

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 5(65) МАЙ 2016

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

**Болезни щитовидной железы** **2**

**Пища против рака** **3**

**Как я победила депрессию** **5**

**Проблемы пищеварения** **7**

## МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

### РОССИЙСКИЕ ЧИНОВНИКИ ОТРЕДАКТИРУЮТ АНТИТАБАЧНЫЙ ЗАКОН

Минздрав должен представить новый антитабачный проект, который проработает до 2021 года. Благодаря этой концепции число курильщиков будет сокращаться, по прогнозам чиновников, на 0,5 % ежегодно. Например, размер устрашающих картинок на пачках может увеличиться. Предусмотрены регулирующие меры для электронных сигарет.

На сегодняшний день в России курят около 33 % человек. А до 2010 года курильщиками были более 40 % населения. Это показывает, насколько эффективна антитабачная политика.

Известно, что новую программу построят на базе анализа зарубежного опыта. В том числе эксперты оценивают возможность введения небрендированных пачек сигарет, как это сделала Австралия (шрифт унифицирован, картинок нет, дизайнерские элементы исключены). Ожидает пересмотр и список запрещённых для курения общественных мест.

Комментирует руководитель департамента общественного здоровья и коммуникаций и президент Конференции сторон рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака Олег Салагай: «Один из вопросов, который также будет прописан в концепции, — регулирование продажи и употребления электронных средств доставки никотина (электронных сигарет). Сейчас этот вопрос практически не регулируется в России.

### ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ УСКОРЯЕТ ПРИХОД МЕНОПАУЗЫ

Известно, что токсины из табачного дыма негативно влияют на репродуктивную систему, процессы выработки гормонов и их активность. Как показало новое исследование, не только активное, но и пассивное курение связано с бесплодием и наступлением менопаузы в возрасте до 50 лет.

Специалисты проанализировали



### 31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Бросить курить порой не просто, но всегда возможно. 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила Всемирным днём без табака (World No Tobacco Day). Ежегодно ВОЗ повсеместно отмечает этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака. По данным ВОЗ, употребление табака в настоящее время приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 млн человек.

От вредного воздействия табачного дыма страдают не только сами курильщики. Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий помещения, где люди скрывают такие табачные изделия, как сигареты, биди и кальяны. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. Вдыхание вторичного

табачного дыма приводит к 600000 случаев преждевременной смерти в год. В табачном дыму содержится более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные и более 50 как канцерогенные.

Примерно 40 % всех детей регулярно подвергаются воздействию вторичного табачного дыма в домах. 31 % случаев смерти, связанных с вдыханием вторичного табачного дыма, происходит среди детей.

Среди взрослых людей вторичный табачный дым вызывает серьёзные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак лёгких. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин он приводит к рождению ребёнка с низкой массой тела.

Подготовила Людмила Яблочкина

даные 93000 женщин в возрасте от 50 до 79 лет. Участницы ответили на вопросы о курении, бесплодии и возрасте прихода менопаузы. Исследователи обнаружили, что у курильщиц и тех, кто курил в прошлом, риск бесплодия был повышен на 14 %, а вероятность наступления менопаузы в возрасте до 50 лет — на 26 %.

По сравнению с теми, кто не курил, у женщин, начавших курить до 15 лет, менопауза наступала на 22 месяца раньше, а у участниц, выкуривших, по крайней мере, 25 сигарет в день, — на 18 месяцев раньше. При пассивном курении с самыми высокими уровнями воздействия табачного дыма менопауза начиналась на

13 месяцев раньше, чем в случае минимального воздействия дыма.

### КУРЕНИЕ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТА

Новое исследование, проведённое учёными из Университета Эдинбурга, показало, что курение ускоряет процесс старения мозга. Курильщикам сложно принимать решения, планировать и решать проблемы. Но есть и хорошая новость. Бросив курить, человек может поумнеть.

Специалисты выяснили: у курильщиков процесс возрастного истощения коры головного мозга протекает быстрее. Мозговая кора связана

на с многими функциями, включая внимание, память и речь. Скорость старения мозга у курильщиков оказалась в два раза выше, чем было обнаружено в предыдущих исследованиях.

Также исследование показало, что после отказа от вредной привычки толщина коры может восстановиться. У участников исследования, бросивших курить некоторое время назад, мозговая кора была толще, чем у тех, кто бросил не так давно. То есть у курильщиков есть шанс всё исправить.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте [meddaily.ru](http://meddaily.ru)

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**Статистика** Всемирной организации здравоохранения свидетельствует, что среди эндокринных патологий тиреоидные заболевания занимают второе место после сахарного диабета. Более 665 млн человек в мире имеют эндемический зоб или страдают другими заболеваниями щитовидной железы. Причём ежегодно это число увеличивается на 5 %. Неутешительная статистика последних лет заставляет задуматься о грядущих последствиях, которые отчасти вызваны отсутствием у населения информации о данных заболеваниях.

Щитовидная железа располагается на передней поверхности шеи и по внешнему виду напоминает бабочку, расправившую крылья. Это совсем небольшой орган, весом 15 – 20 г. Он состоит из правой и левой долей, связанных между собой перешейком. Но нельзя недооценивать её роль в организме. Специалисты называют щитовидную железу щитом, стоящим на страже здоровья почти всех органов. Внутри неё происходит синтез трёх гормонов: трийодтиронина, тироксина и кальцитонина. Без них невозможны:

- нормальный обмен веществ;
- рост, созревание тканей, органов и костного аппарата;
- энергетическое питание клеток и всего организма в целом.

Дефицит или избыток гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, оказывают влияние на все системы органов и отражаются на большинстве процессов жизнедеятельности человека.

Эмоциональная нестабильность, сонливость, дрожание рук, резкий набор массы тела при обычном питании — зачастую мы

не связываем эти тревожные симптомы с нарушением работы нашей эндокринной системы. Но при этом истинная причина недомоганий может скрываться именно в щитовидной железе, так как этот орган служит главным регулятором обмена веществ в организме.

## Профилактика

Самое верное оружие против заболеваний щитовидной железы — здоровый образ жизни. С одной существенной оговоркой: речь в настоящей статье идёт исключительно о профилактике, а не о лечении.

Следите за тем, что вы едите. Главное правило — питайтесь в соответствии со своими энергетическими затратами. Рацион не должен содержать обилие жирных блюд и продуктов с высоким содержанием сахара, а также жареного, копчёного, солёного, продуктов, повышающих уровень холестерина в крови.

При этом ежедневное меню обя-

зательно должно включать необходимую для организма норму йода. Если его источником будут только натуральные продукты, то эксперты исключают возможность передозировки.

Морская капуста — настоящий кладезь йода. Она не только содержит этот важнейший минерал в большом количестве, но также и активные вещества, позволяющие организму усваивать йод.

Нужно помнить о потреблении овощей и фруктов вне зависимости

## Занимайтесь физкультурой

Заниматься физкультурой надо под лозунгом «Всё в меру». Речь идёт о ежедневных занятиях — утренние зарядки, небольшие разминки во время работы в офисе, прогулки. Умеренные нагрузки благотворно скажутся на работе щитовидной железы, сердца, дыхательной системы, приведут в тонус мышцы и понизят уровень холестерина.

## Табу на курение и алкоголь

Если вам небезразлично ваше здоровье, то необходимо отказаться от вредных привычек: и табачный дым, и алкоголь разрушающие действуют не только на весь организм, но и на щитовидную железу в частности. Тиоцианат, входящий в состав дыма, препятствует синтезу гормонов и правильному усвоению йода. Курение особенно вредно во время прохождения курса лечения, так как отравляющие компоненты

токсического влияния тиреоидных гормонов. Для лечения необходимо:

**1. Подтверждение повышенной функции щитовидной железы** (УЗИ, анализ крови на гормоны ЩЖ).

**2. Диета:** уменьшить употребление йодсодержащих продуктов, ежедневное употребление капусты (несколько уменьшает усвоение йода).

**3. Фитотерапия:** лапчатка прямостоячая, мелисса, чабрец, зюзник вергинский, успокаивающие травы (боярышник, ромашка, валериана), ягоды земляники лесной.

**4. Гидротерапия:** длительный холод на щитовидную железу (на 5 – 15 мин, затем сделать перерыв, повторить 2 – 3 раза). Курс несколько дней.

**Гипотиреоз** характеризуется недостаточной секрецией тиреоидных гормонов, вследствие этого замедлением всех процессов обмена веществ. В качестве лечения рекомендуется:

**1.** Добавлять в пищу ламинарию, фукус (бурые водоросли), чернолоподную рябину (содержит йод), редис (помогает поддерживать уровень гормонов ЩЖ), финики (повышают функцию ЩЖ), отвар зелёной кожуры грецких орехов (усиливает функцию ЩЖ), плоды фейхоа, уменьшить употребление капусты. Если гипотиреоз развивается на фоне аутоиммунного тиреоидита, то дополнительно йод принимать не надо.

**2.** Контрастные водные процедуры на область ЩЖ.

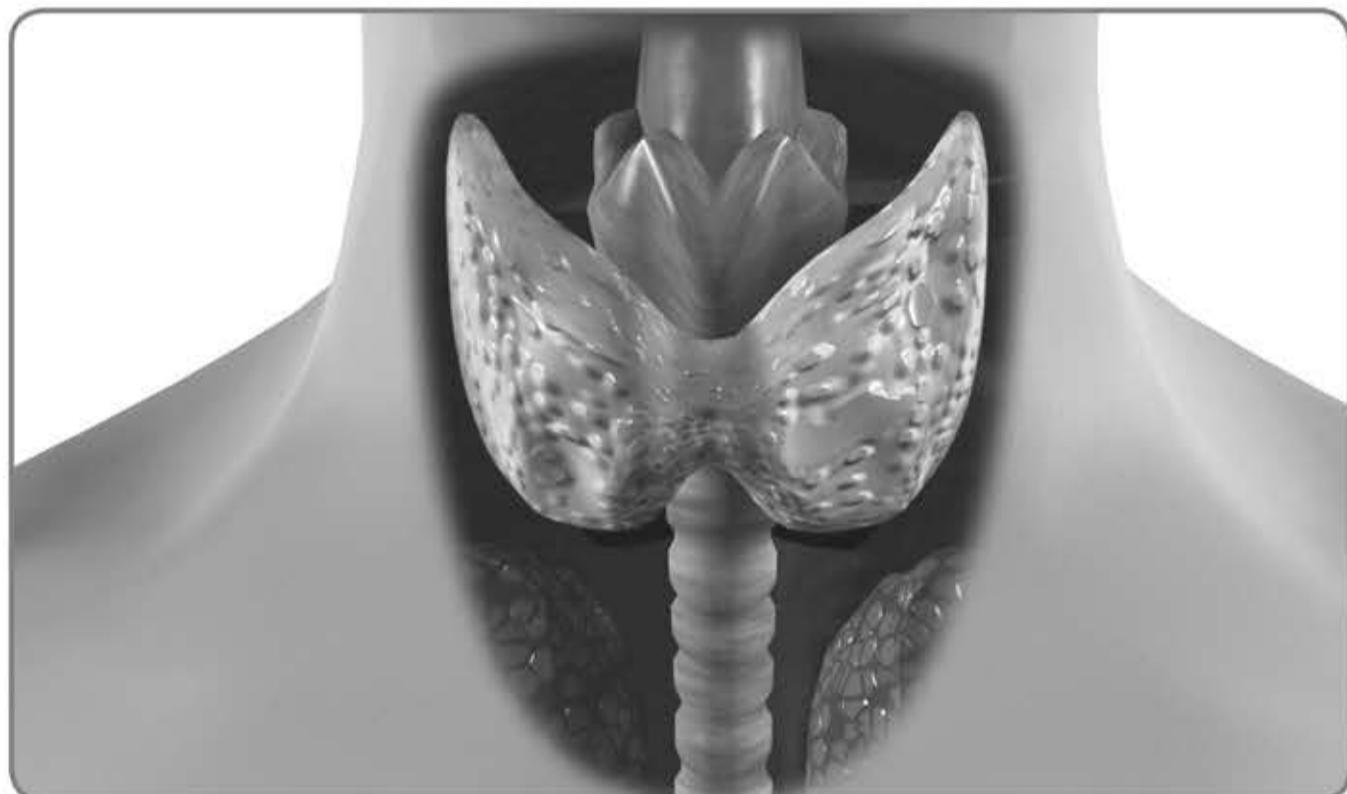
**3.** Если присутствует воспалительный процесс (гипотиреоз на фоне тиреоидита) — компресс с активированным углём на область ЩЖ.

**Зоб** — увеличение размеров ЩЖ. В качестве профилактики употребляйте достаточное количество йода с пищей. Для лечения необходимо устранить причины развития данного заболевания (дефицит йода, избыток веществ, тормозящих синтез гормонов ЩЖ и т. д.). Если зоб больших размеров, то возможно оперативное лечение.

**Тиреоидит** возникает на фоне инфекционного заболевания или при аутоиммунном поражении ЩЖ. Лечение инфекции: противовоспалительные травы (ромашка, календула, зверобой, аир) — внутрь в виде настоя, компресс с активированным углём.

При аутоиммунном процессе необходимо нормализовать работу иммунной системы с помощью здорового образа жизни.

**Подготовил Тимур Герасимов**



от времени года. При выборе этих продуктов исходите из расчёта, что содержание йода в них зависит от первоначального количества йода, находящегося в почве (например, в горной местности — его в 10 – 100 раз меньше среднего).

Давно известен тот факт, что употребление йодированной соли в пищу является одним из самых эффективных методов профилактики. На 1 г свежей йодированной соли приходится около 40 мкг йода.

## Следите за своим весом

Щитовидная железа способна «управлять» массой нашего тела. При изменении её активности (она либо понижается, либо повышается) меняется скорость обмена веществ и это отражается на массе тела человека, он либо худеет, либо толстеет. Если вы заметили стремительные изменения массы тела без видимых причин, нужно незамедлительно обратиться к специалисту.

препятствуют действию лекарственных препаратов. Существует научная гипотеза о том, что курение мешает поставить правильный диагноз пациентам с гипотиреозом. Не забывайте о своих родных. Специалисты единогласны в том, что в крови новорождённых детей курящих родителей содержится более высокая концентрация вредных веществ по сравнению с остальными детьми.

Не стоит увлекаться и алкогольными напитками, особенно важно помнить об этом женщинам. Потребление алкоголя может способствовать повышению функции щитовидной железы, тем самым увеличивая вероятность бесплодия, выкидышей и преждевременных родов.

## Болезни щитовидной железы (ЩЖ) и их лечение

**Гипертиреоз** — состояние, характеризующееся избыточным выделением гормонов щитовидной железы. При резко выраженному гипертиреозе возникает состояние

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Питание является фактором, имеющим огромное значение для здоровья человека. Хотя бы потому, что необходимость принимать пищу существует постоянно на протяжении всей жизни. Доктор Ослер, выдающийся канадский врач, был прав, отметив, что 90 % всех болезней, за исключением инфекционных и несчастных случаев, связаны с питанием. Рассмотрим примерный рацион питания на каждый день.**

## Завтрак

Как только вы проснулись, выпейте 1 или 2 стакана слегка тёплой воды. Завтрак должен изобиловать продуктами, дающими организму энергию, особенно углеводами. Он может состоять из сочетания всех или некоторых из предложенных продуктов:



**Злаки** (пшеница, овсянка, ячмень, рожь и т. д.) в виде мюсли, которые можно есть с соком, молоком или йогуртом; в виде хлопьев, приготовленных с молоком или овощным бульоном. Овсянка, приготовленная на молоке в течение 10 мин, очень питательна, легко усваивается, вкусная, особенно с бананом, изюмом или кусочками яблока.

**Соевое, миндальное или коровье молоко** (для взрослых — обезжиренное), йогурт. Свежий обезжиренный творог, богатый содержанием белков. Те, кто пред-

почитает строго вегетарианский завтрак, могут заменить молочные продукты продуктами из соевых бобов или миндаля.

**Орехи** (миндаль, лесной и грецкий орехи, арахис и т. д.) обеспечивают организм протеинами, ненасыщенными жирными кислотами высокого биологического качества и минералами, особенно кальцием и железом. Съеденная горсть орехов снижает уровень холестерина в крови.

**Сухофрукты** (изюм, чернослив, курага и др.) обеспечивают организм энергосодержащими естественными сахарами, предотвращают возникновение запоров.

**Свежие фрукты** можно употреблять в виде соков или целиком из-за содержания в них растительной клетчатки. Съедайте хотя бы один цитрусовый фрукт (апельсин, мандарин, грейпфрут и др.) в день. Хорошо съедать одно яблоко в начале или в конце завтрака.

**Проросшие семена пшеницы** обеспечивают организм большим количеством витаминов группы В, а также протеинами и липидами, содержащими основные жирные кислоты.

**Цветочная пыльца** содержит протеины и основные аминокислоты, элементы, стимулирующие со-



противляемость организма инфекционным заболеваниям.

**Соевый лецитин** является фосфолипидом, который выполняет существенные функции в организме. Он поддерживает нервную систему и понижает уровень холестерина в крови.

## Обед

В обеденное меню рекомендуется включать **салат из свежих овощей и зелень**. Зелень содержит фолиевую кислоту, необходимую для образования красных кровяных телец в крови, хлорофилл, богатый магнием, минералы и микроэлементы (салат-латук, сельдерей и т. д.). Добавьте в салат цветные овощи: помидоры, сладкий перец, свёклу, морковь, редис и другие овощи, которые обеспечивают организм провитамином А (каротином), обладающим противораковыми свойствами. Салат желательно приправить оливковым или другим нерафинированным маслом. Любителям приправ можно добавлять в салат майоран, мяту и т. д.

**Первым блюдом** могут быть бобовые (чечевица, нут, фасоль), картофель, злаковые (рис, овсянка и т. д.). Бобовые и злаковые могут сочетаться для того, чтобы организм мог получить протеины высокого качества.

**Второе блюдо**, содержащее про-

теины. Это может быть вегетарианско «мясо», продукты из соевого «мяса», яйца с овощами, которых не было в салате: перец, артишоки, грибы и т. д.

## Ужин

Ужин совсем не обязателен для взрослых людей, так как необходимость в питательных веществах удовлетворена такими завтраками и обедами, которые были описаны. Но детям и людям, занимающимся интенсивным физическим трудом, третий приём пищи необходим.



Ужин должен быть лёгким и проходить за 3 – 4 часа до сна. Он должен состоять преимущественно из фруктов — фруктовый салат с крекерами или тостом хлеба из цельной пшеницы. Можно употребить йогурт, домашний сыр тофу или тарелку горячего овощного супа. Допустима порция овощей типа спаржи, артишоков или шпината, приправленного чесноком. В любом случае пища должна быть лёгкой, а значит с малым количеством жиров.

Как сказал греческий медик Гиппократ, «Пусть твоя пища будет твоим лекарством, а твоё лекарство будет тебе пищей».

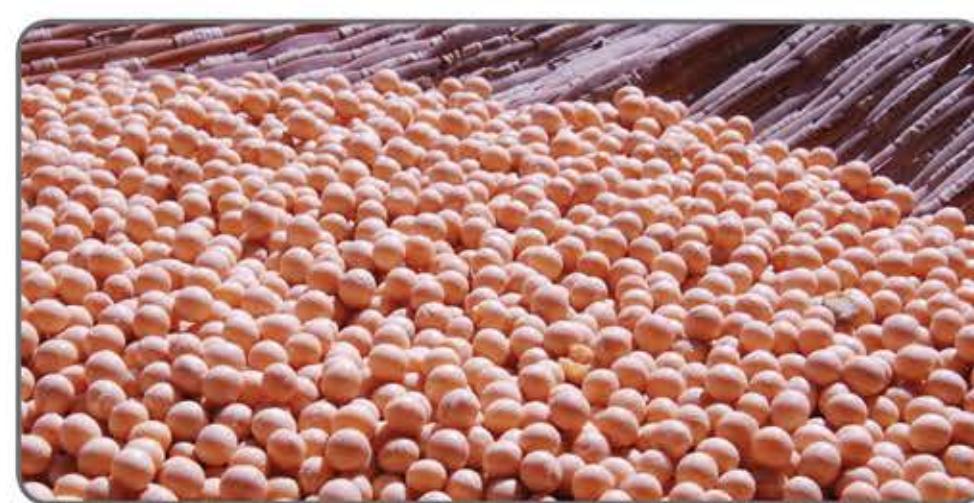
**Джордж Пампиона-Роджер,**  
«Приятного аппетита»

## АНТИРАК

# ПИЩА, СПОСОБНАЯ ПОБОРОТЬ РАК

Представьте, что у вас внезапно появилась возможность пить молочные коктейли, понижающие уровень холестерина в крови, есть гамбургеры, способные побороть рак, и пирожные, подавляющие болевые ощущения и неожиданные смены настроения, которые возникают во время менопаузы. У Бога есть идеальные типы пищи, которые и вправду могут преодолеть все эти неприятности, и наука только начинает открывать их.

Начнём с изофлавонов — это природные эстрогены, которые содержатся в соевых бобах и, соответственно, любых соевых продуктах. Поскольку учёные Национального института раковых исследований свидетельствуют о чудодейственных свойствах этих веществ, способных победить рак, я искренне советую вам начать употреблять их в пищу. Чтобы понять, почему соевые продукты производят такие поразительные эффекты, вы должны знать, что раковые опухоли создают для себя новые кровеносные капилляры — мелкие сосуды, благодаря которым они могут



продолжать расти и развивать свои незрелые клетки. А полезные фитоэстрогены, содержащиеся в сое, часто блокируют рост этих капилляров, и в результате раковые клетки умирают, поскольку лишаются питания.

В сое содержатся фитоэстрогены — вещества, которые в тысячу раз слабее по своему воздействию, чем человеческий эстроген. Однако они блокируют работу рецепторов, и это вызывает усиленное выделение этого гормона железами вну-

тренней секреции. Таким образом, фитоэстрогены фактически снижают способность раковых клеток размножаться и перерастать в опухоли.

И пользу из свойств соевых продуктов могут извлечь как женщины, так и мужчины. В организме мужчин есть фермент, который перерабатывает тестостерон в метаболиты эстрогена. Исследования 1989 года, в которых принимали участие 8000 мужчин, доказали, что те из них, кто ел больше всего тофу, были

меньше всего подвержены заболеванию раком простаты.

Есть много разных продуктов, изготовленных из сои: жареные соевые бобы, соевая мука, соевый сахар, соевое молоко, тофу — соевый сыр и др. Можете для начала попробовать пить соевое молоко, есть тофу, соевый йогурт или даже изофлавоновые таблетки (которые можно принимать как заменитель). Но всё же самый простой способ ежедневно потреблять необходимую норму соевых продуктов — это пить молочный коктейль с соевыми протеинами, который можно приготовить, смешав обычное молоко с соевым, замороженными бананами и маслом из льняных семян.

Создатель, руководствуясь Своим огромным состраданием, уже наделил пищу, которую мы употребляем, великой силой — силой, способной исцелить нас и помочь побороть рак! Примите этот дар с благодарностью и будьте здоровы!

**Дон Колберт,**  
«Библейское лекарство от рака»

# ПРАВИЛО ЭФФЕКТИВНОСТИ

«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно» (Исход 20:7). Эта библейская заповедь является правилом эффективности.

**Н**апрасно — это когда все усилия не принесли желаемого результата. Но разве в вопросах здоровья что-то может быть напрасным? «Нет», — скажете вы и будете правы. Но посмотрите, сколько вокруг людей больных и зависимых от табака или алкоголя! А при чём здесь наказание? Приведу самый простой пример, который вам хорошо знаком. Это тост за праздничным столом «за здоровье». Все понимают, что выпитое здоровью только повредит, а тост из года в год всё звучит и звучит! Или ещё один не единичный случай, когда папа, докуривая сигарету, говорит своему сынишке: «Смотри, сынок, сигареты вредные. Никогда не кури!» Слова правильные, а ведь малыш так мечтает подрасти и быть похожим на папу... Или, к примеру, лекция в учебном заведении, где преподаватель рассказывает о вреде курения, и тут вдруг кто-то из студентов спрашивает: «А вы сами курите?» Преподаватель начинает объяснять: «Ну, вы понимаете, это моя личная жизнь, а сейчас я на работе. Вас моя жизнь не касается, слушайте внимательно», — и студенты понимают, что лекция о здоровье — формальность. Их пытаются учить тому, что не даёт результат, и, соответственно, не нужно и не интересно.

Носить или упоминать имя напрасно означает изображать из себя или называть себя тем, кем ты не являешься. Как часто родители стараются при-

детях вести себя вежливо и корректно, но дети могут слышать, как через стену из комнаты родителей доносятся обвинения и ругательства, нелестные эпитеты и обидные сравнения в адрес друг друга. Неудивительно, что эффекта от такого воспитания ребёнка всё меньше и меньше. Эффективность возможна лишь тогда, когда мы честны перед собой. А это сделать очень легко, если вы усвоили первые два правила: правило приоритета и правило уникальности. Священник, который говорит правильные слова, но не живёт так, как учит, несёт огромную ответственность, потому что своей непоследовательной жизнью перечёркивает всё, что сказал, и его прихожане не до конца оценят всю важность сказанного или отнесутся к нему небрежно и легкомысленно. Нам с вами нет необходимости изображать из себя тех, кем мы не являемся, потому что пройдёт время, и все увидят, какие мы на самом деле.

Признание недостатков своего характера, осознание наличия зависимостей и пагубных привычек — это первый шаг к освобождению! И только тогда, когда одержана самая великая победа, победа над самим собой, мы получаем моральное право учить других. Тогда всё, что мы скажем, будет иметь огромную силу и влияние, а наша жизнь будет влиять на других больше, чем самое умное правильно сказанное слово. Доктор имеет боль-

## ПОКОЙ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДУШИ И ТЕЛА

**С**овременная жизнь переполнена напряжением и спешкой. Они не оставляют места для полного выздоровления и являются причиной целого ряда болезней. В этой связи важно сохранять равновесие.

К каждому мускулу и каждому органу нашего тела подходят нервы двух видов: симпатические и парасимпатические. Симпатический отдел периферической нервной системы (ПНС) отвечает за напряжённое состояние организма: сокращение и уплотнение мышечных волокон, сужение кровеносных сосудов, повышение кровяного давления.

А при получении импульсов от парасимпатического отдела ПНС мышечные волокна удлиняются. При этом раскрываются мелкие сосуды, что способствует притоку крови к мышцам и поступлению столь необходимого им кислорода. Мускулы наполняются энергией, а отработанные вещества легче удаляются. Улучшается лимфоотток. Организм восстанавливается. Иными словами, парасимпатический отдел ПНС отвечает за состояние покоя. Парасимпатическая система ответственна за восстановление иммунной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, желудочно-кишечной и всех других систем нашего организма.

Исследования института поддер-

жания и укрепления физического и психологического здоровья показали, что негативные эмоции ведут к рассогласованности в работе симпатического и парасимпатического отделов ПНС, что отрицательно влияет на ритм сердечных сокращений. Положительные эмоции — любовь, благодарность, заботливость, мир — способствуют гармоничному взаимодействию двух этих отделов ПНС.

Ритм сердечных сокращений определяется балансом деятельности симпатических и парасимпатических нервов. Если ритм сбивается, значит, равновесие нарушилось. Покой и отдых ведут к восстановлению равновесия. В покое возбуждение симпатических центров, ускоряющих частоту сердечных сокращений, снижается, а парасимпатические, которые замедляют сердечный ритм, активизируются. Для многих людей отдых — это, в первую очередь, расслабление, но правильнее будет сказать, что отдых — это обретение равновесия.

Для каждого человека характерно своё, индивидуальное равновесие между работой и отдыхом (в который входят и развлечения, и восстановление сил). Достижение этого равновесия должно войти в список приоритетов для тех, кто желает сохранить и укрепить своё здоровье.

Тимур Герасимов

## Десять Заповедей

IV

Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный

никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал

Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

V

Почтай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе.

VI

Не убивай.

VII

Не прелюбодействуй.

VIII

Не кради.

IX

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

X

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вала его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

шое влияние на пациента и, следовательно, назначенное лечение будет более эффективно, когда, заботясь о здоровье пациентов, он так же заботится и о своём здоровье.

Будьте эффективными, будьте успешными, и ваша жизнь будет наполнена смыслом и уверенностью, что вы живёте не напрасно.

Сергей Гаврюк

### БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

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.

Или напишите их по электронной почте: [fresnovestnik7@yahoo.com](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

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

Прошу прислать мне Библейский курс

- «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
- «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

ФИО

Почтовый индекс

Адрес

1. Каким образом Иисус Христос предлагает людям избавить их от внутреннего напряжения? Как вы понимаете эти слова? «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас; возьмите иго Моё на себя и научитесь от Меня, ибо я кроток и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим; ибо иго Моё благо, и бремя Моё легко» (Матфея 11:28–30).

2. Прочтите четвёртую заповедь Закона Божьего. Какую часть недели нужно освободить от работы для общения с Богом? «Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исход 20:8–11).

# БОГ ОТВЕЧАЕТ НА МОЛИТВЫ

**Я знала, что Бог есть, и даже обращалась к Нему в некоторые моменты жизни. А Он отвечал и помогал.**

Однажды я почувствовала недомогание. Оно становилось всё сильнее, я обратилась к врачу и оказалась в больнице с диагнозом лейкоз. Я закончила медучилище и знала, что это рак крови. Назначили лечение, сделали переливание крови. Но результаты анализов были прежние, никакого сдвига в лечении. Значит, жизнь скоро закончится — болезнь неизлечимая. А у меня к тому времени было уже трое детей, и воспитывала я их без мужа.

Навалилось отчаяние. Сами собой покатились слёзы, я накрылась с головой одеялом, плачу навзрыд и обращаюсь к Богу: «Господи, неужели мне скоро придётся покинуть этот мир? У меня ведь дети, которых Ты мне даровал, я хочу воспитать их сама. Не желаю, чтобы они оказались сиротами в детдоме, я сама там выросла. Неужели такая же судьба выпадет и моим любимым детям? Господи, помоги! Ты всё можешь, сделай так, чтобы эта болезнь

покинула меня!» До этого я никогда не молилась и даже не знала, что такое молитва, и какая она должна быть. Я просто высказывала Богу в тоске то, что давило на сердце, что приходило в голову.

В палату вошла врач, чтобы осмотреть соседку-больную, и увидела меня, укрывшуюся с головой. Подошла, спросила, в чём дело. Подняла одеяло, увидела меня всю облитую слезами. Приступила. «Что с вами, почему так убиваетесь? Что случилось?»

Я, как могла, рассказала. Врач стала утирали мне слёзы: «Выбросьте это из головы, —

вы, анализы могут оказаться ошибочными, всё может оказаться не так уж плохо. Мы, врачи, тоже можем ошибаться, мы ведь не боги, чтобы знать всё в точности... Вы медсестра, и должны помогать нам, поэтому думайте о лучшем исходе...»

В общем, вскоре состояние моего здоровья стало чудесным образом улучшаться, а последний анализ показал, что лейкоза нет. Это ещё более укрепило мою веру в то, что Бог отвечает на молитвы. Но не приходило ещё в голову, что надо благодарить Его, а тем более — как-то сблизиться с Господом. «Ну, помог и помог, значит, есть Бог», — думала я.

Позднее пришло понимание через познание из Библии Иисуса Христа, Его великой жертвы за нас. Я приняла крещение в 1993 г. и с тех пор без Господа не живу ни дня, ни часа и благодарю Его за то, что привёл меня к Себе, хотя и долгим был тот путь.

**Софья Дерябина,  
г. Архангельск**



## КАК Я ПОБЕДИЛА ДЕПРЕССИЮ

Оглядываясь назад, я думаю, что моя депрессия начала зарождаться ещё в 16 лет. Я всегда была очень тихой и не умела болтать с друзьями, не знала, что сказать людям.

Эта проблема стала усугубляться ужасным стрессом, который я получила на работе. Моя депрессия развивалась около 8 лет, прежде чем меня уволили. Последний год, который я проработала на той работе, был ужасен. Я едва могла исполнять свои обязанности. Я не могла принимать решения, когда ездила на деловые встречи, мне требовалось несколько минут, чтобы решить, куда мне повернуть — налево или направо, чтобы выйти из парковки. Я чувствовала себя очень одинокой. В моём сердце было пусто, даже когда я играла с внуком. Я не хотела проводить время с друзьями и с семьёй, я много плакала, у меня не было мотивации.

Когда меня уволили, я почувствовала облегчение. Я видела в этом руку Божью, потому что врач сказал мне: «Не бойтесь потерять свою работу». Я решила прислушаться к этому совету и довериться



Господу. Сделав так, я увидела, как в моей жизни начали происходить чудеса. Когда я собирала вещи со своего рабочего стола, мои коллеги сказали, что я «свечусь».

Восстановиться мне помогли общение с друзьями и помочь окружающим. Время от времени я переставала верить, что Господь поможет мне и, разочаровываясь, снова впадала в депрессию. Но через день или два я садилась читать Библию и молилась, чтобы Господь взял на Себя мою ношу. Казалось, что когда я позволяла себе выпустить проблему из-под контроля, Он всегда приводил меня к нужному стиху из Библии, который утешал меня или предлагал решение.

Теперь я славлю Его за всё, даже за депрессию, которую пережила. Я — счастливый и общительный человек. Бог испытывал меня. Я являюсь живым примером слов пророка Исаии: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (Исаия 40:31).

Поэтому «Господь Сам пойдёт пред тобою, Сам будет с тобою, не отступит от тебя и не оставит тебя, не бойся и не ужасайся» (Второзаконие 31:8).

Бог всемогущ — Он может изменить и вас!

**Диана Баррис**

## ТРАВМА

В свои 75 лет я всё ещё работала. Однажды на улице было очень скользко, по дороге на работу я поскользнулась и упала. Встать мне помогла женщина из соседнего дома, проводила до квартиры. Я долго молилась и решила ехать в поликлинику. Вызвала такси, еле спустилась с крыльца. Видя моё бедственное положение, водитель помог мне подняться к регистратуре и записаться к врачу-травматологу. Врач направил меня на рентген левой ноги и левой руки. Оказалось, перелом левой тазобедренной кости и в трёх местах перелом левой руки. Рука была вывернута. С большим трудом её возвели на место и наложили гипс. А с ногой ничего нельзя было сделать.

Врач-травматолог дал свою машину и палочку, чтобы отвезли меня домой. Я спросила: «Доктор, долго ли я буду лежать?» Он мне ответил: «Лежать, не вставая, до самого конца». Представьте мое состояние и слёзы!

Водитель поднял меня, ввёл в квартиру. Я вся в рыданиях, еле сумела привлечь: рука в гипсе, на ногу

не могу наступить. Уже лёжа на правом боку, вся в слезах, стала молиться: «Господи! Я сама во всём виновата, могла бы пойти по безопасному пути, но пошла напрямую. О, Господь, сделай так, чтобы я могла хотя бы двигаться!» Я тут же уснула. Было 16 часов дня. Проснулась я на другой день в 10 часов утра. Пропала 18 часов. На дворе светло. Встала и пошла. Сделала четыре шага от дивана, и тут до меня дошло, почему я в брюках и что со мной было. На левой ноге, где тазобедренная кость, — огромный чёрный синяк.

Я стала на колени и вся в слезах благодарила Господа за ответ на мою молитву. Он совершил чудо! Я не только двигаюсь, но и хожу! Уже два года, как я хожу, чуть-чуть прихрамывая, иногда с палочкой, иногда без неё. Делаю всё, что делала и раньше: хожу за продуктами, готовлю, прибираюсь в доме и работаю в огороде — и всё это в 77 лет.

Хвала, слава и благодарение Отцу Небесному за милости Его!

**Эльмира Хачковская  
г. Геленджик**

## 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**

# БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ

В окружающем нас мире действует биологический закон, по которому функционируют все живые организмы. Суть его такова: то, что мы не используем, будет отнято у нас. Как этот закон соотносится с нашим здоровьем?

**Н**езадействованные мышцы атрофируются; кости, не несущие нагрузки, поражает процесс деминерализации; неподвижные суставы твердеют. Каждая функция должна использоваться по назначению, или она будет отнята у нас.

Для здоровья требуется, чтобы каждая функциональная единица работала эффективно, — адекватно поддерживаемая и соответствующим образом управляемая. Не существует коротких путей к приобретению и сохранению здоровья. Никакие таблетки, никакое волшебство, никакое снадобье не помогут в этом. Используйте своё тело мудро, или оно будет преждевременно отнято у вас болезнями и смертью. Все зависит от вас.

Простое и в то же время эффективное исследование было проведено доктором Лестером Бреслоу, когда он занимал пост директора

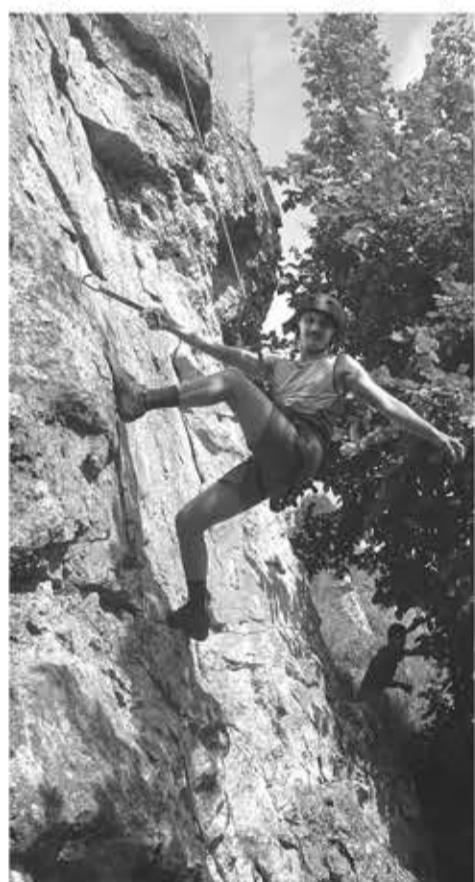
Государственного управления здравоохранения штата Калифорния. К участию в этом исследовании было привлечено население округа Аламеда. Основная цель исследования состояла в том, чтобы оценить семь характеристик образа жизни: 1) курение, 2) употребление алкоголя, 3) масса тела, 4) физические упражнения, 5) сон, 6) перекусывание между приемами пищи и 7) завтрак. Все эти привычки были охарактеризованы как хорошие или плохие. Девять лет спустя каждая из этих привычек была оценена в сравнении с количеством смертей, зафиксированных за то же время. Открытие, потрясшее многих, заключалось в том, что в каждой возрастной категории число смертей было напрямую связано с количеством здоровых привычек. Кто имел больше здоровых привычек, тот дольше жил, то есть, чем больше здоровых привычек, тем выше шанс выжить. Совершенно ясно, что здоровые и рациональные привычки напрямую связаны с хорошим здоровьем.

Табакокурение, например, является основной причиной смертности среди взрослого населения, хотя её можно было бы предотвратить. Курение не только разрушает дыхательные пути и ткани лёгких, но также вызывает рак полости рта, горлани, бронхов и лёгких. Избегайте курения сами и помогайте другим людям отказаться от этого вредного пристрастия.

При нормальных обстоятельствах следует избегать любых химических веществ, обладающих психоактивным (психостимулирующим) воздействием на мозг человека. К таким веществам относятся, кроме всего прочего, алкоголь и кофеинодержащие напитки. Мозг является слишком чувствительным органом, чтобы сознательно подвергать его таким испытаниям.

Давайте поддерживать, а не разрушать наш организм.

Подготовила Людмила Яблочкина



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

И провозглашено будет следующее Царствие и/or нашей истины... " Матфея 24:14

**Благая Весть**  
Международные христианские газеты

## 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).



## ПРИШЛО ВРЕМЯ БРОСИТЬ

О т употребления табачных изделий ежегодно в мире умирает больше людей, чем от СПИДа, кокаина, героина, алкоголя, автокатастроф, убийств, самоубийств и пожаров вместе взятых.

Отказ от курения является самым важным шагом курильщика, чтобы увеличить продолжительность жизни и улучшить её качество. Независимо от того, как долго вы курите, если вы ещё не больны, вы сможете наслаждаться хорошим здоровьем после отказа от сигарет.

Ваше общее состояние здоровья улучшится, будет наблюдаться улучшение состояния лёгких. Ещё вы будете тратить меньше денег на лекарства от простуды.

Если вы бросите курить к 50 годам, в следующие 15 лет вы снизите риск смерти в 2 раза в отличие от курильщиков.

После того, как вы бросите курить, ваши шансы перенести инсульт быстро снижаются, как и риск за-

болевания раком лёгких и другими видами рака, инфаркта и хронических заболеваний лёгких.

Вы в 2 раза снизите риск импотенции в отличие от курильщиков.

Бог хочет, чтобы вы процветали и имели хорошее здоровье. Но вы никогда не сможете ощутить Его благословений, если будете продолжать наполнять ваш организм табаком. Это яд. Табак — легальный наркотик — может вызвать даже более сильную зависимость, чем нелегальные наркотики, но с Богом возможно всё. Если вы ещё курите, то пришло время бросить.

**Кей Кузьма,**  
«Всегда в форме»



## БОГ ИЗМЕНИЛ МЕНЯ

Я никак не мог отказаться от курения. Ничего не мог с собой поделать. Тогда я подумал, что не стоит бороться, а надо просто прийти к Богу.

Э то было в ночь со вторника на среду. Возникло желание выйти на улицу. В тёмном уголке, между гаражами, где никто не увидит и не услышит, я заговорил с Господом. На улице было тепло. Я стоял, курил и пил алкоголь, потому что был в печали от греха и от мерзкой жизни.

Но это не мешало мне вести разговор с Господом. Я рассказал Богу, что без Него ничего не могу поделать с собой, и попросил Его насилино изменить меня и показать мне Своё вмешательство.

В среду я проспал до обеда. В тот день я не стал покупать сигареты, но всё же попросил у прохожих. В ночь со среды на четверг меня как будто кто-то разбудил. Я мысленно спросил: «В чём дело?» И получил ответ: «Всё хорошо, дорогой мой». Тут же я почувствовал нежное влияние Святого Духа и улыбался, наслаждаясь нежностью, которая ни с чем не сравнима.

Господь дал мне понять, что услышал мою молитву той ночью на ули-

це и готов помочь. И я почувствовал, как будто жизнь во мне обновилась, и тут же заснул. Такого сна у меня не было никогда в жизни.

Утром я проснулся от нежных лучиков солнца и начал новый день с благодарности Богу за то, что не было желания курить, а вечером гулял и общался с Ним как с самым верным Другом. А ведь так оно и есть.

Трудно, наверное, поверить, но всё это было именно так. Я и сам был в глубоком шоке от изумления.

Теперь я счастлив, что Господь освободил меня от курения. Когда пытался бросить сам, то совершенно не представлял, как это смогут утром проснуться и не испытывать тяги к сигарете. Господь коснулся меня, и я почувствовал, что Он очень заботлив, нежен, внимателен и всегда рядом. С Иисусом встаёшь утром, ходишь весь день и ложишься спать. Счастлив тот, кто впустил Иисуса в своё сердце, отворил дверь Ему и доверился.

**Сергей**

- 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!

# ФИНИКИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Финики — удивительный плод, которому во многих странах приписывают способность укреплять здоровье и продлевать жизнь. Говорят, что в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Во всяком случае, это очень полезный продукт, и многие диетологи рекомендуют употреблять его вместо сладкого. Кроме того, финики со стародавних времён были известны своими целебными свойствами.

Финики содержат 23 вида различных аминокислот, которые отсутствуют в большинстве других фруктов. Они богаты и незаменимой аминокислотой триптофаном, который также необходим для оптимального функционирования мозга и сохранения нормального психического состояния, особенно в пожилом возрасте. Триптофан препятствует старению: достаточное количество его в пище позволяет приостановить процессы старения клеток. Кроме того, финики имеют мягкое успокаивающее и снотворное действие.

Финики содержат и другую аминокислоту — глутаминовую, которая препятствует возникновению изжоги, нейтрализуя излишнюю желудочную кислоту. Селен снижает риск раковых и сердечных заболеваний, укрепляет иммунную систему.

Благодаря сочетанию огромного количества сахаров (глюкозы и фруктозы (26–55%), которые быстро усваиваются организмом) с витамином В5, плоды финиковой пальмы обладают ценным свойством не только быстро утолять голод, но и восстанавливать физическую силу, энергию.

Как и прочая растительная пища, финики не содержат холестерина. Энергетическая ценность 100 г съедобной части свежих плодов — 142–274 ккал, подвяленных или подсушанных — 340 ккал. Финик низкокалориен, поэтому смело употребляйте его вместо сладостей, и ваш вес будет соответствовать норме.

Источник: medn.ru

## ПРОБЛЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Для нашего организма большое значение имеет не только то, что мы съедаем, но и то, какая часть съеденного и как именно усваивается. Многие люди не получают достаточного количества ферментов, необходимого для нормального пищеварения. Это может быть вызвано следующими причинами:

- Употребление сильно обработанных продуктов, в которых практически не осталось ферментов.
- Плохо пережёванная пища, которая усложняет работу пищеварительным ферментам.
- Высокотемпературная обработка пищи разрушает содержащиеся в ней ферменты.
- Запивание пищи большим количеством жидкости, которая вымывает ферменты.
- Кроме того, с возрастом организм производит всё меньше и меньше ферментов. Стress также негативно сказывается на этом процессе.

• Организм многих людей, особенно тех, кому уже за 50, производит слишком малое количество соляной кислоты и его недостаточно для полноценного переваривания пищи. Кроме того, некоторые принимают препараты, нейтрализующие действие соляной кислоты и снижающие её концентрацию в желудочно-кишечном тракте.

• Пищеварительные проблемы других людей могут быть вызваны приёмом различных таблеток, которые влияют на способность организма усваивать поступающие вместе с пищей витамины.

Каждый из этих факторов может стать причиной дефицита витаминов и минеральных веществ. Если вы хотите быть здоровы, следует не только отрегулировать свой рацион питания, но и исключить всё, что может помешать полноценному пищеварению.

**Дон Колберт,**  
«Семь столпов здоровья»

Читайте больше на

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### МЕНЮ ДЛЯ ОБЕДА

#### ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Состав: 12 листьев салата, ¼ кочана нашинкованной капусты, 10 головок редиса, нарезанных пластинками, 1 пучок мелко нарезанного зелёного лука, соус.

Для соуса: 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки воды, 1 столовая ложка сахара, 2 чайные ложки соли. Поместить ингредиенты в небольшую ёмкость и потрясти её, чтобы всё хорошо перемешалось.

Поверхность широкого и плоского блюда выложить салатными листьями, по ним ровно разложить нашинкованную капусту, поверх неё — слой редиса и слегка обсыпать зелёным луком. Равномерно окропить салат соусом и подать на стол.

#### СУП ДЛЯ «ГОЛОДНОГО МУЖА»

Состав: 5 стаканов воды, 1 стакан варёной бурой фасоли, 2 мелко нарезанных картофеля, 2 лавровых листа, 1 столовая ложка растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 маленькая луковица, нарезанная тонкими ломтиками, 3 стакана свекольной ботвы или шпината, 1 стакан мелко нарезанного щавеля, 2 чайные ложки соли.

Сварить картофель, добавить варёную фасоль, лавровые листья и варить ещё 20 минут на слабом огне. Добавить свекольную ботву и щавель. Вместо щавеля можно добавить 2 чайные ложки лимонного сока. Снимите кастрюлю с плиты. Хорошо перемешайте и подавайте на стол.



#### ЧИЛИ ИЗ ТЁМНОЙ ФАСОЛИ С ПОЛЕНТОЙ

Состав: 2 с небольшим стакана сухой мелкой тёмной фасоли, 2 чайные ложки растительного масла, 1 крупная нарезанная луковица, 3 измельчённых зубчика чеснока, 1 чайная ложка паприки, 1 чайная ложка тмина, 3 столовые ложки свежего измельчённого базилика, 1,5–2 стакана воды, 1 зелёный перец, нарезанный кубиками, 3 свежих помидора, нарезанных кубиками, 1 порция поленты (рецепт ниже), 1,5 чайные ложки соли.

Сварить фасоль, воду слить. Потушить лук и чеснок в небольшом количестве воды, в конце добавить растительное масло, паприку, тмин, соль и базилик. Всё перемешать. Подержать, когда зелень пропитается маслом, затем добавить варёную фасоль. Влить воду, положить перец и помидоры, варить на слабом огне 15 минут. Приготовить поленту. Для подачи на стол положить на каждую тарелку по большой ложке поленты, а сверху — фасоль. Поленту можно заменить картофельным пюре.

#### ПОЛЕНТА

Состав: 4 стакана воды, 1 стакан кукурузной муки крупного помола, ½ чайной ложки соли. Все ингредиенты перемешать в кастрюле и варить на водяной бане под крышкой на слабом огне, пока кукуруза не станет мягкой и по консистенции — такой же густой, как горячая каша из злаковых хлопьев.

«Вегетарианство — ключ к здоровью»

## ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

### 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 платежа:

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»**



Миллионы людей в нашей стране нуждаются в ободрении и поддержке.  
Помогите принести им благую весть о любящем Боге через нашу газету!  
Редакция нуждается в средствах для работы Заочной Библейской школы и переписки с читателями.

## СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПРОДУКТАХ

Витамин	Для чего нужен	Дневная норма	Признаки нехватки	Лучшие источники
A	• Помогает расти • Делает кожу мягкой и эластичной • Оздоравливает слизистые оболочки • Полезен для зрения	1 мг в день, 100 – 200 г указанных продуктов	• Ухудшение зрения в сумерках • Сухая и шероховатая кожа на руках, икрах ног • Сухие и тусклые ногти • Конъюнктивиты • У детей — задержка роста	морковь, петрушка, сухие абрикосы (урюк), финики, масло сливочное, брынза
B1	• Способствует нормальной функции нервов • Поддерживает рост и работу мышц • Делает кожу гладкой и бархатистой • Улучшает работу кишечника	1 – 2 мг в день, 300 г указанных продуктов	• Отсутствие аппетита • Запоры • Усталость и раздражительность • Плохой сон	соя, семечки, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено, хлеб с отрубями
B2	• Защищает слизистые оболочки • Участвует в обмене жиров, белков и углеводов • Полезен для глаз • Защищает от ультрафиолета	1,5 – 2,4 мг в день, 300 – 500 г указанных продуктов	• Воспаление слизистых оболочек • Зуд и резь в глазах • Сухость губ • Трещины в уголках рта • Выпадение волос	горошек зелёный, хлеб пшеничный, баклажаны, орехи грецкие, сыр
B6	• Участвует в обмене аминокислот и жира • Помогает работе мышц, суставов и связок • Препятствует атеросклерозу • Улучшает функции печени	2 мг в день, 200 – 400 г указанных продуктов	• Дерматит • Развитие артрита, миозита, атеросклероза и болезней печени • Возбудимость, раздражительность, бессонница	овсяные хлопья, грецкие орехи, гречневая, перловая и ячневая крупы, изюм, тыква, картофель, фундук, творог
D	• Обмен кальция и фосфора • Рост и укрепление костей • Поддерживает иммунитет • При совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний, помогает в лечении конъюнктивитов	2,5 мкг в день, в 100 – 200 г указанных продуктов	• Утомляемость, вялость • У детей — ракит • У взрослых — остеопороз	кисломолочные продукты, яичный желток, белые грибы
E	• Защищает от канцерогенов • Защищает от стресса • Поддерживает кожу в здоровом состоянии • Способствует усвоению белков и жиров • Благотворно влияет на половые железы • Помогает работе витамина А	10 мг в день, 10 – 50 г указанных продуктов	• Мышечная слабость • Бесплодие • Эндокринные и нервные расстройства	растительное масло, орехи, зерновые и бобовые проростки, кукуруза, овощи
C	• Защищает от инфекций • Укрепляет слизистые оболочки • Препятствует атеросклерозу и укрепляет сосуды • Нормализует деятельность эндокринной системы • Препятствует старению	75 – 150 мг	• Ослабленный иммунитет	облепиха, чёрная смородина, болгарский перец (зелёный), петрушка, укроп, шиповник, брокколи, киви, хрень, капуста. Для сравнения: апельсины — на 12 месте, лимоны — на 21, а грейпфруты — лишь на 23.

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.

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

## Благая Весть

Международная христианская газета

### 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 sms 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).



Познакомьтесь с материалами рубрики «Ключи к здоровью» на нашем сайте [www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)



### 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) выписывайте на Издательство «Vestnik».

Заполняйте купон, пожалуйста, на английском языке

и отправляйте по адресу: «Vestnik»

3832 E. Rialto Ave.

Fresno, CA 93726

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

E-mail: [fresnovestnik7@yahoo.com](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

Name \_\_\_\_\_

Street \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_

State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_

### Ежемесячная газета «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 418 037 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave  
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640  
(559) 360-4777

[fresnovestnik7@yahoo.com](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

### Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «Ваши ключи к здоровью», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы совершите 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

го свежим в измельчённом состоянии.

**4. Репчатый лук.** Самое важное в луке — фитонциды, которые хранятся в эфирных маслах. Фитонциды всего за секунды убивают большинство бактерий и грибков. Также лук помогает улучшить пищеварение и усвоение питательных веществ, и даже улучшает аппетит. Употребляют обычно свежим.



**1. Белокочанная капуста.** Капуста содержит много пищевых волокон, которые связывают тяжёлые металлы и токсины и выводят их из организма. Органические кислоты положительно влияют на пищеварение. Также в капусте содержится витамин U, который «убивает» опасные вещества и даже заживляет язвы. Употреблять капусту можно в свежем виде, квашенную или в виде сока.

**2. Красная свёкла.** Это «чистильщик» организма № 1. Во-первых, в составе свёклы — клетчатка, медь, фосфор, витамин С и целый ряд полезных кислот, которые улучшают пищеварение и убивают гнилостные бактерии в кишечнике. Во-вторых, в её состав входит липотропное вещество «бетаин», которое заставляет печень лучше избавляться от токсинов. А в-третьих, свёкла способствует омоложению организма (создаётся больше новых клеток) и кварца (улучшается состояние кожи, волос и ногтей). Употребляют свёклу в отваренном виде — в борще, в качестве салата, а также в виде сока.

**3. Чеснок.** Более 400 полезных компонентов содержится всего в одном зубчике чеснока. Эти компоненты прочищают сосуды, уменьшают уровень холестерина в крови и убивают причину рака мозга — клетки мультиформной глиобластомы, а также уничтожают причину язвы желудка — хеликобактер пилори. Употреблять чеснок лучше все-

гом выработке желудочного сока. Также яблоки уничтожают возбудителей вирусов гриппа А. Обычно их употребляют в свежем виде. Также можно употреблять в виде сока, тёртой «кашицы», в виде компота.

**6. Авокадо.** Авокадо включает в себя вещество «глютатион», которое блокирует множество опасных канцерогенов. Также авокадо стабилизирует уровень холестерина в крови, помогает пищеварению, снабжает организм кислородом. Обычно его едят свежим, в качестве сухофрукта или «масла».

**7. Клюква.** Клюква — один из самых сильных «природных» антибиотиков и противовирусных средств! Она помогает бороться с образованием раковых клеток, а также чистит тромбы и бляшки в сосудах. Клюкву едят свежей, с сахаром или в качестве морса и сока, или варенья. Будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

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

Адрес вашего распространителя: