

ВЕСТНИК КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 3(75) МАРТ 2017

www.vestnik7.com**ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ**www.vestnik7.com**НЕ ЖЕЛАЕШЬ БОЛЕТЬ — ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!**

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей».

Гиппократ

Представьте себе, что вы стали счастливым обладателем автомобиля вашей мечты! Погрузившись в мягкие сиденья и повернув ключ зажигания, чтобы запустить двигатель, вы слышите «кошачье мурлыканье» мощного двигателя. Настал момент насладиться поездкой в этом роскошном автомобиле — он ваш!

Через несколько часов чистого удовольствия вы замечаете, что стрелка указателя уровня топлива почти на нуле, поэтому заезжаете на первую же автозаправку. Заглянув в руководство по эксплуатации, вы видите, что завод-производитель рекомендует использовать только высококачественное топливо. Однако вы заливаете обычный бензин. Как по-вашему, сколько прослужит автомобиль вашей мечты?

Наш организм гораздо более прекрасен и сложен, чем самый лучший автомобиль, и он нуждается в «топливе» для жизни, которое поступает из потребляемой нами пищи. Сбалансированное питание, состоящее

из лучших продуктов, обеспечит необходимые питательные вещества для поддержания жизнедеятельности и должной энергии. Если мы выбираем некачественные продукты питания или употребляем самые лучшие продукты, но недостаточно, то нарушается функционирование нашего организма.

Правильное топливо для организма

Большинство жителей развитых стран потребляет много жиров, сахара, соли и совсем мало пищевых растительных волокон. В этих странах сердечно-сосудистые и раковые заболевания стали ведущими причинами смерти. Здоровая, активная жизнь зиждется на других принципах питания — много фруктов, овощей, цельных зерен, бобовых, в меру — орехов, семечек. Рафинированный сахар, мука, маргарин и другие гидрогенизованные жиры — не для вас. Не увлекайтесь сливочным маслом и растительными маслами, про-

шедшими термическую обработку. Откажитесь от «солёного».

Во время каждого приёма пищи наслаждайтесь продуктами, богатыми питательными веществами. Это цельнозерновой хлеб и крупы, разноцветные фрукты и овощи, содержащие огромное количество витаминов, минералов, фитохимических веществ и пищевых волокон. Вашему организму необходим кальций для укрепления костей, содержащийся в обогащённом соевом или ореховом молоке или нежирном молоке; здоровые белки, которыми богаты бобовые (фасоль, горох, чечевица и др.), деликатно приправленные по вкусу ароматными травами и небольшим количеством соли, сахара и растительного масла. Такие продукты, которые дают организму энергию и созидают его, при ежедневном употреблении в соответствующих количествах могут снизить риск развития рака, ишемической болезни сердца, гипертонии, кишечных заболеваний, ожирения и остеопороза. Каждый приём пищи может стать для нас праздником благодаря изобилию полезных продуктов, данных нам Богом!

Подготовила Людмила Яблочкина

**ГРИБОК СТОПЫ:
СИМПТОМЫ И
ПРОФИЛАКТИКА**


2

**ИЗБАВЬТЕСЬ
ОТ ТОКСИНОВ!**


3

**ВЛИЯНИЕ НАСИЛИЯ
НА ГЕНЕТИЧЕСКИЙ
КОД ДЕТЕЙ**


6

**ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ И
КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ**


7



ГРИБОК СТОПЫ: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Сегодня мы поговорим о грибковом поражении стоп — заболевании, которое имеет довольно большую распространённость, хотя немногие страдающие им люди обращаются за врачебной помощью отчасти из-за стеснения, отчасти из-за недооценки серьёзности заболевания. Между тем в широком доступе бывает подчас противоречивая информация о том, что же это такое. Рассмотрим основные аспекты грибкового поражения стопы, а также меры профилактики.

Грибок стопы вызывают паразитные грибы: *Trichophyton rubrum* вызывает так называемый рубромикоз, *Epidermophyton interdigitale* — эпидермофитию стопы. Входными воротами инфекции служат травмированные кожные покровы (например, при ношении неудобной обуви, мацерации кожи при перегревании). Грибки проникают через роговой слой кожи в глубжележащие слои (эпидермис и дерму, иногда и в подкожно-жировую клетчатку) и размножаются в них, вызывая воспаление и повреждение кожных покровов. Это воспаление проявляется по-разному, в зависимости от вида заболевания. При длительном течении заболевания и снижении иммунитета площадь поражения кожи может увеличиваться, а при очень неблагоприятном стечении обстоятельств грибок может вызвать сепсис («заражение крови») с поражением внутренних органов. К грибковому поражению часто присоединяется бактериальная инфекция, к примеру, рожистое воспаление. Ещё одна плохая новость состоит в том, что к грибу не вырабатывается иммунитет, то есть им можно болеть сколько угодно раз.

Для эпидермофитии наиболее характерна высокая заразность, заболевают ей преимущественно люди молодого возраста. Грибок передаётся не только через непосредственный контакт с больным человеком, но также и через совместное пользование предметами личной гигиены. Клиническая картина эпидермофитии проявляется довольно активно, и в зависимости от преобладания тех или иных симптомов подразделяется на следующие формы:

- межпальцевая (преобладает поражение межпальцевых промежутков — покраснение и мокнущие трещины, кожный зуд);

- сквамозная (преобладает гиперкератоз и шелушение кожи подошвы и сгибательной поверхности пальцев);
- дисгидротическая (появление пузырьков с толстыми стенками и прозрачным содержимым на своде и нижнебоковой поверхности стопы, между пальцами);
- острые формы (характеризуются признаками острого воспаления — выраженная краснота, отёк, появление пузырей, мокнущие трещины).

Руброфития, в отличие от эпидермофитии, — это малозаразное заболевание, имеющее длительное, медленно прогрессирующее течение. Именно её диагностируют чаще всего. Её основные проявления: появление красных пятен в межпальцевых промежутках с постепенным распространением на подошву и сгибательную поверхность пальцев. Кожа покрывается трещинами, становится сухой, её поверхность сильно шелушится. Руброфития также может поражать ногтевые пластины: ноготь при этом утолщается или же, наоборот, истончается, может наблюдаться отделение ногтевой пластины от ложа. Также возможно поражение кистей рук (клиника напоминает руброфитию стопы), заболевание может распространяться и на другие участки кожи (генерализованная руброфития).

Диагноз грибка стопы устанавливается только врачом-дерматологом, поскольку не все поражения кожи стоп и ногтей вызваны именно грибками. Лечение также назначается специалистом, оно длительное и, как правило, включает в себя препараты местного и системного применения.

Как не допустить заражения грибком

Для этого запомним несколько основных моментов. Во-первых, для

заражения достаточно, чтобы на кожу здорового человека попали роговые чешуйки с колониями грибка, которые «отшелушились» от больного человека, то есть потенциальную опасность представляют те места, где люди ходят босиком. Второй момент: грибки очень «любят» размножаться в тёплой влажной среде (именно в такой среде чаще всего находятся наши ноги). Из этих аспектов и исходят основные правила профилактики грибковых заболеваний.

Не ходите босиком в таких общественных местах, как баня, сауна, бассейн, пляж, душевые и т. д. Страйтесь не пользоваться вместе с заражённым человеком одной ванной, одним полотенцем, одной обувью, одним постельным бельём.

Если вы подверглись риску заражения, нарушив пункт первый, воспользуйтесь антисептическими средствами. Обработайте кожу стоп антигрибковым спреем (например, «Микостоп»). Обувь также обработайте спреем. Постельное белье и одежду прокипятите и отпарьте утюгом, поверхность сантехники обработайте хлорсодержащими средствами.

Перегревание и потение ног — основа для мацерации («размачивание») кожных покровов. Обувь должна быть по сезону, желательно из натуральных материалов. Не находитесь на вашем рабочем месте в уличной обуви, особенно зимой — позаботьтесь о сменной обуви, в которой ноги не будут потеть. Кроме того, обувь не должна быть тесной — кожа ног не должна натираться и травмироваться. Используйте носки из натуральной ткани — это также будет способствовать нормальному отведению тепла и влаги от кожи.

По возвращении домой обувь надо тщательно просушить — если



стелька останется влажной, это создаст хорошую почву для размножения грибка.

Не используйте в ванной комнате коврики из мелкопористого материала — они плохо промываются водой, плохо просушиваются, а значит, в них могут накапливаться грязь, влага, частички кожи — отличная среда для роста грибков.

Избавляйтесь от излишнего рогового слоя на коже ног. Убирайте натоптыши и сухие мозоли — как механически, так и, используя мази и кремы, содержащие салициловую кислоту, которая хорошо размягчает роговой слой, облегчая его удаление.

Увлажняйте кожу ног с помощью крема — сухая кожа более склонна к травматизации, а любое нарушение целостности кожных покровов — это входные ворота для инфекции.

Не увлекайтесь маникюром и педикюром, наращиванием ногтей. Частая травматизация кожи при данных манипуляциях способствует развитию грибкового поражения.

Марина Павлова,
врач-терапевт, кардиолог,
Дмитрий Эллинский,
врач-дерматолог

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПРИПАРКА С АКТИВИРОВАННЫМ УГЛЕМ

Всем известна эффективность лечения активированным углём различных кишечных расстройств. Но мало кто знает, что применение активированного угля даёт прекрасные результаты, если применять его наружно при инфекции и воспалениях кожи и суставов, при раздражении кожи от соприкосновения с ядовитыми растениями и пр.

Активированный уголь впитывает яды и другие вредные вещества, которые выделяются через поры кожи. Вот почему он целителен и тогда, когда его прикладывают к поверхности тела.

Существует два способа наруж-

ного применения активированного угля: ванны и компрессы. Ванна с активированным углём полезна при лечении большой площади тела. Добавьте 2 чашки растворённой пудры активированного угля в ванну. Размешайте и принимайте ванну.



Компресс из активированного угля применяется для отдельных участков тела. Смешайте активированный уголь с горячей водой, чтобы получилась однородная паста, добавьте немного порошка из льняного семени, чтобы паста не растекалась. Про-

следите, чтобы была пастообразная консистенция. Паста при проведении процедуры должна быть тёплой. Размажьте пасту на кусочке бумажного полотенца или на обычной ткани. Затем сверху накройте всё бумажным полотенцем или тканью. Приложите на повреждённый участок, так чтобы он весь был покрыт. Накройте компресс пленкой, чтобы защитить его от высыхания, и обвязите, чтобы он не сместился. Оставьте его на несколько часов, или ещё лучше — на ночь.

Снимите припарку. Поверхность кожи протрите аккуратно льдом. При необходимости повторите процедуру.

Кларенс Дейл, Чарльз Томас,
«Гидротерапия»

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТОКСИНОВ!

Одной из важных составляющих лечения заболеваний, в том числе и таких сложных, как онкология, является детоксикация организма. Внутреннее очищение является сильным оружием в борьбе с болезнью и средством восстановления здоровья, которое позволяет заново заработать жизненно важным процессам организма.

Процесс очищения организма происходит постоянно, в первую очередь, благодаря деятельности вашей печени.

Печень — самый важный орган в нашем теле, отвечающий за вывод всех вредных веществ, попадающих ежедневно в наш организм. Она выводит такие вредные субстанции, как пестициды, пищевые добавки и консерванты. Поэтому делайте всё возможное, чтобы поддерживать здоровье вашей печени, ведь она помогает вам в вашей борьбе против рака. Вред печени наносит употребление алкоголя, избыточный вес, злоупотребление лекарственными препаратами и химикатами, а также неправильное питание.

Если бы печень не выводила токсины из организма, в нём накапливались бы такие вредные вещества, как аммиак, продукты метаболизма, химические соединения и т. д. Этот сильный очищающий орган является сложной системой,нейтрализующей токсины и выводящей их из организма. Вот как работает эта система.

Первая фаза: большая часть токсинов, пройдя через печень, становится растворимой в воде. Таким образом, многие из них могут стать даже более активными и причинить ещё больше вреда организму. В первой фазе очищения принимают участие около ста разных ферментов.

Вторая фаза: тогда как в первой фазе токсины расщепляются, становясь растворимыми в воде, во время второй фазы особые ферменты начинают воздействовать на токсины. Этот процесс называется «спряжение», и по времени он должен быть согласован с первой фазой.

Вещество, участвующее в этой деятельности, называется глутатион. Это антиоксидант, который существует в наших тела в наибольших количествах и вырабатывается из протеина сыворотки, глутамина, ацетилцистеина и, кроме всего прочего, экстракта овощей. Глутатион также перерабатывает такие антиоксиданты, как витамины С и Е, и его наличие крайне важно для нормального функционирования иммунной системы.

Два важных продукта, которые вы можете ввести в свой рацион

1. Чертополох.

Чертополох — это потрясающая Божья выдумка. Его ещё называют репейником или татарником колючим, и он является уникальным источником флавоноидов и антиоксидантов, а также веществ, защищающих печень (он даже стимулирует образование новых клеток печени). Действующее вещество,

содержающееся в чертополохе, называется силимарин.



Кроме чертополоха, в перечень продуктов, обеспечивающих наступление второй фазы процесса детоксикации, входят брокколи, шпинат, листовые овощи, чай из куркумы, брюссельская капуста, клубника, малина и виноград.

2. Цинк.

Цинк — это жизненно важный минерал, встречающийся в хлебе из муки грубого помола. Основное влияние, которое цинк оказывает на деятельность печени, — он защищает её от химических повреждений. Учитывая, сколько «мусора» ежедневно проходит через нашу печень, ей нужна помочь, чтобы и самой оставаться здоровой.

Наша печень, в частности, страдает от присутствия в организме тяжёлых металлов, особенно высокотоксичной ртути. Высокий уровень ртути в организме может влиять на работу некоторых желёз и в результате привести к слепоте и параличу.

Наличие тяжёлых металлов в организме способно вызывать следующие симптомы: депрессия, головокружение, воспаление дёсен, бессонница, мышечная вялость, дер-

матиты, усталость, выпадение волос, потеря памяти, избыточное слюноотделение.

Недостаток цинка в организме может стать причиной различных онкозаболеваний, в том числе рака простаты, пищевода и лёгких. Можно принимать приблизительно 30 мг цинка ежедневно. Но будьте осторожны, большие дозы цинка могут негативно повлиять на деятельность иммунной системы. Прекрасные источники цинка — горох нут, чечевица, соя и греческие орехи.



Помните, что мы — целостные существа, а не просто набор мышц и костей, поэтому должны сохранять не только чистоту тела, но и чистоту разума и духа. Нам это удастся, если мы будем размышлять о сущности нашего Творца и о том, что Он говорит в Своём Слове. Писание говорит нам, что только Господь может очистить нас полностью, потому что у нас нет силы, чтобы сделать это самим. Вот в чём заключается Благая весть: когда Великий Целитель входит в наше сердце и начинает очищать его, то делает Свою работу на славу.

Дон Колберт,

«Библейское лекарство от рака»

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ПИВО СПОСОБНО РАЗРУШАТЬ ТЕЛО ИЗНУТРИ

Сотрудники Университета имени Томаша Гаррига Масарика предупреждают: пиво крайне опасно для здоровья человека. Из-за регулярного употребления пива может начаться деградация внутренних органов, и развиваются тяжёлые недуги. Об этом говорит руководитель исследования Павел Грасгрубер.

Он считает заявления о пользе пива мифом. В результатах исследования говорится: «Пиво является самым разрушительным фактором в питании чехов. Его потребление приносит гораздо больше вреда в сравнении с любым другим продуктом. Подтверждение этому — то, что Чехия находится на первом месте по количеству случаев заболевания раком селезёнки и почек в Европе».

ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПОКУПАТЬ ДЕЯМ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Согласно исследованию американских учёных, если в семье есть домашнее животное, риск развития тревожного расстройства у ребёнка значительно снижается. Специалисты провели анализ на примере 643 детей 7–8 лет. У 50 % детей дома



живут собаки. Экспертов интересовало не только это, но и наличие признаков тревожности у детей.

В итоге оказалось, что в группе детей, имевших собак, тревожность фиксировалась только у 12 %. А вот в группе детей, не имевших животных дома, процент детей с тревожностью составлял 21 %. Психологи утверждают: во время игр с собакой у ребёнка снижается уровень кортизола — стрессового гормона, кстати, связанного не только с психологическими проблемами.

Исследователи говорят, что общение с домашними животными следует включить в комплекс лечебных мер для таких пациентов.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ТРИ ПРОСТОХ ХОББИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА УМНЕЕ

Учёные убеждены, что существуют определённые увлечения, которые делают человека умнее.

Спорт. Исследования учёных из

Гарвардской медицинской школы показали, что занятия спортом положительно влияют на мозг. Они определили молекулу ирисин, вырабатываемую мозгом во время физических нагрузок, и выясвили, что она защищает нейроны. Также определено, что повышение уровня ирисина провоцирует активацию генов, отвечающих за интеллект.

Написание текстов, особенно от руки. В ходе исследования выяснилось, что написание текстов, особенно от руки, улучшает работу мозга, повышает уровень интеллекта и развивает память. Кроме того, исследование показало, что письмо помогает решать проблемы, находить новые идеи, а также лучше запоминать информацию.

Любопытство. В научной статье, опубликованной в Harvard Business Review, отмечается, что на работе мозга и развитии интеллекта также положительным образом сказывается любопытство. Если человек испытывает любопытство, он будет открыт к изучению других, порой мало интересующих его тем, и это, в свою очередь, позволит развивать интеллект.

Источник: Интернет-газета ProChurch.info

ДЕТИ: ЛОЖЬ, В КОТОРУЮ ВЕРЯТ ЖЕНЩИНЫ

В нашем обществе многие родители подвержены ложным представлениям о воспитании. Поразмышляем о трёх основных.

Миф 1

Только мы решаем, сколько иметь детей

Бог — Творец и Создатель жизни. Неудивительно, что, будучи заклятыми врагами Бога, силы зла ненавидят жизнь. Поэтому они не радуются рождению детей. Они могут внушить женщинам нежелание исполнять Богом данное предназначение рожать и охранять детей.

АбORTы, детоубийства и гомосексуализм — лишь некоторые примеры разрушения жизни, которые стали приемлемыми в нашем обществе.

Многие супруги говорят: «Дети — это тяжело». Божье Слово говорит, что дети — одно из величайших благословений для семьи. А мы смотрим на небеса и молимся: «Боже, не посыпай нам больше таких благословений!»

Мир говорит: «Смысл брака в том, чтобы сделать тебя счастливой», а в это понятие дети могут не входить. Божье Слово, напротив, учит, что одна из важнейших целей брака — рожать детей, которые будут почтить Господа (Малахии 2:15).

Как я благодарна Богу за мою мать, которая ответила на Божий призыв. Будучи талантливой и многообещающей певицей, она встретила моего отца в возрасте 19 лет. Они хотели пождать с рождением ребёнка, чтобы она могла продолжить свою вокальную карьеру. Однако у Господа были другие намерения. В течение первых пяти лет брака Он дал им шестерых детей! Одновременно с этим мама помогала отцу в бизнесе. И все эти годы мама с радостью принимала каждого ребёнка, которого давал ей Бог, так же, как и седьмого, который родился несколько лет спустя. Я никогда не слышала от неё никаких жалоб, ничего, кроме благодарности Богу за благословение иметь детей и быть матерью.

Миф 2

Дети должны жить в «реальном мире», чтобы знать жизнь

Бог не хочет, чтобы мы познали зло на собственном опыте. Часто родители говорят, что дети должны сами всё попробовать. Если мы будем держать их в неведении о том, что представляет

собой реальная жизнь, они не смогут найти в ней своё место и выжить.

Но истина заключается совсем в другом. Задача семьи в том, чтобы вырастить людей, которые построят крепкие отношения с Господом и жизнь которых будет ярким светом; воспитать детей, которых Бог сможет использовать, чтобы изменить мир к лучшему.

Я не перестаю благодарить Бога за моих родителей. Они научили нас любить святость и испытывать отвращение к греху. Хотя они могли отдать нас в одну из прекрасных частных светских школ, они решили, что мы будем учиться в менее «качественной» христианской школе. Мои родители полагали, что «начало мудрости — страх Господень» и ничто не подготовит нас к жизни лучше, чем наставления в Божьем Слове.

Они предпринимали определённые шаги, чтобы уберечь наши юные умы и сердца от недоброго влияния. Бог дал моей матери мудрость чётко определять, от чего нас нужно ограждать, — и это были такие вещи, к которым многие современные верующие родители относятся совершенно спокойно.

Результат? Яросла «тепличным» ребёнком. Вплоть до окончания школы я не слышала ни одного нецензурного слова. Я почти ничего не знала о популярных героях комиксов, фильмах или телепрограммах того времени. Но по милости Божьей и благодаря влиянию мудрых родителей, я знала то, о чём не знало большинство моих сверстников. Я понимала разницу между злом и добром. Я хорошо знала Писание — я прошла два курса по изучению Библии от начала и до конца (они были включены в нашу школьную программу). Я знала наизусть большие отрывки из Священного Писания. Я прочитала биографии многих настоящих героев. Но важнее всех «знаний» была вера в Господа Иисуса, которая поддерживала меня и помогала принимать правильные решения за стенами моего дома, когда я начала самостоятельную жизнь.

Я знала молодых людей из порядочных христианских семей, которые лучше разбирались в рок-группах и кинозвёздах, чем в патриарах и апостолах. Они могли спеть любую попу-



лярную песню, но не знают великих гимнов веры. Я могу сделать только один вывод — они пристрастились к тому, что видели и слышали с детства.

Когда на улице лежит снег глубиной в 20 см, никому не приходит в голову высаживать молодое нежное растение и ожидать, что оно приживётся и выживет. Для этого есть теплица — она обеспечит оптимальные условия для роста. А потом, когда корни растения станут достаточно сильными, чтобы противостоять непогоде, его можно будет высадить в землю. Так и с детьми. Пусть они будут сначала научены и наставлены в истине, а потом уже будут делать выбор самостоятельно.

Итак, перед родителями, которые считают себя христианами, стоит задача воспитать поколение, которое будет не подражать этому миру, а преобразовывать его.

Миф 3

Все дети проходят стадию бунтарства

Сара Эдвантс, жена пастора, была глубоко духовным человеком, она стремилась верить в истину и воплощать её в каждой сфере своей жизни. Наиболее ярко она проявила это стремление в роли матери — у неё было однажды детей. В своих мемуарах её супруг пишет, что с ранних лет она неуклонно учила своих детей послушанию. «Она умела удивительно хорошо управляться с детьми... Она говорила лишь раз, и ей повиновались с радостью, ропот и возражения были неведомы детям. Они необычайно уважали родите-

лей... Споры и распри, столь частые среди детей, её семье были чужды. Её система дисциплины начала действовать в жизни ребёнка с самого раннего возраста, и она взяла себе за правило противостоять первому же, а тем более каждому последующему проявлению упрямства и непослушания в ребёнке, как бы мал он ни был, до тех пор, пока его воля полностью не подчинилась воле его родителей. Она мудро считала, что пока ребёнок не научился слушаться своих родителей, он не сможет слушаться Бога».

Когда в детях начинают прорастать семена бунта, мудрые родители не говорят, пожимая плечами: «Ну, на-верное, все дети должны пройти через это». Они понимают, что их дети испытывают физиологические и гормональные изменения, которые могут повлечь за собой эмоциональные спады и подъёмы, но они учат детей управлять непослушными эмоциями и не позволять им брать над собой верх. Они разрешают появившиеся проблемы твёрдо, но с любовью, стараются сохранять мир и постоянно свидетельствуют детям о Господе. Когда дети принимают неправильное решение, то сталкиваются с определёнными последствиями, а когда они каются, то получают благодать. Мудрые родители не бояться проявить смиренние и просить прощения, когда сами ошибаются. Но главное, они молятся за своих детей, доверяя их влиянию Святого Духа.

Нэнси Демос,

«Ложь, в которую верят женщины, истина, которая освобождает»

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

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.

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

Впишите ответы на вопросы.

1. Чем являются дети для родителей?

«Вот наследие от Господа: дети; награда от Него — плод чрева» (Псалом 126:3).

2. Какова обязанность детей по отношению к родителям?

«Почтай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исход 20:12).

Прошу прислать мне Библейский курс

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

ФИО

Почтовый индекс

Адрес

ОТ МАСТЕРА СПОРТА ДО ТРЕНЕРА ПО ЗОЖ

Наше интервью с интересным человеком — в недалёком прошлом мастером спорта по баскетболу, а сегодня — руководителем центра здоровья «Ягодная Поляна» в Саратовской области — Павлом Александровичем Межениным.

— Скажите, как пришла идея заняться пропагандой здорового образа жизни?

— В детстве врачи ставили мне много диагнозов, связанных со спиной, и в 10 лет я был освобождён от занятий физкультурой. В это же время произошла встреча с человеком, который изменил весь ход моей жизни. Меня пригласили в спортивный класс заниматься баскетболом, тренер взял меня на свой страх и риск. Ему говорили: «Вот прыгнет парень, и спина подведёт, станет калекой, а ты сядешь в тюрьму». Риск оправдался. Я стал мастером спорта, играл в команде высшего дивизиона и сегодня чувствую себя намного здоровее многих сверстников. Я очень благодарен своему тренеру.

Сегодня многие люди пытаются найти способы быть здоровыми, готовы платить большие деньги за «волшебную таблетку» или методику, не понимая, что всё гениальное и полезное просто и доступно. К тому же часто бесплатно.

Когда общаешься с людьми, то понимаешь, что часто люди знают внутренности своей машины лучше, чем свои внутренние органы. При огромном потоке информации, сегодня многие не знают элементарного. Все мы знаем выражение «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», но ни с одним из трёх мы не дружим так, как надо.

— Где вы получили знания о здоровом образе жизни?

— Как я уже сказал, с самого детства вопросы здоровья были очень важными в моей жизни. Я много читал о здоровье. В начале 90-х увлекался и голоданием по Полю Бреггу, и раздельным питанием по Герберту Шелтону, и гидротерапией по Себастьяну Кнейпу, и многим другим. Сейчас с улыбкой вспоминаю это время. Не всё бы сейчас рекомендовал использовать... Помню, как был удивлён, узнав, что Кнейп был священником. Ещё больше был удивлен, когда в Библии нашёл практические советы по здоровью. Позже я узнал, что Библия рассматривает человека как сложную личность, не расчленяя духовное и материальное. Читая многие методики, я вижу, как люди выдёргивают из контекста Библии отдельные фразы, желая придать авторитет своей методике оздоровления. И делают это грубо, искажая саму суть слов этой Книги. Без знания Библии отличить подделку просто невозможно. Поэтому считаю, что Церковь призвана проливать свет, как на духовное, так и на физическое бытие человека, потому что мы как управители Божьи должны разумно управлять тем, что у нас есть, в том числе и заботиться о своём здоровье.

Сегодня есть много возможно-

стей иметь дополнительное образование и в области ЗОЖ, профилактики болезней.

— В чём принципиальное отличие методов оздоровления в вашем центре и в других оздоровительных учреждениях?

— Задача центра заключается не только в том, чтобы человек получил здесь какие-то оздоровительные услуги, хотя и это важно, сколько в том, чтобы он мог пересмотреть своё отношение к принципам здоровья, научился применять их в повседневной жизни. Не даром Л. Н. Толстой говорил, что все великие перемены в жизни одного человека, а также и всего человечества, начинаются и совершаются в мысли. Бог в организм заложил механизмы, которые, если им не мешать, могут сделать намного больше, чем мы можем предположить. Об этом хорошо сказал Иван Павлов, русский физиолог, который в 1904 г. получил Нобелевскую премию: «Человек есть система, грубо говоря, машина, как и всякая другая в природе подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам, но система единственная в своём роде по высочайшему саморегулированию, система, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая».

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье не только как отсутствие болезней или физических дефектов, но как полное физическое, душевное, духовное и социальное благополучие. Мне очень нравится библейское выражение: «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22). Поэтому главным принципиальным отличием нашего подхода в центре здоровья является то, что мы рассматриваем человека как сложную личность, состоящую не только из костей и мышц. Мы предлагаем людям размышления о духовном, домашний уют, семейную атмосферу. Наша цель — не только вкусно и полезно накормить, но и научить так готовить, не просто посадить человека на дорогой тренажёр, но научить его эффективно пользоваться обычным эспандером — это то, к чему мы стремимся.

Сегодня стала популярна скандинавская ходьба. Мне нравится выражение, что надо выходить из болезни. Было бы намного эффективнее, если бы люди научились технике скандинавской ходьбы.

Мы живём в местности, где много трав, и не пользоваться ими — глупо. Но как пользоваться правильно, чтобы не навредить самому себе? Подобных вопросов много. Надо становиться культурными в этих вопросах. Многие болезни отступят, и многие просто не придут в ваш дом.



— Ваше пожелание читателям.

— Многие говорят: «Не куришь и не пьёшь — здоровеньким умрёшь». Они не совсем понимают, какое это благо — до последнего дня своей жизни быть физически активным, самому за собой ухаживать, не обременяя близких. Ведь важно не только, сколько человек проживёт, но и качество прожитых лет. Я думаю, все с этим согласятся. Крепкого вам здоровья во все дни вашей жизни!

Беседовала Людмила Яблочкина
На фото: Павел Меженин с женой Натальей

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 был 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

ВЛИЯНИЕ НАСИЛИЯ НА ГЕНЕТИЧЕСКИЙ КОД ДЕТЕЙ

В исследовании, опубликованном в «Журнале молекулярной психиатрии», было показано, что насилие, в том числе и сексуальное, групповая травля сверстников и жестокое обращение с ребёнком приводят к повреждению генов.

Каждая клеточка организма имеет ядро, в котором находятся хромосомы, состоящие из ДНК и белка. Хромосомы являются хранителями наследственной информации, а именно — генетического кода человека. При делении старой клетки для образования новых, в ядрах дочерних клеток переносится точная копия каждой хромосомы. За целостность генетического кода в хромосомах отвечают защитные участки на концах нитей ДНК, которые называются теломерами. Они покрывают концы хромосом внутри каждой клетки, словно «защитные колпачки». Каждый раз при делении клетки теломеры немного укорачиваются. После 50–60 делений они полностью исчезают, что приводит к смерти клетки. Люди, у которых теломеры укорочены, более предрасположены к заболеваниям и преждевременной смерти. Таким образом, длина теломерных участков определяет биологический «возраст» клетки — чем короче теломерный «хвост», тем клетка «старше».

Учёные обнаружили, что когда

дети становятся свидетелями домашнего насилия, сами подвергаются такому насилию со стороны взрослых или со стороны сверстников, их теломеры укорачиваются на длину, эквивалентную нескольким годам старения. Предыдущие исследования показали, что эмоциональный стресс может укорачивать теломеры, преждевременно старя клетки. В данном исследовании участвовали дети от 5 до 10 лет. У половины из них было спокойное детство, а другая половина была свидетелем насилия в семье и сама подвергалась такому насилию со стороны взрослых (дома) или со стороны сверстников (в школе).

У 39 детей, испытавших на себе различные виды жестокого обращения, было обнаружено резкое сокращение длины теломер по сравнению с обычными детьми. Судя по этому признаку, можно сказать, что продолжительность жизни этих детей будет на 7–10 лет короче по сравнению с их сверстниками, у которых было более спокойное детство. Результаты



исследования подтвердили, что дети, пережившие насилие, стареют быстрее. В XIX веке, более чем 150 лет назад, христианская писательница и реформатор в области здоровья Эллен Уайт писала, что (групповая) травля со стороны сверстников может нанести серьёзную травму ребёнку. «Насколько внимательной должна быть старшая сестра по отношению к своему младшему брату или сестре, чтобы своим влиянием не нанести ему или ей травму. Слишком часто бывает так, что старшие дети пристально следят почти за каждым шагом младших братьев или сестёр, чтобы раздражать их, ябедничать на них и дразнить их, что в

конце концов, навсегда отражается на их лицах злым, недовольным выражением» («Молодёжный руководитель», 1 мая, 1859 г.). Кроме того, она советовала: «Никогда не обращайтесь с детьми сурово, ибо суровость порождает упрямство и противодействие. Вы увидите, что ими легко и успешно можно управлять нежностью и добротой. Не допускайте браны и приказов повышенным, раздражённым голосом. Повинуйтесь наставлению: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог».

Будьте постоянно добры к своим детям, и это может продлить их жизнь.

По материалам журнала
«Здоровье и исцеление»

СПАСИТЕЛЬНАЯ ВЕРА

ВРАЧИ ГОВОРЯТ: «ЭТО БОЖЬЕ ЧУДО!»

Что может чувствовать мать, когда её грудное дитя находится в коме и даже врачи опустили руки? В этот момент помогают только молитва и вера, что Бог рядом.

Полтора года назад в нашей семье произошло долгожданное чудо, у нас родился второй сыночек. Малыш радовал каждый день, пока вдруг однажды не отказался от еды. Кроха был совсем мал — 2 месяца. «Скорая» привезла в больницу, нас осмотрела дежурный врач, и, ссылаясь на погодные условия, отправила домой. Не успели мы доехать до дома, Егорушке стало ещё хуже, малыш непрестанно стонал, и ему было тяжело дышать. Вызвали снова «скорую», нас доставили в больницу, вызвали всех врачей, после осмотра положили под наблюдение.

Ночь была тяжкой... Утром после обхода мы предложили отвезти малыша в другой город, в другую больницу, на что нам ответили: «Всё под контролем, мы справляемся». Множество анализов, рентген, узи, спинномозговая пункция... Ребёнок по анализам абсолютно здоров, но на вторые сутки впал в кому, был нетранспортабелен. Мы молились каждую минуту, секунду, сердце разрывалось... слёзы... Простили молиться в нашей церкви, в других церквях. За нашего сына молились не только в России, но и за рубежом.

Мы всё отдали в руки Божьи, «Бог поругает не бывает» (Галатам 6:7). Снова был консилиум, и нас подготовили, что не сегодня, так завтра, не завтра, так в ближайшее время малыш умрёт. В тот момент началась

агония, жить самой не хотелось. Муж оставил работу, ночевали у кровати малыша. Родные пришли попрощаться. Однажды утром моя молитва была о том, что если так суждено, чтобы Бог забрал малыша, значит нам надо это пережить.

Подключилась мэрия — город маленький, случай тяжёлый. Предлагали любые средства, дорогие лекарства, деньги. Но никто не знал, отчего, почему и чем болен мальчишка. Врачи были как слепые котята. Вся больница меня утешала, а мне видеть никого не хотелось. Неделя пролетела незаметно. Бог, как нам казалось, молчал...

В обед нам сообщили, что санавиация летит в областной город, и можно попробовать попутно перевезти малыша. В сердце появилась маленькая надежда. Час сорок мучительного перелёта, снова консилиум, анализы, реанимация. Спасибо Богу, что меня оставили с сыном. И снова молитвы, молитвы, посты. Теперь я была совсем одна, без поддержки близких, в чужом городе, но на сердце была такая теплота Божья, что не передать...

Ранним утром показались четыре огромные радуги и очень яркое солнце, а для нашего края солнце поздней осенью — это редкость. На вторые сутки малыш вышел из комы, на третий начал кушать самостоятельно. Нас перевели в обычную палату и продолжали лечить. Когда я

спросила, сколько нам придётся находиться в больнице, ответ был чётким: «Рассчитывайте не меньше, чем на полгода». Но мне это было уже не важно, главное — живой!

На вторую неделю после множества анализов и прочих обследований нам сообщили, что на следующей неделе нас будут готовить к выписке. Слава Богу! Обещали полгода, а справились за три недели! Домой мы прилетели на день рождения Егорушки. Ему исполнилось три месяца.

Когда мы пришли на приём в местную больницу, нас никто не узнал. Врачи делали запрос, данных о нас, не было, и было решено, что ребёнок не выжил. А тут живые! Слава Господу, Егорка набрал вес, довольно рано сел, шёл немного с опережением сво-



их ровесников по развитию. Врачи не могут поверить. Они говорят: «Такого не может быть. Это Божье чудо!»

Ксения Трефилова,
г. Таганрог

Дорогие друзья!

Вы можете
оформить ПОДПИСКУ
на нашу газету,
прислав SMS на номер
1(559) 360-4777



ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

Рождение ребёнка — это радостное событие. Но для некоторых родившийся малыш является испытанием, так как он рождается либо с какими-то патологиями, либо с ослабленным иммунитетом, либо с капризным, непослушным характером. В большинстве случаев всех этих неприятностей можно избежать! Беременным женщинам и кормящим мамам важно обратить внимание на образ жизни и питание, в том числе ещё до зачатия.

Благополучие ребёнка зависит от привычек матери. Если до рождения малыша она исполняет все желания своего аппетита, каприза и нетерпелива, тогда все эти черты отразятся на характере её ребёнка.

Существует не совсем верное мнение о том, что беременная женщина должна есть всё, что ей хочется. На самом деле аппетит женщин во время беременности непостоянен, прихотлив и капризен, поэтому он не может служить показателем того, в чём нуждается будущая мама и её ребёнок.

Беременным женщинам и кормящим мамам важно обеспечить свой организм такой пищей, которая будет способствовать образованию здоровой крови, т. е. правильному биохимическому и морфологическому её составу. Специи, избыток сладкого, многие соленья и маринады, а также нездоровые мясные блюда отрицательноказываются на работе кроветворных органов и закладывают основание для болезни ребёнка.

Питание должно быть продумано и максимально сбалансировано, ведь необходимо обеспечить не один организм, а сразу два. Однако поступление энергии должно соответствовать затратам организма. Не следует переедать, так как избыток питательных веществ приводит к изменению обмена веществ и функций желёз внутренней секреции плода, что нарушает гармоничное развитие всех органов и систем его организма.

Для нормального развития женских органов, в том числе молочных желёз, для увеличения количества крови необходим полноценный качественный белок. Сочетание цельных злаков с бобовыми обеспечит организм таким белком. К тому

же употребление бобовых и цельных злаков восполнит потребности организма в цинке, железе, витаминах группы В, особенно фолиевой кислоты. Эти вещества необходимы для образования здоровой крови и формирования здоровой нервной системы у ребёнка. Обязательно включите в меню горох нут — он рекордсмен по содержанию фолиевой кислоты, а также содержит много железа. Цельнозерновые: бурый рис, зелёная гречка, овсяная, кукурузная, пшеничная и ячневая крупы содержат в своём составе необходимые витамины и минералы. Во время беременности стоит отказаться от употребления рафинированных продуктов: макаронов, хлеба, выпечки из муки высшего сорта, так как они в среднем на 70 % лишены своей питательной ценности и несут только лишние калории. Взамен этих продуктов необходимо употреблять цельнозерновые макароны, отрубной или цельнозерновой хлеб, выпечку из муки грубого помола.

Особое внимание стоит уделять современным сладостям. В своём составе они содержат большое количество красителей, усилителей вкуса, ароматизаторов, что способствует рождению ребёнка с нарушенным пищеварением, аллергией, нестабильной нервной системой и патологиями сердечной мышцы. К тому же избыток сахара во время беременности приводит к рождению гиперактивного ребёнка с нетерпеливым характером. Поэтому с чаем лучше употреблять финики, самодельную халву (см. рецепт), конфеты из сухофруктов, мёд, рулеты из лаваша с финиковой пастой или рулеты с мёдом и кунжутом и т. д.

Чтобы хорошо работала пищеварительная система, употребляйте



больше овощей и фруктов. Ежедневно съедайте одну морковь — это обеспечит организм бета-каротином (провитамин A). Он снижает воспалительные реакции в организме. Для образования здоровой крови 2 – 3 раза в неделю ешьте свёклу. Укрепляйте иммунитет и здоровье сосудов ежедневно, включая в меню продукты, богатые витамином C, — киви, цитрусовые, смородина, отвар шиповника, болгарский перец.

Для развития здоровых костной и мышечной тканей употребляйте семена подсолнечника, кунжут, орехи, особенно миндаль.

Для обеспечения организма необходимыми жирными кислотами (омега-3, омега-6, полиненасыщенные жирные кислоты), которые способствуют здоровому росту тела, обновлению нервной ткани, снижению риска атеросклероза, улучшению памяти, нормализации артериального давления, необходимо использовать растительные масла, особенно оливковое и льняное, вместо жиров животного происхождения.

Очень важно пить достаточно количество воды — 2 – 2,5 л и как можно меньше чая и кофе и, тем более, газированных напитков. Спиртное стоит вовсе исключить. Даже употребление конфет с алкоголем, не пропечённого хлеба и избыточное употребление кефира может отразиться на развитии у будущего ребёнка склонности к алкоголизму.

Придерживайтесь разнообразия в питании, ешьте цельные злаки, фрукты, овощи, бобовые, орехи, семена и сухофрукты. Страйтесь развивать позитивное мышление, будьтедержаны, носите тёплую,

не сковывающую одежду, тогда вы и ваш ребёнок будете здоровы!

Алексей Вавилов,
технолог общественного питания,
шеф-повар Центра здоровья
«Дорога жизни»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ХАЛВА ПОДСОЛНЕЧНАЯ

Домашняя халва — это вкусный и питательный десерт. Халва, которая продается в магазине, также является вкусным десертом, но более калорийным и менее питательным. Домашняя же халва содержит достаточно много витаминов и минералов, так как она делается из целого семени, а не из жмыха семян подсолнечника.

Вам понадобится: 250 г очищенных семечек подсолнечника, 1 ст. ложка мёда, щепотка соли, ваниль.

Семечки подсолнечника подсушить в духовке до золотистого цвета.

Заложить в блендер с «S-образным» лезвием, взбивать до тех пор, пока не начнёт образовываться «стеночка» из семечек по краям блендера. Семечки должны взбиться достаточно мелко.

Затем добавить мёд, совсем немного мелкой соли и маленькую щепотку ванилина. Всё взбить. При повторном взбивании важно тщательно взбить массу, чтобы сделать её максимально однородной.

Любую форму выстелить целлофановым пакетом, выложить взбитую массу и уплотнить её, надавливая рукой. Особенно важно уплотнить края, чтобы при нарезке халвы они не обсыпались. Положите форму с халвой на 15 – 20 минут в морозильник. Халва готова к употреблению. Халву также можно делать из подсущенного арахиса, кунжута и из других семян или орехов.

Алексей Вавилов

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"

Acount 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»

Читайте больше на

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).



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



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.



www.vestnik7.com

Дорогие друзья!

Вы можете оформить ПОДПИСКУ на нашу газету, прислав SMS на номер **1(559) 360-4777**

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



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).



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
1(559)360-4777

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

Познакомьтесь с материалами рубрики «Ключи к здоровью» на нашем сайте

www.vestnik7.com



Our website: **WWW.VESTNIK7.COM**

Благая Весть
Международное христианское издание

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».

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

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

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

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

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

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 364 100 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.

СУХОФРУКТЫ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК И ВИТАМИНОВ



Сушёные финики — прекрасный заменитель конфет. Они такие же сладкие, но в них меньше калорий и много клетчатки, помогающей очищению кишечника. Финики укрепляют иммунитет. Их рекомендуется есть при простуде, анемии, дистрофии и депрессии. В финиках содержатся кальций, железо, калий, магний, медь, цинк, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор, марганец, провитамин А, витамины Р, С, В1, В2, В6.

Курага расширяет и очищает кровеносные сосуды. Она богата магнием, а увеличение магния в крови — это природный сигнал к расслаблению на самом глубоком уровне. Благодаря этому курага снимает спазмы стенок кровеносных сосудов. Кровоток улучшается и сразу облегчается состояние почек и сердца. Восстанавливается питание головного мозга, улучшается память. Курага содержит витамины С, В15, провитамин А, соли калия и железа, фосфор и незаменимые органические кислоты.

В черносливе много клетчатки, органических кислот и микроэлементов: натрий, калий, кальций, фосфор, железо. Благодаря этим веществам чернослив улучшает обмен веществ, помогает нормализовать давление. Его можно применять даже для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сушёный инжир придаёт щекам румянец и помогает от сухого кашля. Кроме того, в состав инжира входят калий, кальций, марганец, фосфор, йод, бром, сера, провитамин А, витамины С, В1, В2. Инжир стимулирует работу пищевого тракта и вызывает аппетит. Будучи мочегонным средством, инжир оздоровливает почки. Особенно полезен он при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: помогает при венозной недостаточности, снижает свертываемость крови, предотвращает гипертонию, снижает сильное сердцебиение.

Изюм — средство от раздражительности. Он имеет выраженное успокаивающее действие. Но людям, склонным к полноте, стоит со-

блюдать меру, потому что в винограде много сахара. Благодаря высокому содержанию калия изюм ускоряет регенерацию тканей и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Кроме того, изюм сохраняет почти все полезные свойства винограда: витамины В1, В2 и В5, а также железо, бор, магний и другие микроэлементы. Они в совокупности помогают работе сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, почек, спасают от анемии и общей слабости.

Сушёный ананас помогает похудеть и сохранить молодость. В нём содержатся лимонная и другие органические кислоты, ускоряющие обменные процессы. Кроме того, ананас содержит редкое вещество — бромелайн. Это комплекс растительных ферментов, который улучшает пищеварение и устраняет воспалительные процессы. Калий и медь в составе способствуют омоложению всех тканей тела. Таким образом, ананас полезен и для сердца, и для кровеносных сосудов, и для почек. Его рекомендуют употреблять при малокровии, а также при расстройствах центральной нервной системы.

Сушёный мандарин улучшает обменные процессы, делает кровеносные сосуды более эластичными. Кроме того, мандарины используются как эффективное средство против грибковых заболеваний, астмы и цинги. В его составе много микроэлементов (калий, магний, кальций, фолиевая и бетакаротиновая кислоты) и витаминов (С, Р, В1, В2, А, Д, К).

Сушёный лимон — прекрасный антисептик. Он не только помогает справиться с простудой и гриппом, но даже предотвратить их. В лимоне много минеральных солей, очень много витамина С, а также содержатся витамины В1, В2, D, Р и провитамин А. Лимон рекомендуют употреблять при любых воспалительных заболеваниях, при атеросклерозе, и болезнях желудочно-кишечного тракта.

Употребляйте СУХОФРУКТЫ и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

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

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