

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 11(71) НОЯБРЬ 2016

www.vestnik7.com

Железо-дефицитная анемия **2**

Правильное дыхание **3**

3

Сказать «нет» курению **6**

6

Быстрое питание и мозг **7**

7**10 СОВЕТОВ ДИАБЕТИКАМ**

1. Диета, богатая волокнистой пищей, уменьшает уровень сахара в крови после еды, снижает потребность в инсулине, увеличивает чувствительность тканей к инсулину.
2. Диета, богатая сложными углеводами и бобовыми волокнами, способна помочь улучшению контроля над диабетом.
3. Зелёная фасоль и лук способствуют понижению уровня сахара в крови, согласно западногерманским исследованиям.
4. Для лучшего контроля уровня сахара в крови целесообразно употреблять в пищу сырые продукты. Однако авторы этого исследования не рекомендуют употреблять много фруктов и дынь.
5. У диабетиков, отказавшихся от употребления жиров, уровень сахара в крови и моче уменьшается. Причём скачок происходит быстро, на первый или второй день после отказа от жиров.
6. Одно исследование показало, что употребление 10 г чеснока в день уменьшает содержание сахара в моче.
7. Необходимо придерживаться режима, отдыхать и спать столько, сколько необходимо.
8. Следует тщательно следить за гигиеной ног.
9. Хорошая физическая форма улучшает усвоение глюкозы и может тормозить развитие варикозного расширения вен. Во время интенсивных упражнений уровень инсулина падает, стимулируя печень к выработке глюкозы. Упражнения также увеличивают чувствительность тела к инсулину и меняют «привязанность» рецепторов к нему.
10. Голодание на срок от 1 до 5 дней может быть очень полезным для взрослых диабетиков. Под медицинским присмотром голодание (без использования инсулина) отмечено как очень эффективное средство для уменьшения необходимой дозы инсулина или даже отказа от него для взрослых диабетиков, имеющих лишний вес.

Агата Треш

**МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ****РАСТВОРИМЫЕ КУКУРУЗНЫЕ ВОЛОКНА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЖЕНСКИХ КОСТЕЙ**

Специалисты из Университета Пердью советуют девочкам-подросткам и женщинам в постменопаузе добавить в свой рацион растворимые кукурузные волокна. Это способствует накоплению кальция в организме. Волокна перевариваются в нижней части кишечника. Они расщепляются на короткие цепочки жирных кислот.

Исследование, в котором приняли участие 14 женщин в постменопаузе, показало: удержание кальция в костях у женщин, употреблявших 10 и 20 г волокон, повысилось на 4,8 % и 7 % соответственно.

В другом исследовании приняла участие 31 девочка-подросток. У девочек, потреблявших 10 и 20 г волокон, уровень всасывания кальция повысился на 12 %. По словам специалистов, благодаря этому за год у девочек может сформироваться на 1,8 % больше костной ткани.

ГОРЯЧАЯ ВАННА ПОМОГАЕТ СЖИГАТЬ КАЛОРИИ

За один час принятия горячей ванны можно сжечь в среднем 126 ккал. Столько же сжигается за 25 – 30 минут

пешей прогулки. Доктор Стив Фолкнер сделал это открытие, когда искал способы контролировать диабет.

В рамках исследования было выяснено: после приёма ванны пиковые показатели сахара были на 10 % ниже по сравнению с показателями после тренировки. А ещё приём ванны повышал расход энергии на 80 % (расход превышал 100 ккал). Видимо, горячая вода стимулирует высвобождение белков теплового шока. Они, вероятно, помогают снизить уровень сахара за счёт улучшенного контроля поглощения глюкозы.

ЦИТРУСОВЫЕ МОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ

К ним относятся болезни сердца, печени и диабет. В цитрусовых много антиоксидантов, включая флаваноиды. Когда люди потребляют излишние жирные продукты, в их тела накапливается жир. Жировые клетки вырабатывают много реактивных форм кислорода, повреждающих клетки вследствие окислительного стресса.

Оксилиттельный стресс вместе с воспалением у тучных людей повышает риск развития проблем с сердцем, печенью и уровнем сахара. Цитрусовые флаваноиды способны предотвратить

или отсрочить возникновение этих проблем у лиц с ожирением. Правда, они не позволят сбросить вес. Зато показатели окислительного стресса будут снижены, а печень меньше пострадает.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ВЛИЯЕТ НА ГИПЕРАКТИВНОСТЬ РЕБЁНКА

Учёные из Королевского колледжа Лондона не советуют беременным женщинам злоупотреблять обработанными продуктами и кондитерскими изделиями. Диета с высоким содержанием жиров и сахара связана с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у ребёнка. Исследователи обнаружили: неправильное питание матери в период беременности коррелировало с эпигенетическими изменениями гена IGF2 у детей, с раннего детства имевших проблемы с поведением. Также у этих детей эпигенетические изменения (наследуемое изменение проявления гена при сохранности его нуклеотидной последовательности — прим. ред.) были связаны с симптомами СДВГ в возрасте от 7 до 13 лет.

По материалам сайта «МедДэйли»
Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru



ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ

Сегодня мы поговорим о заболевании, которое у многих на слуху, и, между тем, несмотря на достаточно широкую распространенность, ему уделяется мало внимания, а некоторые вообще не считают его болезнью. Речь пойдет о железодефицитной анемии.

Под термином «анемия» подразумевают состояния, которые характеризуются снижением уровня гемоглобина крови ниже 120 г/л у женщин, и ниже 130 г/л у мужчин.

Гемоглобин — это сложный комплекс, состоящий из белка глобина и железосодержащего остатка гема. Находится он внутри эритроцитов (красных кровяных телец). Главная функция эритроцитов — перенос всем органам и тканям кислорода — осуществляется за счёт гемоглобина. Чем ниже у нас уровень гемоглобина крови, тем меньше кислорода получает организм. До определённой степени организм человека способен приспособиться к недостатку кислорода (гипоксии), но рано или поздно резервы истощаются, что выражается в появлении различных симптомов, характерных для анемии.

При обнаружении анемии необходимо тщательное обследование на предмет различных болезней и состояний, могущих её вызвать. Одной из самых распространённых причин (около 90 %) оказывается дефицит железа.

Железодефицитная анемия развивается в следующих случаях:

- недостаточное поступление железа с пищей;
- повышенный расход железа (во время беременности, кормления грудью);
- хроническая потеря железа в результате повторяющихся кровотечений.

Хотя многие продукты питания содержат железо, тем не менее, люди по разным причинам могут недополучить этот микроэлемент с пищей.

Растительные продукты, наиболее богатые железом: бобовые, морская

капуста, орехи, курага, черника, чёрная смородина, тыквенные и подсолнечные семечки, шпинат, зелень.

Многие пациенты не придают значения небольшим, но регулярным кровопотерям. Геморроидальные и частые носовые кровотечения, обильные менструации и межменструальные кровотечения, периодическое почернение стула — люди могут жить с этим годами и не обратиться к врачу. А между тем достаточно постоянной потери всего 5 – 10 мл крови (то есть 1 – 2 чайных ложек) в день, чтобы через пару лет сформировалась железодефицитная анемия. Некоторые же кровопотери вообще остаются незамеченными. Это, прежде всего, небольшие кровотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при эрозиях, полипах и других опухолях кишечника.

Как мы видим, причин у железодефицитной анемии множество, поэтому необходимо тщательное обследование.

Как заподозрить у себя анемию?

Железодефицитная анемия проявляется двумя синдромами:

1. Гипоксический

связан с кислородным голоданием организма.

Симптомы: одышка и учащённое сердцебиение, сначала при небольшой нагрузке, а в дальнейшем и в покое; бледность кожных покровов и видимых слизистых оболочек (конъюнктива глаз, губы), слабость, сонливость, быстрая утомляемость.

2. Сидеропенический

связан с дефицитом железа в тканях.

Симптомы: сухость кожи, «затеки» в углах рта, ломкость и ту-



склость ногтей и волос, выпадение волос вплоть до облысения.

Если вы заметили у себя схожие симптомы или знаете, что у вас существует хроническая кровопотеря, вам необходимо обратиться к врачу. Диагностика анемии предельно проста — достаточно лишь сдать общий анализ крови. А вот на выявление её причин потребуется немного больше времени, ведь будет необходимо посетить гинеколога, выполнить УЗИ органов малого таза и брюшной полости, сделать фиброгастроудоденоскопию, обследовать кишечник на предмет опухолей, и, при необходимости, провести дополнительные исследования.

Если диагноз подтвердится, врач назначит вам лечение: наряду с устранением причины анемии и правильным питанием рекомендуется приём препаратов железа сроком на несколько месяцев. Улучшение самочувствия вы отметите уже через пару недель, но лечение необходимо

продолжить, чтобы восполнить дефицит железа в организме.

К сожалению, многие люди знают о существовании у себя анемии, но отказываются и обследоваться, и лечиться. Они утверждают, что хорошо себя чувствуют при гемоглобине 100, и даже 90 и 70 г/л, не задумываясь, что их организм находится в состоянии постоянного кислородного голодания и вынужден работать с перегрузкой. Если у вас обнаружили анемию, пожалуйста, не тяните, пройдите обследование! Железодефицитная анемия может быть признаком таких грозных заболеваний, как язвенная болезнь, опухоли кишечника и женской репродуктивной системы. И не занимайтесь самолечением, ведь наличие анемии не всегда связано с дефицитом железа — 10 % анемий возникают по другим причинам и требуют совершенно другого обследования и лечения.

Берегите себя, и пусть ваше здоровье будет по-настоящему «железным»!

Марина Павлова

ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КАК БОРТЬСЯ С ПРОСТУДОЙ

Наступил последний месяц осени, впереди зима. Настало время хорошо подготовиться, чтобы «сразиться» с разного рода вирусами и простудными заболеваниями. Как это сделать без медикаментов?

Вирусы очень быстро распространяются, и чем быстрее мы начнём лечение, тем легче протекает заболевание, меньше вероятности для развития осложнений. Важно начать лечение при первых симптомах простуды. В этот момент очень важно поднять защитные силы организма. Горячее питьё поможет, при этом не добавляйте сахар, потому что он снижает активность лейкоцитов.

Очень хорошо при первых признаках простуды помогают горячие ножные ванны. Нужно хорошо прогреться, вспотеть, тогда вирусы погибнут. Можно прогреться с помощью умеренных физических упражнений (с осторожностью). Люди-физкультурники проводят по-

стоянную профилактику вирусных заболеваний. Если вы решили прогреться с помощью ножной ванны, то нужно укутать всё тело. Противопоказания — высокая температура.

Если возник насморк, хорошо помогают контрастные ванны. Потребуются два небольших тазика: один — для умеренно горячей воды, другой — для прохладной. Можно добавить несколько кубиков льда из морозильника. Попеременно погружаем нос в воду, при этом дышим ртом: в горячую воду — на 3 минуты, в холодную воду — на 30 секунд. Повторить 5 раз. Завершить процедуру холодной водой. Таким образом мы тренируем сосуды: в горячей воде сосуды расширяются, в холодной

воде — сужаются. За день нужно сделать примерно три таких процедуры.

Важно увлажнять дыхательные пути с помощью ингаляций. Если в горячую воду добавить ещё эвкалиптовое масло, то добавится и дезинфицирующий эффект.

Если вы почувствовали неприятные ощущения в горле, хорошо помогает сок лимона. Достаточно выпить одну чайную ложку. Если желудок плохо воспринимает кислое, то можно пополоскать горло соком лимона, чередуя с полосканием содовым раствором. Больному горлу нужно дать покой. Еда должна быть тёплая, щадящая.

Если нет увеличения щитовидной железы, то хорошо помогают компрессы на горло. Хлопчатобумажную ткань смочите холодной водой из под крана, отожмите и приложите к шее. Затем послойно оберните более широким слоем плёнки, укутайте тёплым сухим шарфом и ложитесь



спать. Эта процедура улучшает кровообращение, снимает воспаление. Не надо забывать и о простых противовоспалительных и дезинфицирующих средствах: ромашка, шалфей, корень имбиря, эвкалипт, куркума, чеснок.

Хорошо помогает настой чеснока: 1 зубчик измельчённого чеснока отжать и залить стаканом кипятка. Настоять 15 минут, дать остыть, добавить немного сока лимона и выпить. Это очень хороший природный антибиотик.

Елена Шелягина,
кандидат медицинских наук,
ТРК «Три Ангела»

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Дыхание может отражать состояние душевного здоровья человека. При многих эмоциональных расстройствах правильное дыхание — это ключ, который может принести облегчение и исцеление.

В возбуждённом состоянии или при сильном напряжении мы обычно сдерживаем дыхание. А иногда, когда случается неприятность, дыхание становится частым и поверхностным. Действительно, сильный стресс вызывает гипервентиляцию лёгких вследствие неконтролируемого учащённого поверхностного дыхания.

Всегда обращайте внимание на то, как вы дышите. Существует два основных типа дыхания — грудное и диафрагмальное (абдоминальное). Глубокое диафрагмальное дыхание обогащает кровь кислородом, который потом доставляется в мышцы. Оно способствует мышечному расслаблению. Увеличение содержания кислорода в крови успокаивающее действует на мозг и периферическую нервную систему, снимает напряжение и боль.

Хотите научиться такому дыханию? Для начала лягте на спину, колени согните. Когда вы освоите это дыхание, то будете выполнять его в любом положении. Положите левую руку на живот в области желудка, а правую на грудь. Вдыхайте и выдыхайте животом. Обратите внимание, что при этом ощущают ваши руки.

Чтобы почувствовать разницу между разными типами дыхания, попробуйте подышать только грудью.

При грудном дыхании у вас двигаются плечи, а не живот. Чтобы научиться диафрагмальному дыханию, потренируйтесь наполнять воздухом нижнюю часть лёгких. Дышите так, чтобы брюшные мышцы приподнимались, то есть живот раздувался, и левая рука, лежащая на нём, вздымалась. Правая рука, лежащая на груди, должна оставаться недвижной.

Дышите, пока не почувствуете, что движение живота передаётся грудной клетке. Дышите так ещё две минуты — медленно и ровно. Вдыхайте носом, выдыхайте через рот. Закончив, не торопитесь вставать: с непривычки у вас может закружиться голова. Обычно достаточно нескольких минут диафрагмального дыхания — примерно десять глубоких и медленных вдохов — чтобы успокоиться и расслабиться.

Один мой друг, выздоравливающий алкоголик, рассказал, что диафрагмальное дыхание помогло ему бросить пить. Когда у него возникала тяга, он начинал делать дыхательные упражнения.

Диафрагмальное дыхание очень хорошо помогает, если вам нужно сделать паузу, чтобы не сказать соряча что-то такое, о чём потом вы будете жалеть.

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



Это упражнение полезно для тренировки дыхания, кроме того, укрепляет мышцы и сокращает объём талии.

1. Сядьте на пол, колени согнуты, ступни расставлены на расстоянии 30 см, подошвы стоп плотно прилегают к полу. Пальцы ног подсуньте под диван или кресло.

2. Положите ладони на обе стороны живота в нижней его части так, чтобы почувствовать работу брюшных мышц.

3. Начните глубоко дышать, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Губы сложены, как на свисте. Дыхание неторопливое.

4. Продолжайте глубокое дыхание и медленно отклоняйтесь назад, пока ваш корпус не образует угол в 45 градусов. Сохраняйте это положение на протяжении 5–6 глубоких вздохов или до тех пор, пока дрожание мышц живота не станет слишком сильным.

5. Сядьте в исходное положение и дайте мышцам отдохнуть в течение 1–2 минут.

6. Снова отклонитесь назад, теперь немного дальше. Не допускайте, чтобы спина касалась пола. Сохраняйте это положение на протяжении 5–6 глубоких вдохов. Вернитесь в исходное положение.

7. Повторите это упражнение 5 раз. Постепенно доведите число отклонений до 10.

Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, посоветуйтесь с врачом.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ДРОЖАНИЕМ НОГ

Упражнение предназначено для того, чтобы развить глубокое брюшное дыхание путём расслабления брюшных мышц и сообщения им энергии за счёт повышенного поступления кислорода.

1. Встаньте на пол, расставив ступни на 30 см, носки вперёд. Колени для расслабления слегка согните.

2. Согнитесь в пояснице и прогнитесь вперёд, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Если пальцы рук достают до пола, не опирайтесь. Вся тяжесть тела должна приходить на ноги.

3. Приняв это положение, продолжайте глубоко дышать с частотой 20 и более вдохов в минуту, заполняя лёгкие до предела и полностью выдыхая воздух. Дышите через рот, ровно и свободно.

4. Если вы всё делаете правильно, ноги вскоре будут дрожать.

5. Упражнение выполняйте 4–5 минут. Если почувствуете тошноту или головокружение, закончите. В заключение, полежите и расслабьтесь в течение 2–3 минут.

**Верон Фостер,
«Новый старт»**

ЛАГЕРЬ ЗДОРОВЬЯ В НАБЕРЕЖНЫХ ЧЕЛНАХ

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своём здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда вы чувствуете, что этого самого здоровья становится всё меньше — болезнь валит с ног, или начинают развиваться возрастные болезни. Вот тогда у нас появляется ещё одна проблема — наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни?» «Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья» (Википедия).

Классик христианской литературы Эллен Уайт писала: «В мире существует много методов исцеления, но Бог может одобрить только один из них. Божьи лекарства представляют собой природные средства, они не агрессивны, а потому не дают нагрузки на организм и не ослабляют его. Свежий воздух, вода, чистоплотность,



правильное питание, благочестивая жизнь и твёрдое упование на Бога — вот лекарства, от недостатка которых умирают тысячи людей» (Свидетельства для церкви, т. 5, с. 443).

«Было бы разумно всем научиться

пользоваться простыми средствами. Почему надо оставаться в неведении о Божьих средствах: примочках из горячей воды, холодных и горячих компрессах? Важно ознакомиться с правилами питания. Всем следует

разбираться в том, как надо самостоятельно лечить себя. Каждый должен хорошо знать своё тело. Все должны понимать, что надо делать в случае заболевания» (Рукопись 86, 1897 г.).

Церковь сделала первый шаг, чтобы донести эту простую, но важную весть, организовав «Лагерь здоровья», который прошёл в июне 2016 г. недалеко от г. Набережные Челны. Помощь в организации лагеря оказал коллектив Центра здоровья «Дорога жизни» из Нижегородской области. Во всем чувствовалось Божье водительство.

Бог послал Свою помощь: 14 человек гостей и замечательную погоду. Для гостей и для самой команды были открыты Божьи истины исцеления: это и утренняя зарядка, здоровое питание, свежий воздух, массаж, гидро-терапия, духовные наставления. Об этом мероприятии можно очень много написать, но лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Надеюсь, что проведение таких лагерей станет хорошей традицией.

**Наталья Соколова,
г. Набережные Челны**

ЛЮБОВЬ ВСЁ ПЕРЕНОСИТ



Я всегда подробно расспрашиваю пациентов об их жизни. Мне очень важно понять, какие события и чувства могли спровоцировать болезнь.

Я хорошо запомнил одного своего пациента 57 лет. Он работал механиком. Уже несколько лет он боролся с лимфомой — опухолью лимфатических узлов. Лечение оказалось успешным, и все анализы пришли в норму. От счастья он был на седьмом небе. Он как будто заново родился — ему была дарована жизнь.

Но, увы, его

ожидал новый удар. Придя как-то вечером с работы, он увидел, что дом пуст. Часть мебели исчезла, кухня была совершенно пустой. Лишь рядом с мойкой лежала записка, прикреплённая к заявлению о разводе. Его жена писала, что больше не желает губить свою жизнь из-за его болезни. Женщина, ещё молодая и привлекательная, нашла себе другого мужчину. Это известие совершенно убило моего пациента. Им всецело завладели нестерпимая обида и горечь. Не прошло и трёх месяцев, как его болезнь вернулась и набросилась с удвоенной силой. Через год это стало.

Этот случай ещё раз показал мне, насколько тесно связаны болезнь и эмоциональное состояние человека. Он умер не от лимфомы. Его убило горе. Кто знает, как бы сложилась его жизнь, если бы он справил-

ся с бурей смертоносных чувств? А если бы его жена оказалась верной и преданной, то, может быть, он полностью исцелился бы от лимфомы? Я думаю, что исцелился бы. Я не раз сталкивался с подобными историями. И каждый раз видел, что если сердце человека переполнено смертельными эмоциями, то болезнь, а то и смерть, не за горами. Тяжёлые чувства запускают биохимические реакции, которые разрушают организм.

Мать Тереза как-то сказала, что нехватка любви — самый тяжкий недуг, которым охвачено всё человечество. Я с ней полностью согласен.

Иисус Христос придавал любви очень большое значение. Именно о любви Он сказал Своим ученикам в последний вечер перед казнью: «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, [так] и вы да любите друг друга. По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собой» (Иоанна 13:34, 35).

Дон Колберт,

«Смертельные эмоции»

БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ НАЧИНАЕТСЯ В СОЗНАНИИ

Слишком мало внимания уделяется причинам, лежащим в основе смертности, болезней и вырождения, которые сейчас имеют место даже в самых цивилизованных странах. К сожалению, физическое состояние человечества ухудшается. Давайте подумаем о некоторых причинах, которые мы можем изменить.

К сожалению, болезни души преобладают повсюду. Девять десятых болезней, от которых страдают люди, берут своё начало именно здесь. У одних какие-то семейные неурядицы, подобно язве, разъедают душу и ослабляют жизненные силы. У других сознание вины подрывает защитные силы организма и выводит из равновесия разум.

РАЗУМ ДЕЙСТВУЕТ НА ТЕЛО

Между умом и телом существует тесная взаимозависимость. Когда одному плохо, страдает и другое. От состояния ума во многом зависит здоровье всего организма. Если на душе легко и свободно от сознания того, что ты поступаешь по правде и способствуешь счастью близких, это сделает человека жизнерадостным, отразится на всём его организме, улучшится кровообращение и оздоровится всё тело.

ЗДОРОВЫЙ МОЗГ

Мозг — это орган и инструмент ума, он контролирует всё тело. Здоровье других частей организма обусловлено здоровьем мозга. Чтобы был здоровым мозг, необходимо, чтобы чистой была кровь. Если кровь сохраняется чистой посредством правильных привычек в питании, будет правильно снабжаться мозг.

ВЛИЯНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

Иногда болезнь вызывает и часто значительно усугубляет сила собственного воображения. Многие люди, ставшие пожизненными инвалидами, могли бы остаться в поряд-

ке, если бы только посчитали себя здоровыми. Многим людям кажется, что каждое, даже незначительное неблагоприятное воздействие внешних факторов вызывает болезнь, и, в конце концов, они действительно заболевают, потому что их сознание было настроено на это заболевание. Многие болезни, от которых страдают люди, зарождаются в сознании и могут быть вылечены лишь после того, как будет исцелён разум. Душевнобольных намного больше, чем нам кажется. Сердечные заболевания также приводят многих людей к диспепсии, поскольку душевный дискомфорт парализует органы пищеварения.

НЕДОСТАТОК СИЛЫ ВОЛИ

Некоторым больным недостаёт силы воли встремиться и вступить в борьбу с болезнью тела и ума. И потому они остаются в плену страдания. Медленно умирая, погрузившись в апатию, они страдают от болезни, которую могут вылечить только они сами.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Умственная и нравственная сила зависит от физического здоровья. Детей нужно учить, что все удовольствия и потакания своим желаниям, наносящие вред здоровью, должны быть оставлены. Если детей научить самоотречению и самообладанию, они будут гораздо счастливее, нежели если потакать им жажде удовольствий и излишествам. В семьях первостепенное внимание нужно уделить хорошему



здравию и здравомыслию. Родители, воспитывайте в своих детях чувство долга и желание быть полезными. Научите их развивать здравое суждение и иметь здоровое тело.

ИНОГДА БОЛЕЗНЬ ВЫЗЫВАЕТСЯ ЭГОИЗМОМ

Многие люди больны физически, умственно и нравственно, поскольку думают почти исключительно о себе. Здоровая жизненная сила молодых, развивающихся умов и неугомонная энергия детей, могут спасти их от застоя. Забота о детях и нежная привязанность к зависимым от нас существам делает нас менее чёрствыми и грубыми, более мягкими и любящими и способствует развитию наиболее благородных черт характера.

УНЫНИЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

Каждому следует воспитывать в себе бодрый дух вместо того, чтобы вынашивать мысли о печалих и трудностях. Многие не только становятся из-за этого несчастными, но и приносят в жертвульному воображению

здравье и счастье. Гнетущие чувства сильно вредят здоровью. Печаль и беспокойство не в состоянии исправить никакой беды, они только могут причинить огромный вред. Бодрость же и надежда, освещая путь других, есть «жизнь для того, кто нашёл их, и здравие для всего тела его» (Притчи 4:22).

ОБСТАНОВКА СОДЕЙСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ И БОДРОСТИ

Родители, окружите своих детей атмосферой бодрости, нежности и любви. В доме, где царит любовь, где она выражается во взглядах, словах и делах, любят обитать ангелы. Проявляйте мягкий, терпеливый дух и поощряйте его в детях, развивая все благословенные качества, которые наполняют радостью жизнь семьи. Созданная таким образом атмосфера станет для детей, словно воздух и солнечный свет для растений, содействуя здоровью и энергии ума и тела.

Эллен Уайт,

«Разум. Характер. Личность»

И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ

В жизни Ирины Господарец было множество разных событий: творческий успех, любовь слушателей, серьёзное заболевание, полная зависимость от поддержки родных, переживания, отчаянная борьба и чудесная победа.

— Как вы считаете, исцеление — это чудо, или имеется причинно-следственная связь?

— В моём случае — это чудо. Весь ужас начался более четырёх лет назад, когда я почувствовала себя плохо. Около двух месяцев доктора не могли поставить диагноз и определить причину заболевания. Наконец, мы попали к известному профессору медицины — большому специалисту по системным заболеваниям. Он осмотрел моё синюшное лицо, задал массу вопросов и принял решение о срочной госпитализации. Я была в шоке! Я ожидала, что быстренько пролечусь, и на этом всё закончится. Но всё только начиналось...

Я заболела дерматомиозом — серьёзным аутоиммунным заболеванием, связанным с атрофией мышц. В результате воспаления стали болеть ноги, а затем перестали работать руки. Я не могла поднять ногу даже на маленькую ступеньку, не могла поднять руку, чтобы причесаться, одеться. Позже стало невозможным подняться с постели. У меня открылись раны на ногах, причём очень глубокие. Воспаление поразило кожу и мышцы, ответственные за сгибание и поднятие. Организм ослабел настолько, что я не могла сделать глоток воды, потому что мышцы едва сокращались. Врачи предупреждали, что может последовать отказ в работе сердечной мышцы и дыхательной мускулатуры. И тогда всё...

Но Бог с самого начала поддерживал меня в этих испытаниях. Заболевание оказалось редким, и мою историю болезни можно было использовать в учебном процессе. Я, ещё не понимая всей серьёзности своего состояния, надеялась, что скоро меня выпишут здоровой. Но прогнозы оказались неутешительны. Даже если я войду в стойкую ремиссию, то процесс восстановления должен занять 3–4 года. Врач сказал, что если я не приму болезнь как данность и реальность, будет вдвое хуже, потому что процесс восстановления будет замедляться.

— Кто поддерживал вас в это время?

— Когда узнали мои близкие, родные, друзья знакомые, очень многие стали за меня молиться. В больнице удивлялись: «Что ты за человек, что к тебе столько людей приходит, столько звонков и молитв?» Когда стало уже совсем плохо, мне предложили сделать особое служение — елеопомазание.

В Библии есть такое обетование: «Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восстановит его Господь; и если он соделал грехи,

простятся ему» (Иакова 5:14, 15). Я молилась Господу, чтобы Он решил вопрос моей жизни и здоровья по Своей воле, я просила Его напомнить мне те моменты в жизни, когда я сделала кому-то неприятно, больно и забыла об этом. Бог мне напоминал, и я просила у Него прощения.

После этого ко мне пришли служители церкви и провели елеопомазание, впервые в моей жизни. Я удивилась, когда ко мне пришли братья из церкви с гитарой! Мы много пели, рассуждали над Словом Божиим, потом молились, снова пели, рассуждали и молились.

Я знала, что Господь отвечает по-разному: сразу исцеляет, постепенно исцеляет, а иногда Он просто молчит. Конечно, мне хотелось, чтобы исцеление пришло сразу, но когда елеопомазание закончилось, я поняла, что ничего не произошло... и стала ждать.

— Что вы чувствовали, когда ничего не произошло?

— У меня не было разочарования. Я немного огорчилась, но понимала, что если я доверяю воле Божьей, то нужно исходить из того, какие у Него планы на данный момент обо мне.

— То есть вы были готовы и к третьему исходу?

— Да, я была готова. Любой исход для меня был бы благословением, но я надеялась на лучшее.

— Как дальше протекало ваше лечение?

— Вскоре после елеопомазания я легла в больницу вторично. Мой лечащий врач встретил меня с улыбкой: «Ирочка, у тебя прекрасные анализы: остановился воспалительный процесс». Я говорю: «Так и должно быть. Вы не представляете, сколько людей за меня молятся! И ещё мне сделали елеопомазание». Врач посмотрела на меня с удивлением и говорит: «О, я вижу, это действительно помогает!»

Когда я лежала в больнице, то вынуждена была пить много лекарств, в том числе и гормонов. До 30 различных таблеток ежедневно! Конечно, врачи переживали, потому что таблетки «одно лечат, а другое калечат». Все лекарства выводятся через печень, почки и т. д. Чтобы понять степень разрушения, причинённого таким количеством лекарств, меня отправили на обследование: УЗИ печени, почек, сердца и других внутренних органов. Когда я пришла к врачам они сказали: «Вы же были у нас полтора месяца назад! У вас осталось всё по-прежнему, без особых изменений». Я была в шоке: «Как это возможно?» Когда я рассказала им сколько мне пришлось употреблять сильнодействующих лекарств, они с изумлением сказали, что такого не



может быть... А всё дело в том, что я молилась перед употреблением, прося Господа провести лечение с наименьшими потерями для организма.

Когда я вернулась домой после выписки, то почувствовала на личном опыте, что значит быть полностью зависимой от людей. У меня пока по-прежнему не работали ноги, руки, я говорила шёпотом. Но в таком состоянии Бог научил меня трём важным урокам:

1. Бог — самый лучший Утешитель в скорби.

2. У меня есть большая и заботливая церковная семья.

3. Хотя я знала, что муж меня любит, и всё у нас в семье нормально, но, как говорится, друг познаётся в беде. Более 1,5 лет, пока я была беспомощна, муж меня мыл, кормил, поил, одевал. В больнице нас спрашивали часто: «У вас, что, второй брак? Вы только что поженились? Мы никогда не видели таких трепетных отношений».

— Думаю, мужчине трудно проявить любовь, когда его жена уже не такая здоровая, как раньше. Что вдохновило вашего мужа на это?

— Я думаю, что это заложено в его характере. Вместе с любовью в нём есть ещё и большая ответственность. Он любит помогать людям, видит их нужды. Когда мы рассматривали вариант лечения за границей,

он всегда говорил: «Давай продадим машину. Если нужно будет, продадим и дом. Зачем мне эти железки без тебя? Это всё бессмысленно». Я тогда очень плакала. Я знала, что он добрый, но когда ощутила его заботу на себе, то увидела его другими глазами. Ни разу во время болезни он не сказал мне: «Ира, я устал. Подожди». Бывало, я просыпалась ночью, будила его, потому что мне было плохо. Ни разу он не сказал: «Я устал. Надоело!» Он не отказал мне ни в одной моей просьбе!

— Как вы себя чувствуете сейчас?

— История моей болезни ещё не закончилась. Врачи говорят, что я вошла в стойкую ремиссию. Произошло великое чудо. Я не говорю о полном исцелении, но в моём сегодняшнем состоянии можно жить и радоваться.

— Что вы посоветуете людям, которые опустили руки, находясь в трудной ситуации?

— Помнить всегда, что Господь их любит. Опускать руки — это самый лёгкий вариант. Господь этими допущенными обстоятельствами желает что-то сказать. Бог никогда ничего не делает нам во вред. Нужно верить, надеяться, молиться и самое главное — доверять Богу и быть оптимистом.

Беседовала Елена Нижельская,
журнал «Управитель»

Дорогие читатели!

Если в вашей жизни произошло чудесное исцеление, 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 было благословением для каждого читателя газеты. Да поможет вам 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



КУРЕНИЕ: ВОЗМОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ «НЕТ»?

Говорят, что привычка — вторая натура. Привычку, которая формировалась годами, искоренить трудно. Сегодня мы беседуем с Владимиром Ивановым, которому удалось бросить курить. Теперь он помогает людям бороться с этой вредной привычкой.

— Многие люди думают, что бросить курить невозможно. Одни пытались бросить, но безуспешно, другие и вовсе не пробовали это сделать, считая все усилия бесполезными. Как вы считаете?

— Я не соглашусь с таким мнением. Если человек сам не хочет бросить курить, никто ему не поможет. Но если человек захотел, ему нужно дать понять, что это стоит сделать, и это возможно. Важно, чтобы близкие люди поддержали его. Есть масса случаев, когда люди освобождались от никотиновой зависимости, причём без медикаментов. Не стоит говорить: «Ну, раз он курит, уже ничего не сделаешь, пусть курит дальше».

— Сейчас много специалистов, помогающих бросить курить. Но, тем не менее, количество курящих не снижается. Почему? Не все методы помогают или люди не хотят бросать курить?

— Да, предлагаются много способов по избавлению от никотиновой зависимости, но практически все сводятся к тому, чтобы лечить болезнь. Но я предлагаю посмотреть на проблему несколько иначе. Представьте, что у вас сломалась машина. Вы везёте её в автосервис, и специалисты её чинят, а вы платите им деньги. Теперь представим, что так же мы поступаем

со своим организмом: мы ведём не здоровый образ жизни, «ломаемся» и думаем, что если мы обратимся к врачу, нас непременно «починят». Но как не любую поломку в машине можно исправить, так и не любую болезнь можно с лёгкостью вылечить. Важно помнить: 50% нашего здоровья зависит от нашего образа жизни. Поэтому нужно выбрать другую тактику: искать не лекарство, а инструмент.

— Но ведь существует много способов избавления от привычки курить — различные таблетки, жевательные резинки.

— Я не могу ничего сказать об эффективности всех способов. Но могу сказать, что некоторые основаны на действии эффекта плацебо: человек убеждён в сильном действии препарата, он его принимает и наступает ожидаемый положительный результат. Но не все препараты помогают, многие не приносят никакой пользы.

— Владимир, вы курили 15 лет и смогли бросить. Почему у вас получилось? Как это было?

— Однажды я задумался, зачем я это делаю? Я и сейчас задаю этот вопрос тем, кто курит. И люди не могут объяснить, почему они это делают. Я сам 15 лет назад не мог ответить на этот вопрос. У меня возникло желание



решить эту проблему. Без желания и мотивации успех невозможен. Человек должен знать, чего он хочет.

— Вам помогла бросить курить вера в Бога. Обязательно ли верить в Бога тем, кто хочет бросить курить?

— Есть люди, которые не верят в Бога, но бросают курить. Они меняют свой образ жизни. В Библии есть строки о том, что Бог милостив, и солнце светит как над праведными, так и над неправедными. Но если человек верит в Бога, он знает, где черпать силу для борьбы, это укрепит его мотивацию, стимулирует его.

— Почему вы начали проводить программы для желающих бросить курить: из-за желания помочь людям или из-за чувства ответственности за них?

— Я бы объединил два этих варианта. Я хочу помочь людям решить

проблему. Я благодарен Богу за то, что Он помог мне. И мне хочется помогать другим людям.

— Некоторые люди не считают курение грехом. А каково ваше мнение?

— Иисус сравнивал отношения Бога и людей с отношениями отца и сына. И Он говорил: «Какой отец даст своему сыну камень или змею вместо хлеба или рыбы?» Какой отец позволяет своему сыну, чтобы он начал курить? Вряд ли кто-то желает, чтобы его ребёнок был зависим от психотропных веществ, и подрывал своё здоровье. По-моему, это грех. Он привязывает к себе, завладевает человеком.

— Что вы посовете людям, которые хотят бросить курить, но у них не получается?

— Нужно разобраться в себе, понять, зачем ты куришь. Какая у тебя перспектива? Некоторым людям курение приносит облегчение в сложных ситуациях. Человек бросает курить и утрачивает это, но обретает свободу. Это один из мощнейших стимулов, чтобы бросить курить.

— Спасибо, Владимир. Надеюсь, ваши советы и опыт помогут тем, кто желает расстаться с вредной привычкой.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Принято считать» телекомпании «Три Ангела».

Программу можно посмотреть в эфире online на сайте www.3angels.ru

ОЛИВКИ И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

На этот раз мы узнаем об одном потрясающем продукте, содержащем полезные жиры, который вам необходимо включить в свой ежедневный рацион. Это известные всем нам оливки и их прекрасное золотистое масло. Верите вы в это или нет, но оливки могут помочь вам в борьбе с раком.

Масло, содержащееся в оливках, — это чистое, здоровое вещество, в котором так нуждается наш организм. В библейские времена люди употребляли оливки и оливковое масло, а также другие фрукты и овощи, растущие в Средиземноморье и способствующие укреплению здоровья, в огромных количествах.

В оливках и оливковом масле содержится вещество сквалин, которое обладает антиканцерогенными свойствами. В наши дни у гречанок наблюдаются случаи заболевания раком груди в три раза реже. Хотя при этом приблизительно 40% калорий жители Греции черпают из жиров. Весь секрет в том, что большую часть этих жиров они получают из оливкового масла.

Есть три типа оливкового масла, которые великолепно подходят для приготовления пищи, а также для добавления в салаты и пасту.

Свежее (первый отжим) оливковое масло. Употребляйте этот тип

оливкового масла при любой удобной возможности. Обычно такой тип масла — самый чистый и вкусный. Обратите внимание на его цвет. Чем он темнее, тем насыщеннее будет вкус оливкового масла. В этом типе масла содержится больше всего веществ, помогающих организму бороться с раком.

Чистое (очищенное) оливковое масло. Оно более светлое по цвету, чем свежее оливковое масло, и чаще всего используется для приготовления пищи на небольшом или среднем огне.

Лёгкое (сверхочищенное) оливковое масло. Этот тип масла часто используется благодаря его положительному влиянию на сердце человека, поскольку в нём содержатся полезные жиры, и оно не имеет сильного масляного привкуса.

КАК РАСПОЗНАТЬ ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ?
Часто на этикетках указывается,

что данный продукт содержит тяжёлые жиры. Поскольку их употребление связано с возникновением разных типов рака, вы должны научиться распознавать эти опасные жиры и избегать их. Тяжёлые жиры содержатся, в основном, в сафлоровом, подсолнечном и кукурузном маслах. Также они встречаются в продуктах животного происхождения, таких как свежее молоко, красное мясо, свинина и прочие сорта мяса, шкурка с куриного и индюшачьего мяса, мороженое, сыр

и сливочное масло. По возможности избегайте этих продуктов.

Тимур Герасимов

- 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!

РЕСТОРАНЫ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ И МОЗГ

Новейшие открытия, касающиеся биологических эффектов, оказываемых продуктами fast-food, свидетельствуют, что эта еда излишне богата жирами и сахаром и может привести к определённым изменениям в мозге человека.

Эти изменения приводят к тому, что человеку трудно отказаться от употребления данных продуктов. Исследователи утверждают, что эти продукты могут вызвать изменения, подобные тем, которые встречаются при зависимости от кофе, табака и наркотиков.

Как может вызвать зависимость то, что призвано сохранить жизнь? Ответ можно найти прямо в этих продуктах. Различие между продуктами fast-food и приготовленной дома пищей состоит в пропорции жиров и сахара. Один приём пищи в ресторане быстрого питания — один гамбургер, жареная картошка, сладкий напиток и десерт — поставляет такое количество жиров, которого хватило бы на 3–4 дня, а энергии — почти на весь день. Наряду с вопросом калорий стоит ещё и вопрос качества, которое не выдерживает никакой критики: здесь используются день и ночь раскаленные растительные масла.

Излишек сахара и жиров в питании приводит в действие физиологические изменения, заставляющие замолчать гормональные сигналы оставить вилку.

Невролог Сара Лейбович показала, что постоянное употребление жирной пищи вызывает такие изменения в гормональной системе, что организм начинает требовать всё больше и больше жиров. А постоянное употребление жиров в детстве может вызвать определённые изменения, которые заставят ребёнка на всю оставшуюся жизнь выбирать только жирные продукты.

Лейбович заметила, что молодые крысы, которых кормили пищей, изобилующей жирами, в дальнейшем практически без исключений

имели ожирение. Исследователь отстаивает мнение о том, что повышенный уровень триглицеридов (жирос) приводит к генетическим изменениям нейропептидов, таких как галанин, который способствует повышенному употреблению пищи и снижает расход энергии.

Продукты, имеющие высокую энергетическую ценность, т. е. несущие в себе большое количество калорий, приводят в действие высвобождение эндорфинов и энкефалинов, естественных опиатов мозга, которые стимулируют появление дофамина в мозговой структуре, называемой nucleus accumbens (прилежащее ядро), маленькой группе клеток в центре мозга. Известно, что наркотики, приводящие к зависимости, также увеличивают уровень дофамина.

Исследования показали, что крысы, чей рацион на 25 % составлял сахар, настолько к нему привыкли, что когда не получали привычной еды, у них появились следующие симптомы: боязнь, дрожь всего тела и стук зубов. Симптомы были сходны с теми, которые появлялись у людей, не получавших привычной дозы никотина или морфина.

Несомненно, люди также могут стать зависимыми от сладких продуктов. Их мозг становится зависимым от собственных опиоидов точно так же, как это происходит в случае использования морфина или героина.

Согласно данным из Международного Центра по вопросам питания в Лондоне и из Института изучения человеческого питания, врождённые способности выбирать продукты, содержащие необходимую энергию, и снижать объём потребления продуктов, у людей очень слабы.

Это приводит к так называемому пассивному перееданию. Авторы исследований подсчитали, что типичное меню в ресторанах быстрого питания содержит 280 ккал/1100 кДж на 100 г. Это почти в 2 раза выше рекомендаций для здорового питания. Диета, которая содержит 110 ккал/450 кДж на 100 г продукта, предоставляет то количество энергии, с которым организм человека и его системы регулирования веса в состоянии справиться. Чтобы поступление энергии было сохранено в рамках нужд человеческого организма, необходима тесная взаимосвязь между массой и энергетическим содержанием потребляемых продуктов. Продукты с низкой энергетической ценностью могут употребляться в больших количествах, а с высокой энергетической ценностью — в ограниченных количествах.

Люди предрасположены употреблять то количество пищи, к которому они привыкли, не отдавая себе отчёта, какую энергетическую ценность оно содержит. Пища из ресторанов быстрого питания содержит намного больше энергии, чем пища, приготовленная дома. Кушая 2–3 раза в неделю в ресторанах быстрого питания, можно набрать за год около 8 кг жировой ткани. Системы контроля аппетита у человека не могут противостоять энергетическому натиску, который они получают из продуктов, потребляемых согласно меню в ресторанах быстрого питания.

Мы верим, что намного проще и для ума, и для тела просто исключить животные жиры из рациона. Т. е. нужно отказаться от мяса, огра-



ничить употребление яиц и молочных продуктов. Тем, кто думает, что им не будет хватать жиров для полноценного функционирования организма, нужно знать, что зародыши пшеницы, соевые продукты и соевое молоко, орехи, арахис, семечки подсолнечника, авокадо и маслины дают взрослому организму необходимое количество жиров. И при этом человек может спокойно худеть.

То, что мы едим, влияет не только на нас. Дети, у чьих родителей был недостаток питательных веществ, имеют большой риск заболеть диабетом, ожирением, гипертонией и раком.

Мы очень много потребляем рафинированных продуктов, лишённых микроэлементов, и с помощью этого готовим путь к возникновению множества проблем со здоровьем, которые потом передадутся и нашим детям.

Создатель предлагает нам самую здоровую диету — это овощи, фрукты и зерновые. Выбор за нами.

Эмиль Радулеску,
«Нелишнее о лишних килограммах»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СЕМЕЧКОВЫЙ СУП С БРОККОЛИ



Состав: 0,5 л воды, 60 г очищенных семечек подсолнечника (замочить на 2 часа или на ночь, затем взбить с водой в блендере), 1 луковица, брокколи, 1 сладкий перец, вермишель, подсущенная на сухой сковороде, укроп, куркума.

Воду с семечковой пастой довести до кипения и опустить туда все ингредиенты, кроме зелени. Добавить куркуму, довести до кипения и варить 2–3 минуты, в конце добавить зелень укропа. Снять с огня и накрыть полотенцем.

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.

МЫШЦЫ

Дорогие ребята! Сегодня я вам расскажу о живом моторе, который есть у каждого из нас. Этот мотор позволяет нам двигаться, смеяться, говорить и даже дышать. А являются этим мотором наши мышцы или, как их еще называют, мускулы.

Мускулы выступают на теле будто горками, которые при каждом движении перемещаются. Отсюда и их название «мускул» происходит от латинского «musculus», что значит «маленькая мышка». Когда древние римляне наблюдали за движением своих мышц, им казалось, что под кожей бегают мыши. Хочешь почувствовать, как они «бегают»? Тогда возьми пальцами левой руки плечо правой и несколько раз согни и разогни руку в локте.

Мускулы находятся на всех частях тела. Они как бы одеваются скелет, прикрепляясь к его костям. По величине и форме мускулы очень разнообразны. Они бывают больше полуметра длиной до совсем крошечных. Есть мышцы, напоминающие веретено, лапшу, перо, треугольник, круг и многое другое.

Чтобы работать исправно, мышцам нужна кровь. Если ты делаешь резкое движение, мышцы не успевают запа-

стись кровью. Поэтому появляется жгучая боль: спазм или судорога. Расслабь мышцу и помассируй её: за это время кровь успеет прийти.

Мышцам для работы необходима не только кровь, но и вода. Поэтому после занятий физическими упражнениями нужно пить воду. Мышцам также нужны белки, чтобы быть крепкими. Белки есть в горохе, чечевице, фасоли, яйцах.

В теле человека более 600 мышц, и около 80 из них находится на лице. Их называют мимическими. От их работы зависит смена выражений твоего лица. Мимика очень помогает нам общаться, понимать друг друга без слов. Например, радость мы выражаем улыбкой. Для того, чтобы она засияла на лице, должны поработать 17 мышц. А чтобы нахмуриться, надо напрячь целых 43 мышцы. Так что улыбаться значительно проще, чем хмуриться.

Надежда Кошкина

Пройди лабиринт, и ты узнаешь, какой орган твоего тела



нога
язык
рука

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.

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии
San Jose, CA
Звоните Наталье: (408) 829-6835



Our website: 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

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____
Phone _____

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640

(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

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 393 659 экз.

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.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЙ



Если у вас часто болит спина от усталости или после поднятия тяжестей, значит, у вас слабый грудной отдел позвоночника. Нагрузки вам противопоказаны или ограничены. Для лечения и профилактики займитесь лечебной физкультурой. Эти упражнения помогут укрепить позвоночник и снять боли в этой области.

1. Примите исходное положение: лягте на живот и вытяните руки под прямым углом к туловищу. Лоб прижмите к полу. Учите, подстилка для занятий должна быть достаточно жёсткой.

2. Теперь оторвите руки от пола и задержитесь в таком напряжённом положении примерно на 5 – 7 секунд. Затем опустите руки. Немного отдохните и повторите упражнение ещё несколько раз. Хорошо делать такую зарядку не только утром, но и вечером.

Снимем напряжение с мышц

Эти упражнения прекрасно способствуют гармоничной работе мышц, тем самым предупреждая спазмы и перенапряжение в них. Рекомендуем делать

эти упражнения, прежде всего, тем, кто страдает остеохондрозом или от болей в спине, пояснице и в области шеи. Если вы сутулитесь, вам просто необходима такая зарядка.

1. Встаньте на левую ногу, правую слегка приподнимите над полом, согнув в колене. Руки держите свободно опущенными вдоль туловища или за спиной. Лёгким прыжком поменяйте опорную ногу. Повторите 10 – 15 раз.

2. Станьте на правую ногу, слегка согнув её в колене. Левой ногой свободно покачивайте, как бы описывая ею круги. Затем выполните то же упражнение, сменив положение ног. Повторите.

Источник: massage.ru

5 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ЛУКА

Лук не нуждается в особом представлении. Благодаря своему аромату лук известен как кулинарный компонент практически во всех культурах. И хотя лук может заставить нас проливать слёзы, он является эффективным природным лекарством от многих болезней. Всё дело в особенностях его состава. В луке содержится широкий спектр аллил сульфидов, присутствуют сульфоксиды. Кроме того, лук — мощный источник полифенолов.

Полифенолы — это полезные нутриенты, которые включают в себя флавоноиды и дубильные вещества. Из всех флавоноидов лук особенно выделяется содержанием кверцетина, известного антиоксиданта. Существует несколько групп заболеваний, при которых употребление лука позволяет извлечь максимальную пользу.

Сердце и сосуды. Учёные обнаружили, что сернистые соединения лука оказывают антикоагулянтный эффект, препятствуя избыточной свёртываемости крови. Как и у чеснока, у лука также обнаружены гиполипидемические свойства (снижение уровня холестерина и триглицеридов).

Кости и суставы. Исследования показали, что лук помогает увеличить плотность костной ткани. Высокая концентрация серосодержащих соединений может принести пользу соединительным тканям.



Воспаление. Онионин — уникальное серосодержащее соединение в луке. Онионин подавляет активность макрофагов, играющих ключевую роль в иммунной системе. Макрофаги отвечают за защиту, но также и за инициацию нежелательных воспалительных реакций.

Рак. Было неоднократно доказано, что употребление лука позволяет уменьшить риск развития некоторых видов рака, даже если его употребляют в умеренных количествах (1 – 2 раза в неделю).

Инфекции. Благодаря серосодержащим соединениям и кверцетину лук может предоставить мощную антибактериальную защиту. Не стесняйтесь есть лук. Усреднённая суточная норма — 150 г (примерно одна большая луковица). Запах изо рта можно перебить, если пожевать петрушку, либо зёрна кардамона, либо цедру цитрусовых, особенно лимона. Употребляйте в пищу лук и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

Sacramento Slavic SDA Church
4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608
www.sacsoslavicsda.org

Florida Hospital Church
2800 N. Orange Ave.
Orlando, FL 32804
www.hospitalchurch.org