боге и Библии, но не знаете, как?
- Нуждаетесь в духовной поддержке и христианском общении?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

(559)360-4777

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

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!

ПИЩА ДЛЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Сегодня мы поговорим о том, как питание влияет на репродуктивную систему. То, что мы едим, оказывает существенное влияние как на мужские, так и на женские половые органы. Одни продукты провоцируют развитие некоторых заболеваний, другие могут улучшить здоровье половой сферы. Давайте разберёмся, от чего лучше отказаться и что добавить в свой рацион.

Диета, обеспечивающая организм 25 г клетчатки в день, предотвращает менструальные боли и другие отклонения менструального цикла. Клетчатка находится только в продуктах растительного происхождения, таких как фрукты, цельнозерновые, овощи (включая зелень) и бобовые. Учёные обнаружили, что женщины-вегетарианки имеют меньше проблем с овуляцией, чем всеядные женщины.

Импотенция

Это расстройство половой функции, не позволяющее мужчине достичь эрекции или поддерживать её в течение времени, достаточно для совершения полового акта. Импотенция не излечивается продуктами или веществами, увеличивающими сексуальное желание, поскольку её причина — не отсутствие желания, а неспособность его осуществить. Вредные продукты снижают сексуальную потенцию и вызывают импотенцию.

Для того чтобы избежать проблем с потенцией, увеличьте в своём рационе потребление антиоксидантов, зародышей пшеницы и цинка. Сократите или исключите насыщенные жиры, алкоголь, холестерин, стимулирующие напитки. Антиоксиданты предотвращают атеросклероз и улучшают кровоток в артериях, поддерживающих пещеристые ткани полового члена. Это делает возможной эрекцию. Привитамин А и витамины С и Е — натуральные вещества растительного происхождения, обладающие сильнейшим антиоксидантным действием.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ПИРОЖНЫЕ С КРЕМОМ

Вам понадобится:

- для основы: $\frac{3}{4}$ стакана миндаля, $\frac{3}{4}$ стакана фиников, 4 ст. ложки какао порошка;
- для начинки: $\frac{1}{4}$ стакана фундука, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 спелых банана (поместите очищенные и порезанные на ломтики бананы в морозилку на 1 час), щепотка соли;
- для украшения: $\frac{1}{2}$ банана, порезанного на кружочки, горсть измельчённых фисташек или грецких орехов, зёрнышки граната или другие ягоды.



ваем массу в формочки и равномерно распределляем тонким слоем. Можно взять большую форму и просто сделать торт. Поставьте формочки в холодильник, пока будем готовить крем.

Орехи, воду и лимонный сок взбиваем в блендере до однородной кремообразной массы. Добавляем порезанные на ломтики и предварительно подмороженные в морозилке бананы и снова всё взбиваем. Должен получиться однородный шелковистый крем. Теперь его надо отправить минут на 20–30 в холодильник.

А теперь оформляем пирожные: равномерно распределяем по основе крем, украшаем кусочками фруктов, ягодами и орехами.

Подготовила Людмила Яблочкина

ем. Диета, богатая фруктами, цельнозерновыми злаками и овощами, способствует укреплению сексуальной потенции лучше, чем любое другое средство.

Дисменорея

Это нерегулярный и болезненный менструальный цикл, влияющий на здоровье всего организма. Хотя дисменорея может иметь органические или гормональные причины, здоровая диета способна значительно облегчить течение заболевания. Соя и соевые продукты, а также бобовые содержат фитоэстрогены, которые близки по действию к гормонам и могут помочь нормализовать менструальный цикл. Искусственная диета, построенная на рафинированных и обработанных продуктах, напротив, усугубляет дисменорею. Советуем вам увеличить в своём рационе мочегонные продукты, клетчатку, продукты, богатые магнием и флавонидами. Сократите употребление соли, стимулирующих напитков и сахара.

Все растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами (кукурузное, соевое, масло пшеничных зародышей и т.д.), полезны. Масло примулы и рыбий жир, употребляемые как диетические добавки, могут снизить спазмы и боль в матке.

Фейхоа

Идеальный фрукт для беременных. Фейхоа содержит мало жиров и белков и большое количество углеводов. Это один из фруктов, богатейших фолатами, которые необходимы для выработки кровяных клеток. Недостаток фолатов во време-

мя беременности может привести к анемии, а также к врождённым дефектам развития плода. Также в фейхоа содержится большое количество йода. Употребление этого фрукта особенно показано в следующих случаях:

- При беременности. Из-за содержания фолатов и йода — важных компонентов для беременных женщин.
- При увеличении щитовидной железы, вызванным гипотиреозом вследствие недостаточного содержания йода в пищевом рационе.
- При запорах.

Томат

Свежие томаты содержат большое количество воды (почти 94 % от массы продукта). Среди витаминов в помидорах преобладает витамин С. Его меньше, чем в апельсине, но достаточно, чтобы сделать томат эффективным средством от цинги. В существенном количестве здесь представлены витамины В1, В2, В6, ниацин и фолаты. Также в томатах содержатся калий, железо, магний и фосфор. Томаты содержат примерно в девять раз больше железа, чем молоко.

Растительный пигмент ликопен, который принадлежит к группе каротиноидов и придаёт томатам их типичный красный цвет, защищает клетки простаты от окисления и не-нормального роста. Мужчины, которые регулярно употребляют в пищу



свежие томаты, а также томатный сок, гораздо меньше подвержены риску рака простаты, одного из самых распространённых видов рака у мужчин.

Будучи мочегонным средством, томаты облегчают работу почек. Их настоятельно рекомендуют для «очищения» крови в случае подагры, почечной недостаточности с повышенным содержанием мочевины в крови или хронической токсикации организма вследствие рациона, богатого мясом и белками животного происхождения.

Помимо этого, томаты стимулируют иммунные функции организма. Они повышают сопротивляемость организма инфекциям.

По книге Джорджа Памплона-Роджера «Здоровая пища»

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

Благая Весть

Междисциплинарное христианское издание

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Наша газета распространяется во многих городах США совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям верующих людей, которые хотят помочь своим соотечественникам больше узнать о Боге и Библии.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

- развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя

Религиозная организация
Fresno Central Seventh-day Adventist Church, Издательство "Вестник"

Банковские реквизиты:
Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882
Customer Name "Vestnik"
Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726
«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!
Редакция газеты
«Сокрытое Сокровище»

Скорая молитвенная помощь

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

1 (559) 360-0640

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



ЧТО ОЗНАЧАЕТ МАРКИРОВКА Е?

Мы привыкли с опаской относиться к продуктам, в состав которых входят пищевые добавки с маркировкой Е. Но многие панически боятся этих ингредиентов, порой, по банальному незнанию. Маркировка Е — это не синоним опасных или запрещенных компонентов. Индекс Е, происходящий от слова Europe, свидетельствует о регистрации ингредиента в европейском реестре пищевых добавок. Причём, до внесения пищевых добавок в этот список они должны получить не только обоснование необходимости их применения, но и подтверждение безопасности.

Конечно, многие эти компоненты имеют химическое происхождение, и их нельзя назвать полезными для здоровья, но есть среди них и весьма безобидные.

Всегда внимательно изучайте этикетку. Отдавайте предпочтение крупным мировым брендам, которые контролируют качество производимых ими продуктов и напитков. В соответствии с действующим законодательством, производители указывают на этикетке информацию по всем ингредиентам.

**Подготовил
Тимур Герасимов**

Е-ингредиенты, наиболее часто встречающиеся в пищевых продуктах

Добавки Е, которые считаются полезными

- E100 Куркумины
- E101 Рибофлавин (Витамин B2)
- E106 Рибофлавин-fosfat натрия
- E300 Аскорбиновая кислота (Витамин С)
- E306 Концентрат смеси токоферолов

Добавки Е, которые считаются безвредными

- E140 Хлорофилл
- E141 Медные комплексы хлорофиллов и хлорофиллинов
- E150 Сахарный колер
- E162 Свекольный красный (бетанин)
- E170 Карбонаты кальция (мел)
- E270 Молочная кислота
- E296 Яблочная (малоновая) кислота
- E297 Фумаровая кислота
- E307 Альфа-токоферол синтетический (Витамин Е)
- E308 Гамма-токоферол синтетический
- E330 Лимонная кислота
- E406 Агар-агар
- E420 Сорбит, сорбитовый сироп
- E901 Пчелиный воск, белый и жёлтый
- E902 Воск свечной
- E903 Воск карнаубский
- E905b Вазелин
- E905c Парафин
- E906 Бензойная смола
- E913 Ланолин
- E954 Сахарин и его натриевые, калиевые и кальциевые соли
- E955 Сукралоза (трихлоргалактосахароза)

Добавки и болезни

- Некоторые пищевые добавки, обозначенные буквенным кодом Е, могут спровоцировать развитие некоторых заболеваний.
- E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153 — красители (газированная вода, леденцы, мороженое). Могут привести к образованию злокачественных опухолей.
- E171 – 173 — красители (газированная вода, леденцы, мороженое). Могут привести к заболеваниям печени и почек.
- E210, E211, E213 – 217, E240 — консерванты. Могут привести к образованию злокачественных опухолей.
- E221 – 226 — консерванты. Могут привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.
- E230 – 232, E239 — консерванты. Могут вызвать аллергические реакции.
- E311 – 313 — антиоксиданты (йогурты, кисломолочные продукты, колбасные изделия, сливочное масло, шоколад). Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.
- E407, E447, E450 — стабилизаторы и загустители (варенья, джемы, сгущённое молоко, шоколадный сыр). Могут вызвать заболевания печени и почек.

E461 – 466 — стабилизаторы и загустители (варенья, джемы, сгущённое молоко, шоколадный сыр). Могут вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

E924a, E924b — пеногасители (газированные напитки). Могут привести к образованию злокачественных опухолей.



Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное

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



Познакомьтесь с материалами рубрики «Ключи к здоровью» на нашем сайте www.vestnik7.com



КЛУБНИКА

Чем полезна клубника? Это не только сочная, вкусная и ароматная ягода, но и ещё и замечательное лечебное средство. Она является поистине незаменимым кладезем витаминов и микроэлементов. Клубника защищает организм от вирусов, и применяется в качестве профилактического средства от гриппа и простуды.

Клубника, несмотря на свой сладкий вкус, обладает сахаропонижающим действием. Четверть стакана свежего клубничного сока, выпитого утром на голодный желудок, поможет при желчнокаменной болезни.

Клубника содержит фолиевую кислоту, йод, рибофлавин, рутин. Из микроэлементов — железо, кальций, фосфор, магний, калий, а также значительное количество витаминов. Клубника способствует

укреплению иммунной системы. Также она обладает мочегонными свойствами и полезна тем, у кого имеются проблемы с почками и печенью.

Клубнику рекомендуют включать в рацион больных анемии, при ломкости сосудов. Отвар из листьев клубники поможет



нормализовать артериальное давление. А ещё клубника помогает при бессоннице.

Клубника содержит, кроме других углеводов, глюкозу, которая выступает основным источником энергии для обеспечения метаболических процессов и активирует в нашем организме процессы обмена веществ. Таким образом, клубника является средством для омоложения организма. Ешьте клубнику на здоровье!

Подготовила Алла Мельничук

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».

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

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

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

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

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

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____

Street _____

City _____

State _____ Zip _____

Phone _____

Ежемесячная газета «Ваши ключи к здоровью»

Зарегистрирована в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» – Non – Profit Christian ministry

Христианское Благотворительное

Издательство Licence No. 09 – 126044

Printed in USA

Гл. редактор – Наталья Воронина, редактор – Алла Мельничук

Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

Общий тираж 457 760 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave

Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org

Адрес вашего распространителя: