



КЛЮЧИ KEYS TO HEALTH К ЗДОРОВЬЮ

Ежемесячная газета № 12(36) ДЕКАБРЬ 2013

**Если у вас
инфекция...**

2

**Восемь
лучших
докторов**

3

**Правда
о пиве**

6

**Чем опасен
избыток
жира**

7

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СНИЖАЮТ РИСК ЭПИЛЕПСИИ

По данным шведских учёных, физические упражнения уменьшают вероятность развития эпилепсии. Свои выводы специалисты сделали на основе анализа состояния более миллиона военнослужащих.

В ходе исследования было установлено: здоровый образ жизни и достаточный уровень физической активности в подростковом возрасте гарантировали снижение риска эпилепсии на 70 % по сравнению с лицами, которые вели малоподвижный образ жизни.

Основное объяснение взаимосвязи — физические нагрузки помогают мозгу противостоять стрессам и структурным изменениям, связанным с эпилепсией.

СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОВОЦИРУЕТ ИНСУЛЬТ В МОЛОДОСТИ

15 % самых распространённых типов инсультов происходят в группе подростков и молодых людей, — заявляет член группы экспертов из Медцентра Университета Лойола невролог Хосе Биллера. 85 % всех инсультов — ишемические инсульты, характеризующиеся блокадой сосудов, по которым кровь поступает в мозг. И как раз ишемические инсульты грозят многим людям из младшей возрастной группы. Причины: высокое давление, диабет, ожирение, повышенный холестерин, курение, т. е. факторы, связанные с образом жизни.

ПСИХОЛОГИ ЗАПРЕЩАЮТ РОДИТЕЛЯМ КРИЧАТЬ И ОСКОРБЛЯТЬ ДЕТЕЙ

Родители, имеющие привычку кричать на детей-подростков, сами того не зная, повышают риск развития депрессии и проблемного поведения у ребёнка.

Американские эксперты из Университета Питсбурга изучили 976 семей. Оказалось, многие из родителей, когда ребёнок вошёл в подростковый период, довольно часто грубили детям-подросткам (почти



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

в 50 % семей). Так, в семьях, когда родители кричали на своих детей, у подростков диагностировали депрессию, они плохо вели себя в школе, лгали, крали и дрались. Агрессивность родителей, пусть даже только вербальная, провоцировала вспышки гнева, раздражительность и воинственность у подростков.

Учёные советуют родителям открыто говорить с детьми о своих переживаниях и о последствиях проблемного поведения.

КИТАЙ ЗАХЛЁСТЫВАЕТ ЭПИДЕМИЯ ДИАБЕТА

Комплексное исследование показало: у каждого девятого взрослого китайца — сахарный диабет, а каждый третий диабетик в мире — из Китая. Число людей с пограничным диабетом составляет примерно 50 % взрослого населения.

В Китае диабет развивается у людей с относительно низким индексом массы тела (23,7) и захватывает младшие возрастные группы (пограничный диабет в 18 – 29 лет). В росте показателей диабета виновато питание. Плохое питание ещё на стадии внутриутробного развития и в первые годы жизни вместе с перекармливанием во взрослой жизни приводят к катастрофическим последствиям.

НОЧНОЙ СОН УКРЕПЛЯЕТ НЕРВЫ

Когда человек спит, в его организме происходят важные процессы. В частности, во время сна активно растёт миелиновая оболочка, защищающая нервы в спинном и головном мозге. Получается, в зависимости от бодрствования или сна меняется активность нервных клеток в целом, включая оболочки, — говорится в

исследовании Висконсинского университета.

Помимо защиты, миелиновая оболочка участвует в передаче нервных импульсов. Если оболочки повреждены, у человека начинают неметь конечности, развивается слепота и паралич. Подобное происходит при рассеянном склерозе (миелин разрушается, а в нервных сетях происходит подобие короткого замыкания).

Учёные полагают, что сильный хронический недосып по этой причине усиливает некоторые симптомы рассеянного склероза.

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

ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ ПОВЫШАЕТ РИСК СМЕРТИ У ГИПЕРТОНИКОВ

Шотландские исследователи установили, что не только натрий в поваренной соли представляет опасность для здоровья, но и хлор также повышает риск развития гипертонии и даже летального исхода.

Учёные провели анализ среди 13 тысяч пациентов с высоким давлением, продолжавшийся на протяжении более 35 лет. Оказалось, что хлор повышал риск не только смерти, но и гипертонии, в принципе. Ранее в негативном воздействии винили только натрий.

Однако авторы исследования предупреждают, что пока рано делать окончательные выводы. По этой причине они не рекомендуют полностью отказываться от потребления соли. Они планируют в будущем выяснить, какова именно основа связи хлора поваренной соли и риска для здоровья.

Кроме того, результаты предыдущих исследований показали, что соль влияет на иммунные Т-клетки. Эти клетки помогают другим клеткам бороться с инфекционными возбудителями. По этой причине обработанные продукты с большой концентрацией соли стоят за ростом заболеваемости рассеянным склерозом и прочими аутоиммунными заболеваниями вроде алопеции, астмы, экземы.

По материалам <http://www.medicinform.net>

ЕСЛИ У ВАС ИНФЕКЦИЯ...

С первых минут жизни организм человека заселяется разнообразными микроорганизмами. В нормальном состоянии полезные микроорганизмы преобладают по численности и активности над болезнетворными и не дают им вызывать болезни. Однако, когда в организм попадает более сильный или численно превосходящий болезнетворный агент, возникает инфекционное заболевание. Как помочь организму его победить?

Характерной особенностью инфекционных заболеваний является циклическое течение, то есть можно выделить определённые периоды: инкубационный период, период предвестников, период развития заболевания, период угасания и период восстановления. Кратко рассмотрим каждый из них.

1. Инкубационный период

Начинается с момента попадания микробов в организм человека и длится до появления первых признаков заболевания. Его длительность во многом зависит от способности иммунной системы бороться с врагом, а также от количества попавших микроорганизмов. В этот период ни сам заболевший, ни окружающие не подозревают о надвигающейся опасности. Во время инкубационного периода возбудитель активно размножается и накапливает токсичные продукты.

Самые большие преобразования происходят в крови: клетки иммунной системы готовятся к атаке — повышается их способность атаковать и уничтожать всё чужеродное, большее количество лейкоцитов выходит в кровоток, накапливаются антитела, происходят биохимические изменения крови.

2. Период предвестников

Данный период бывает не при всех инфекционных заболеваниях. Он характеризуется появлением первых неопределённых признаков болезни. Появляется лёгкий озноб, незначительное повышение температуры, недомогание, головная боль и т. д. Это

результат действия токсинов. Важно уже в этот период начать активную борьбу. Нужно пить много воды, питаться простой пищей с обилием фруктов и овощей. Как правило, длится данный период не более 2–3 дней.

3. Период развития болезни

Появляются характерные для того или иного заболевания признаки (поражение определённых органов или тканей, сыпь и т. д.). Общим для всех является усиление признаков интоксикации, лихорадка, развитие воспалительных процессов. В крови можно обнаружить возбудителей заболевания. Микроорганизмы выделяют ряд токсичных веществ, кроме того, структурные элементы их клеток являются также токсинами. Выделяемые токсины обуславливают специфические для данного заболевания симптомы, так как поражают только определённые ткани (свойство тропности). Продукты распада тканей, поражённых микробом, погибшие «враги», продукты нарушенного обмена веществ также токсичны. Многие из токсинов влияют на центральную нервную систему, что проявляется в виде высокой температуры, снижении мыслительных способностей, сонливости, судорогах и т. д. Возбудители кишечных заболеваний вызывают значительный выход воды и электролитов (натрий, калий, хлор) в просвет пищеварительного тракта, что проявляется в виде поноса и рвоты.

В организме мобилируется ряд механизмов детоксикации: выведение токсинов почками, кишечником, интоксикация и разрушение токсинов, вы-



Фото с сайта 123rf.com

равнивание нарушенного биохимического, метаболического равновесия. В связи с этим при инфекционных заболеваниях рекомендуется пить много воды и как можно проще питаться. Это поможет организму эффективнее выводить токсины, а не тратить силы на переваривание многокомпонентных жирных или сладких блюд. Конечно же, необходимо лечение, направленное непосредственно на возбудителя болезни.

4. Период восстановления

Вместе с ликвидацией микроба заканчивается и инфекционный процесс, но остаётся послеинфекционное патологическое состояние. Происходит восстановление нормального функционального состояния организма, которое затягивается иногда на продолжительное время. Отмечается слабость, быстрая психическая утомляемость, нестабильность в работе сердечно-сосудистой системы и т. д. Организм побеждает врага, но иногда тот переходит в «подполье» — человек становится носителем инфекции, при этом, что самих симптомов болезни уже

нет. Болезнетворный организм может не вызывать признаков заболевания у хозяина, но, попадая в организм другого человека, переходит в активное наступление, вызывая болезнь. Так часто ведут себя кишечные инфекции: дизентерия, тиф, а также дифтерия, некоторые вирусные инфекции.

Нередко в фазе стихания признаков заболевания возникает обострение, а в периоде выздоровления — рецидивы (возвраты почти полного спектра признаков заболевания) или наслоение новой инфекции (часто бактериальной на фоне перенесённой вирусной). Это связано с воздействием различных провоцирующих факторов, изменяющих реактивность организма: воздействием нового возбудителя, психологическим или биохимическим стрессом, недосыпанием и др.

Соблюдение принципов здорового образа жизни на протяжении всего заболевания является основой его лечения!

Статью подготовил коллектив врачей санатория «Наш Дом»

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ

При уходе за истощёнными и ослабленными больными, находящимися длительное время на постельном режиме, необходимо проводить комплексные мероприятия по профилактике пролежней.

Причины образования пролежней

Пролежни образуются у больных, долго находящихся в одном положении, которые не могут двигаться. Часто развиваются в тех областях, где имеется небольшая прослойка мышечной ткани или она отсутствует. Пролежни могут также образовываться в результате длительного сдавливания мягких тканей протезом, неправильно наложенным гипсом.

Другие причины, предрасполагающие к развитию пролежней:

- слишком большая или слишком низкая масса тела;
- сухость кожи и образующиеся вследствие этого трещины;
- недержание мочи или кала и чрезмерная влажность кожи;

- ограничение подвижности пациента;
- жёсткие поверхности, на которых лежит (сидит) пациент.

Наиболее подвержены действию этих причин престарелые; пациенты с травмой спинного мозга; получающие седативные и успокаивающие препараты; с повреждением конечностей; в состоянии кахексии; с низкой сопротивляемостью инфекции; не получающие достаточного количества белковой пищи.

Стадии развития пролежней

Пролежни проходят несколько стадий развития: побледнение, а затем покраснение кожных покровов с появлением синюшных пятен, образование пузырей, отслойка эпидермиса с развитием некроза кожи, подкожной клетчатки, фасций, сухожилий. Пролежни нередко ослож-

няются присоединением вторичной гнойной или гнилостной инфекции с крайне неблагоприятным прогнозом, может развиваться интоксикация организма. В тяжёлых случаях поражаются не только мягкие ткани, но и подлежащие надкостница и кость; в омертвевшей ткани образуются глубокие, до самой кости, карманы, заполненные гноем. Лечить пролежни гораздо труднее, чем предупредить.

Профилактика пролежней

1) Поворачивайте больного на бок несколько раз в день, если позволяет его состояние (изменять позу больного). Лучше составить определённый график изменения положения тела (например, 1 раз в 2 часа).

2) Ежедневно несколько раз в день стряхивайте простыню, чтобы не было крошек в постели.

3) Следите за тем, чтобы на постельном и нательном белье не было складок. Бельё должно быть удобное, без грубых швов, заплаток, пуговиц.

4) Тяжелобольным, длительно находящимся в постели, подложите

надувной резиновый круг, на который надета наволочка, так, чтобы крестец находился над отверстием круга. Для уменьшения давления на определённые участки тела можно использовать специальный матрац, подушки и валики.

5) В связи с недержанием мочи и кала применяйте подгузники. При смене подгузников обязательна гигиеническая обработка всех загрязнённых участков, мытьё проводят жидким мылом и тёплой водой. После мытья кожа тщательно просушивается.

6) Учитывая, что пролежни чаще образуются на загрязнённой коже, кожные покровы в соответствующих местах (крестец, углы лопаток, остистые отростки позвонков и др.) необходимо два-три раза в день обмывать холодной водой с мылом, протирая затем салфетками, смоченными спиртом, водкой, камфорным спиртом или одеколоном, и припудривая тальком.

Помните, что основной причиной образования пролежней является плохой уход за больным.

Тимур Герасимов

ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ

Каждый человек, сталкиваясь с каким-либо заболеванием, ищет самого лучшего, самого внимательного доктора и ожидает положительных результатов лечения. Мы надеемся, что врач подойдет к проблеме комплексно, выявит истинную причину заболевания, а не просто устранил симптомы. Но где же найти такого доктора? Предлагаю рассмотреть кандидатуры восьми докторов, лучших из лучших.

Эти восемь докторов — восемь принципов здорового образа жизни, которые лежат в основе здорового и продуктивного долголетия. Следуя данным рекомендациям, вы заметно улучшите своё самочувствие.

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что образ жизни в профилактике заболеваний играет значительную роль, составляя 50 – 70 % от всей совокупности факторов, влияющих на здоровье человека. При этом роль медицины, со всеми её разработками, новшествами и успехами, оценивается как 10 – 15 %, экологии и генетики — по 15 – 20 %. Итак, приступим к знакомству с нашим первым специалистом.

Физическая активность

Ежедневная физическая активность — это истинный победитель в борьбе за жизнь и здоровье. Рассмотрим, какое воздействие на организм она оказывает.

1. Влияние на мозг. Увеличивается число клеток глии (от греч. «глия» — клей; выполняют опорную и защитную функции), оптимизируется мыслительная, аналитическая деятельность, улучшается деятель-

ность мозга. Снижается риск развития болезни Альцгеймера, сосудистого слабоумия, инсульта.

2. Физический труд развивает силу воли, необходимую для формирования целостного характера, практических навыков и даже для экономии денежных средств.

3. Влияние на сердце и сосуды. Повышается уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП), увеличиваются просвет коронарных артерий, сила сердечных сокращений, функционируют дополнительные пути кровоснабжения сердечной мышцы, улучшается микроциркуляция. Все эти эффекты нормализуют кровообращение в целом. Снижается частота сердечных сокращений в состоянии покоя, риск возникновения инфаркта, атеросклероза и сердечной недостаточности.

4. Влияние на костную систему. Увеличивается скорость отложения кальция в костной ткани, возрастает прочность костей и эластичность соединительной ткани. Снижается риск возникновения остеопороза и патологических переломов, растяжения мышц и связок.

5. Влияние на мышцы. Увеличи-



Фото с сайта pressfoto.ru

ваются объём, сила, выносливость мышц и точность движений. Увеличиваются количество и продуктивность митохондрий в мышечных клетках. Напомним, что митохондрии — это внутриклеточные образования, которые отвечают за выработку и накопление энергии. Чем больше энергии, тем больше продуктивность.

6. Влияние на жировую ткань. Уменьшается образование жировой ткани и ускоряется её метаболизм. Умеренные упражнения уменьшают чрезмерный аппетит, снижают уровень сахара в крови.

7. Влияние на иммунную систему. Умеренные физические нагрузки увеличивают эффективность иммунных клеток в борьбе с микроорганизмами

и опухолевыми клетками (снижается риск развития рака всех локализаций, особенно рака груди, половых органов и толстой кишки). Рекомендуется выполнять физические нагрузки в виде быстрой ходьбы, езды на велосипеде, плавания или бега трусцой от 30 минут в день по 5 раз в неделю как минимум. Оптимально — 1,5 часа ежедневно. Интенсивность нагрузки считается достаточной, если наблюдается учащение обычного темпа дыхания.

Чтобы быть здоровыми, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, а с другими докторами мы познакомимся в следующих номерах газеты.

Татьяна Остапенко,
семейный врач, г. Винница, Украина

МАМИНА ШКОЛА

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, сильными, энергичными. Частично это зависит от природных данных, но большую роль в физическом развитии играет также и то, сколько ребёнку уделяется внимания.

Если ребёнок с детства делает зарядку, играет в подвижные игры не только в детском саду, но и дома, то он приобретает привычку поддерживать свою физическую форму. Конечно, этот процесс должен ему нравиться, тогда и с возрастом, будучи обременённым семьёй и работой, он будет заботиться о своём теле.

Важно с детства приучать ребёнка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать уже с младенческого возраста, это поможет малышу лучше развиваться не только физически, но и интеллектуально, ведь на первом году жизни физическое и интеллектуальное развитие неразрывно связаны между собой.

Многим детям очень нравится делать зарядку. При этом и у ребёнка, и у родителей значительно улучшается настроение. Упражнения развивают координацию движений, речь, помогают заучивать стихи, что, в свою очередь, тренирует память, способствуют разностороннему развитию. Вы можете выбрать любое детское стихотворение



Фото с сайта 123rf.com

и придумать к нему движения. Можно и в прозаической форме комментировать упражнения, но дети больше любят рифмы.

Сначала просто читайте ребёнку стихотворение и сопровождайте слова действиями. Делайте всё весело, эмоционально. Через какое-то время малыш начнёт повторять за вами, и тут не забудьте его похвалить. Не досажайте на ребёнка, если не всё будет получаться. Выполняйте зарядку, только когда малыш здоров. Удачи вам!

По материалам журнала
«Моя здоровая семья»

Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо), Закачалось деревцо (поднимаем руки вверх и качаемся), Ветерок всё тише, тише (медленно приседаем), Деревцо всё выше, выше (медленно встаём, поднимаемся на носочки, руки вверх). Самолёты загудели (вращаем перед грудью согнутыми в локтях руками), Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо), На полянку тихо сели (присесть, руки на колени) Да и снова полетели (руки в стороны, «летим» по кругу). *** Говорит цветку цветок: Подними-ка свой листок (поднимаем и опускаем руки), Выйди на дорожку Да притопни ножкой (шагаем на месте, высоко поднимая колени), Да головкой покачай, Утром солнышко встречай (вращение головой). Стебель наклони слегка — Вот зарядка для цветка (наклоны). А теперь росой умойся, Отряхнись и успокойся (встряхивания кистями рук). Наконец, готовы все День встречать во всей красе. Динь-динь, динь-день, Начинаем новый день (шагаем на месте). Дили, дили, дили, дили,	Колокольчики будили (руки на поясе, повороты влево-вправо) Всех зайчат, всех ежат (руки на поясе, наклоны влево-вправо), И воробышек проснулся (прыжки на месте), И зайчонок встрепенулся (приседания) — На зарядку: кто вприпрыжку (прыжки на месте), Кто вприсядочку (приседания), Через поле напрямик (бег на месте) Прыг-прыг-прыг-прыг (прыжки на месте). *** Каждый день по утрам Делаем зарядку (ходьба на месте), Очень нравится нам Делать по порядку: Весело шагать (ходьба), Руки поднимать (руки вверх), Приседать и вставать (приседания), Прыгать и скакать (прыжки). Поднимаем руки вверх, Словно там висит орех (потягивания — руки вверх). Тянем в стороны потом, Словно обнимаем дом (потягивания — руки в стороны). Ноги врозь, на пояс руки, Влево плечи разверни, А теперь направо. Ну-ка Упражнение повтори (вращение туловищем в стороны) А теперь пора попрыгать, Как лягушка: прыг-прыг-прыг. Кто устать боится мигом, Кто к зарядке не привык? (прыжки на месте).
--	--

КОЖА ЧЕЛОВЕКА — ШЕДЕВР ИНЖЕНЕРНОЙ МЫСЛИ

В 7 см² человеческой кожи сожержатся 19 миллионов клеток, 625 потовых желёз, 90 жировых желёз, 65 волосков, 6 метров кровеносных сосудов и 19 тысяч сенсорных клеток. Разве это не чудо!

Кожа — самый большой человеческий орган (приблизительно 16 % от всей массы тела). Она выполняет много различных защитных и метаболических функций, стабилизирующих организм человека.

Кожа имеет три слоя: наружный — эпидермис, средний — дерма, нижний — гиподерма. Эпидермис представляет собой несколько слоёв клеток, нижние из которых называются материнскими клетками, они обеспечивают замену отмерших и отшелушившихся клеток новыми.

Для того, чтобы клетка нижнего слоя достигла поверхности кожи, требуется 3 – 4 недели. Клетки эпидермиса живут всего несколько дней. Поэтому очень важно соблюдать правила личной гигиены —

ежедневно мыться, так как отмершие клетки и выделения кожи являются благоприятной средой для развития болезнетворных микроорганизмов.

Под эпидермисом находится ещё один слой кожи — дерма, или собственно кожа. Дерма состоит из пучков соединительной ткани. В ней берут начало придатки кожи (волосы, фолликулы, ногтевые ложа), железы, кровеносные сосуды и нервные окончания (рецепторы — болевые, температурные). В дерме расположены также три вида желёз: сальные, потовые и апокринные. Сальные железы имеют выход к волосным фолликулам, производят кожное сало, которое служит смазкой для кожи и волос, предохраняя их от высыхания и ломкости. Эти железы выделяют в среднем 20 г сала



в сутки. Больше всего сальных желёз на лице, груди и спине. Их деятельность контролируется половыми гормонами, однако в большем количестве сало выделяется при потреблении жирной, сладкой пищи и в жаркое время года.

Кожа работает также как химиче-

ский перерабатывающий завод для всего тела. Когда вы находитесь на улице, кожа вбирает в себя ультрафиолет, исходящий от солнечных лучей, а потом использует его для конвертации химических веществ в витамин D. Эпидермис содержит специальный пигмент, называемый меланином, который отвечает за цвет нашей кожи. Он так же отвечает за защиту от ультрафиолетовых лучей.

Писатель МакКатcheon однажды отметил: «Кожа человека — это просто чудо эволюционной инженерии: она обеспечивает водонепроницаемость тела, блокирует и уничтожает вредные бактерии, регулирует температуру и находится в постоянном контакте с мозгом».

Безусловно, наша кожа — это «чудо», но не эволюции. Наша кожа, действительно, — продукт «инженерии» и главным её инженером является Бог!

По материалам журнала
«Моя здоровая семья»

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

РАЗВЕ БОГУ УГОДНО, ЧТОБЫ МЫ БОЛЕЛИ?

Господь Бог Вседержитель, безусловно, желает видеть всех людей абсолютно здоровыми и счастливыми. Для этого Он, к примеру, тщательно расписал для людей то, что им можно кушать, а чего нельзя, для этого Он дал им законы, заповеди и уставы, чтобы они могли видеть, что правильно в физической и духовной жизни, и делать свой выбор.

Да, Бог позволил вашему здоровью надломиться там, где было тонко, Он позволяет вашему телу давать один сбой за другим. Почему? Потому что Он неизменен и законы, по которым работает наше тело, тоже неизменны. Если мы нарушаем эти законы, наше тело обязательно начнёт болеть: «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнёт» (Галатам 6:7).

Вот что обещает нам Бог Вседержитель: «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навёл Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26).

Вчитайтесь в это обещание, которое Он дал всем людям! Бог совершенно ясно утверждает, что Он может удерживать нас в здоровом состоянии, не позволяя никакой заразе прилипнуть к нашему телу. Но есть, условие, которое мало кто из нас принимает во внимание: «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его».

Мы хотим быть здоровыми, но без Бога? Это невозможно. Потому что только Создатель точно знает, как мы должны заботиться о себе, чтобы не болеть.

Примите Его условия, и вы не пожалеете. Начните знакомиться с Тем, Кто может не только излечить ваше тело, но и спасти вас от вечной смерти! Начните ежедневно читать Библию главу за главой, пытаясь понять, что Бог говорит вам. Начните просить у Спасителя не просто физического здоровья, а духовного здоровья, тогда в вашем сердце не будет жить ничего, кроме любви к Создателю и людям. Да, это будет процесс, но этот процесс, если вы не отступите, обязательно окажется для вас наибольшим благословением, которое только могут люди получить от Спасителя.

Александра Ланц

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу: 3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726,

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

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

1. На какую причину болезни Иисус указал исцелённому человеку? «Вот, ты выздоровел; не грешь больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Иоанна 5:14).

2. Прочитайте историю исцеления человека, слепого от рождения. Всегда ли причиной болезни является греховная жизнь больного?

«Ученики Его спросили у Него: Равви! кто согрешил, он или родители его, что родился слепым? Иисус отвечал: не согрешил ни он, ни родители его, но [это для] [того], чтобы на нем явились дела Божии» (Иоанна 9:2-3).

3. Почему только Иисуса Христа можно назвать истинным целителем души и тела человека? «Он изъят был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего [было] на Нём, и ранами Его мы исцелились» (Исаия 53:5).

Если во времена Иисуса Христа больной мог прикоснуться к Нему с верою, что исцелится, то сегодня к Господу можно «прикоснуться» посредством искренней молитвы и покаяния. Он заплатил Своей безгрешной жизнью за то, чтобы мы нашли в Нём прощение и избавление от наших болезней и их причин.

4. На что может рассчитывать покаявшийся больной, желающий исправить свой образ жизни? «Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твоё: обновляется, подобно орлу, юность твоя» (Псалом 102:3-5).

5. Когда прекратятся болезни? «И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали ... И отрёк Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откровение 21:1, 4).

После Своего Второго пришествия Иисус Христос обещает сотворить Новую землю для всех верных Богу людей, на которой никогда уже не будет греха и болезней.

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ «Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

☐ «Удивительные открытия»

(основы христианского учения)

ПРОСТИТЬ ИЛИ НЕ ПРОСТИТЬ?

«Теперь я понимаю причину своей болезни», — сказал мне один из пациентов пансионата «Наш Дом» после лекции о библейском подходе к исцелению. Находясь уже 5 дней в нашем заведении, он не наблюдал улучшения своего самочувствия. Принципы здорового образа жизни, а также физиопроцедуры ему не помогали. В чём же он увидел свою проблему?

Он работал начальником отдела одного предприятия, когда за год до достижения им пенсионного возраста сменилось руководство, и его сняли с занимаемой должности. На его место поставили молодого, ещё неопытного человека, а его назначили заместителем. «Неужели не могли подождать один год!» — это был крик души нашего пациента. До того времени его не беспокоило артериальное давление, но потом всё изменилось. Всякий раз, когда он вспоминал эту ситуацию, возмущение и беспокойство наполняли его разум, в результате чего давление повышалось. Это стало происходить регулярно, и в течение короткого времени он пережил несколько сердечных приступов. В таком состоянии он приехал в пансионат «Наш Дом».

К сожалению, заболевания, возникающие на фоне стресса, встречаются не редко. По словам пациентов «Нашего Дома», онкологические заболевания, заболевания пищеварительного тракта и другие проблемы со здоровьем развились у них на фоне стрессовых ситуаций. Очевидно, не всегда гипертоническая болезнь, сахарный диабет, артриты и аутоиммунные заболевания имеют физическую причину. Врачи могут исследовать сосуды, работу внутренних органов у пациента, но так и не выявить причин болезни, потому что причина находится в душе.

Евангелие от Марка, 2-я глава, открывает историю парализованного человека, которого друзья принесли на носилках к Иисусу за исцелением. Иисус обратился к нему со словами: «Прощаются тебе грехи твои». Казалось бы, очень странное начало разговора. Человек парализован, нуждается в физическом исцелении. Почему же Иисус начинает разговор

с прощения? Потому что Он видел проблему этого человека. Болезнь была вызвана греховной жизнью, и теперь его физические страдания усугублялись угрызениями совести. Со словами прощения бремя вины оставило больного человека. Отчаяние сменилось надеждой, угнетённое состояние духа — радостью.

Это и другие библейские повествования показывают нам сущность человеческой природы. Мы не просто физические существа. Наши эмоциональные переживания оказывают влияние на состояние нашего организма. Такие духовные проблемы, как зависть, непрощение, чувство вины, беспокойство не лечатся медикаментозными препаратами, но у некоторых людей могут вызывать сердечно-сосудистые, аутоиммунные и многие другие заболевания.

«Всякий раз, когда я вспоминаю о происшедшем, я закипаю внутри», — сказал наш пациент, — и я понимаю, что это губит меня». Где же взять силы, чтобы простить? Как и многие люди, я черпаю эту нравственную силу в жизненном примере Иисуса Христа.

Когда Христа распинали на кресте, Он не думал о Себе, Своём унижении и близкой смерти. Его сердце было переполнено любовью к людям, даже тем, которые распинали Его. «И шло за Ним великое множество народа и женщин, которые плакали и рыдали о Нём. Иисус же, обратившись к ним, сказал: дочери Иерусалимские! не плачьте обо Мне, но плачьте о себе и о детях ваших... Ибо если с зеленеющим деревом это делают, то с сухим что будет?» (Луки 23:27, 28, 31). В этих словах выражается не угроза, а невыносимая горечь утраты многих человеческих

Фото с сайта 123rf.com



жизней по причине их собственного выбора. Бог видел, что люди оказались ослеплёнными эгоизмом, и ничто, кроме бескорыстной любви, не сможет излечить эту слепоту. Он явил эту любовь через Иисуса Христа, чтобы разрушить оковы эгоизма. Именно эгоизм вызывает страх, одиночество, зависть, месть, непрощение и другие негативные чувства, а также ведёт к безответственному поведению.

Для человека, пострадавшего несправедливо, небезопасно проникаться жалостью к себе, потому что так он только усугубит своё состояние. Небезопасно предаваться унынию, размышлять о своём унижении, вынашивать планы мести. Пример Иисуса Христа может стать нашей нравственной силой, если мы того захотим.

Жизнь Христа была чистой и бескорыстной. «Посему умоляю вас: подражайте мне, как я Христу», — писал апостол Павел. — «Подражайте, братия, мне и смотрите на тех, которые поступают по образу, какой имеет в нас» (1 Коринфянам 4:16; Филиппийцам 3:17).

Интересно в этой связи привести научные данные. Профессор Дан Коэн из Университета Миссури, США, пришёл к выводу, что у религиозных людей психическое здоровье лучше,

чем у неверующих. Проведённое в университете исследование показало, что на психическое здоровье людей, страдающих от рака, инсульта, травм спинного и головного мозга, положительно влияют их духовные верования и поддержка единоверцев. Духовность может помочь пациентам уравновесить психически сложные ситуации. Следует отметить, что не всякая религия способствует здоровью. Религия может и ухудшать его состояние. Она способна вызывать чувство вины, усиливать эгоцентризм и даже агрессию по отношению к другим людям. Следует отличать фанатичную религиозность от духовных взаимоотношений с Богом.

«Придите ко Мне, — призывал Иисус, — все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас; возьмите иго Моё на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирён сердцем, и найдёте покой душам вашим; ибо иго Моё благо, и бремя Моё легко» (Матфея 11:28-30).

Давайте размышлять о том, что Христос перенёс, чтобы сделать наше спасение возможным. Тогда всякие ропот и недовольство утихнут. Тогда Божья любовь сможет зародиться в наших сердцах ответную любовь к Богу и людям, которая станет целительной силой для души и тела.

Источник: es-blogy.ru

ХРИСТОС - ЦЕЛИТЕЛЬ

ЧУДЕСНЫЙ ВРАЧ ИСЦЕЛИЛ МЕНЯ

В своей жизни я постоянно ощущаю Божье присутствие, а Его благословения — это каждое мгновение моей жизни. Мне 60 лет, но приходится ещё работать. Однажды от долгого ожидания транспорта я простыла и вышла на больничный. На приёме врачу не понравились мои анализы, и он отправил меня на УЗИ почек. Врач поинтересовался, что меня беспокоит. Я ответила: «Доктор, всё внутри печёт и болит». Он говорит: «Не удивительно, у вас в желчном пузыре камней полно, в печени — кисты, а в поджелудочной — большая

опухоль», — и показывает мне её.

Какая была моя реакция? На всё Божья воля. Наверное, волновались больше мои близкие. Конечно, были какие-то планы на лечение, но в голове опять: «На всё Божья воля». И главное, конечно, — молитва. Молились за меня близкие и вся церковь. Болезнь затянулась, состояние плохое, направили в г. Ставрополь в онкологию. Онколог поставил мой диагноз под вопрос и отправил пройти дополнительные анализы. Нужно было сдать кровь на онкомаркеры и сделать томографию. Прошло ещё примерно две-три

недели. Результаты показали — кровь чистая, поджелудочная чистая, в печени осталась одна киста, а в желчном пузыре ещё есть камни. Но самое главное — перестало болеть и печь внутри. Многие говорят — совпадение, но это не так. Я знаю и уверена, что это совершил Господь.

Моё восстановление после болезни произошло не сразу, я даже лежала в больнице и ещё долго болела. Я осознаю, что Господь — это не волшебная палочка, от нас тоже очень много зависит — и образ жизни, и питание, и состояние нашего сердца.

Пользуясь случаем, благодарю всех, кто молился за меня. И бесконечно благодарю Господа за услышанную молитву!

Таисия Голикова,
г. Невинномысск



Фото автора

КАК БОГ СПАС МЕНЯ ОТ СМЕРТИ

Когда после очередного запоя у Михаила всё тело сковали судороги и в глазах потемнело, он с трудом поднял голову к небу и невнятным языком проговорил: «Господи, если Ты есть, спаси меня!»

В начале 90-х годов я потерял работу экскаваторщика. Устроиться было трудно, но в своё время я изготовил деревообрабатывающие станки. Начал по заказу от населения производить оконные блоки и филёнчатые двери, и уже через три года построил дом. Осталось сделать только внутреннюю отделку. И тут я ушёл в очередной запой. Иногда у меня случались запой, и я по неделе не мог остановиться.

В 35 лет я уже 4 раза был под капельницей, каждый раз давал себе обещание, что больше не буду пить. Проходило какое-то время, и я снова допускал мысль: «Ну, немножечко, чтобы стресс снять». Когда выпьешь, чувствуешь, что вокруг всё хорошо, и нет дела до того, что происходит в мире. Я же не знал тогда, что алкоголь разрушает клетки головного мозга, ухудшается состав крови, сердце работает с перегрузкой, наносит большой вред печени, при интоксикации погибают её клетки. К сожалению, не стресс снимается алкоголем, а нарушается нервная система. Положительного от алкоголя — ноль, одни только минусы, и в финансовой части тоже.

После очередного запоя (это было зимой 1995 года) мне стало

плохо. Я сам дошёл до телефона-автомата и вызвал «скорую». Мне сделали два укола, промыли желудок. Как будто стало полегче. Врачи уехали, сказав, если будет плохо, снова звонить. От уколов мне всё время хотелось спать, но уснуть я не смог, потому что почувствовал приступ удушья. Было 2 часа ночи, жена и дети спали, а я пошёл на улицу с мыслью дойти автомата, чтобы позвонить, но мне становилось всё хуже и хуже. И прямо перед домом у меня подкосились ноги, судороги охватили всё тело, язык онемел, в глазах потемнело, руки сковало, я уже не чувствовал сердца, я в буквальном смысле умирал. Вот тогда я очень испугался и в последний момент с трудом поднял голову к небу и невнятным языком проговорил: «Господи, если Ты есть, спаси меня, я умираю, хотя бы ради детей моих, чтобы дом достроить».

После этих слов как будто луч света по мне прошёл. У меня заработало сердце, судорога отпустила, я поднялся на ноги, пошёл домой в недоумении. У меня появилась настойчивая мысль: пей горячую воду, много. Я вскипятил чайник и за час выпил всю воду. Я весь вспотел, сердце работало равномерно.

После этих происшествий я стал задумываться: почему меня спас Бог? Почему в мире столько зла? Зачем мы рождаемся, а потом умираем? И что там, за чертой смерти: небытие или какая-то нетелесная жизнь?

Недели через две я закрылся в своей мастерской, опустил на колени прямо на опилки, поднял голову вверх и произнёс: «Господи, Ты меня спас. Но почему мы смертны? Для чего мы живём? Какой смысл нашего бытия? Пошли мне какого-нибудь человека, который рассказал бы мне всю правду». Я тогда не задумывался, к какому Богу я обращаюсь: католическому, православному, мусульманскому, я просто произнёс: «Господи».

Дней через десять ко мне в мастерскую постучали, я вышел и увидел мужчину лет тридцати, в руках у него была толстая книжка «Библейские чтения в кругу семьи». В этой книге я нашёл ответы на все свои вопросы. Я узнал, кто такой падший ангел, который стал сатаной, что он родоначальник всякого зла и что Иисус приходил научить, как вернуться в Царствие Божье, принял наши грехи на Себя и умер на кресте ради каждого кающегося грешника. И теперь Воскресший Спаситель ходатайствует за каждого, кто обратится к Нему. «Всякий, кто призовет имя Господне, спасётся» (Римлянам 10:13). Я убедился, что Господь принимает нас



такими, какие мы есть, со всеми нашими недостатками и привычками, которые приводят нас к гибели, и освобождает от них.

Слава Господу, сейчас я уже 17 лет не пью. И мне хочется обратиться к тем людям, которые сегодня страдают от алкогольной или другой зависимости. Никакие таблетки, кодирования или другие средства вам не помогут так, как Господь — Живой Бог. Обратитесь к Нему за помощью в искренней молитве, и Он услышит вас и поможет так, как помог мне.

Михаил Ушаков,
г. Йошкар-Ола

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ПИВО И ГОРМОНЫ

Употребление спиртного приводит к феминизации мужчин и маскулинизации женщин, т. е. у мужчин появляются некоторые женские признаки и развивается импотенция, а женщины становятся мужеподобными — грубеет голос, характер, появляется растительность на лице. Среди всего разнообразия алкогольных изделий именно пиво оказывает наиболее негативное влияние на содержание половых гормонов в организме мужчин и женщин.

К сути этого явления официальная наука вплотную подобралась только в 1999 году. Оказалось, что в «шишечках» хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса, содержится 8-пренилнارينгенин (8-ПН) — вещество, относящееся к классу эстрогенов («эстроген» — женский половой гормон).

Подобные соединения находятся и в некоторых других растениях, например, в красном клевере, люцерне. Народная медицина давно знала об этом явлении, и поэтому пастухи тщательно следили, чтобы скот не потреблял слишком много таких растений. В противном случае это грозит бесплодием, что и наблюдалось, например, в Австралии при выпасе овец исключительно на красном клевере.

Однако следует отметить, что 8-ПН превосходит по своей гормональной силе все остальные эстрогены в 10–100 раз и приближается по активности к человеческому эстрогену.

Что такое половые гормоны?

Половые гормоны регулируют формирование и функционирование половых органов, проявление вторичных половых признаков и некоторые стороны поведения человека. Если говорить о различиях между мужчиной и женщиной, то они в первую очередь определяются тем, что в организме мужчины вырабатывается мужской гормон (тестостерон), а в организме женщины — женский (эстроген). Именно действие этих веществ определяет не только внешнее отличие мужчины от женщины



Фото с сайта 123rf.com

сахара! Этого количества вполне достаточно, чтобы человек был женщиной.

Действующая концентрация аналога женского гормона в 1 л пива может достигать 0,15 мг в пересчёте на человеческий эстроген.

Что даёт пиво мужчине?

Мужчина, употребляя пиво, в существенной степени замещает в организме мужской гормон на женский. Если ранее мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, то употребляя пиво, он становится безвольным, апатичным существом неопределённого пола. Фигура такого существа тоже меняется — расширяется таз, жир откладывается по женскому типу — на бёдрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот». Разрастаются грудные железы.

Каждый раз беря кружку пива, стоит предвидеть последствия, которые может «подарить» привычное распитие этого коварного напитка.

По материалам статьи
Ивана Клименко
«Горькая правда о пиве»,
www.sbnt.ru

ЧЕМ ОПАСЕН ИЗБЫТОК ЖИРА?

Сегодня наше общество охватила волна борьбы с жирной пищей. Всё больше и больше людей стали осознавать преимущества питания с нежирными продуктами с высоким содержанием клетчатки. Почему же люди так обеспокоены количеством употребляемых жиров?

Избыток жиров в пище тормозит деятельность щитовидной железы и тем самым создаёт опасность для развития атеросклероза, уплотняя стенки и сужая просвет артерии, по которым питание и кислород поступают к органам. Насыщенные жиры повышают производство холестерина в крови и способствуют развитию сердечных заболеваний — убийце № 1 в развитых странах. Атеросклеротические изменения наблюдаются иногда

в 3-летнем возрасте, а инфаркт миокарда случается у 10-летних детей. Холестерин, который всегда «приходит» вместе с жиром, является при этом определяющим фактором.

Насыщенные жиры делают кровь вязкой. Американские учёные обнаружили, что при кормлении животных маргарином эритроциты — «почтальоны» кислорода —

склеиваются друг с другом, как блины. Такие слипшиеся батареи эритроци-

тов уже не могут пройти в тонкие сосуды — капилляры. Доставка кислорода к клеткам снижается. Лишённые питания клетки становятся более восприимчивы к раку, они теряют способность противостоять повреждениям, болезням, смерти.

Мышечные клетки, не получая кислород, теряют выносливость. Когда клетки мозга остаются на «голодном пайке», человек может страдать от головных болей; коэффициент интеллекта снижается, человек становится неспособным принимать волевые решения, развивается депрессия.

Чем выше вязкость крови, тем выше артериальное давление, что может привести к гипертонической болезни и потере слуха.

Установлено, что повышение содержания жиров в пище способствует развитию сахарного диабета, поскольку нарушает механизм работы инсулина, в результате чего уровень сахара в крови растёт.

Избыток жиров способствует об-

разованию камней в желчном пузыре. При этом нарушается выделение желчи и переваривание жиров, развиваются гиповитаминозы.

Эпидемиологические исследования в разных странах показывают прямую зависимость между величиной потребления животных жиров и заболеваемостью раком молочной железы и прямой кишки. В странах, где употребляется много животных жиров, высока и смертность от рака молочной железы, т. к. избыток жиров увеличивает уровень женских половых гормонов, которые вызывают интенсивное деление железистых клеток молочной железы. То же самое справедливо и для рака прямой кишки: избыточное употребление жиров вызывает изменения в клетках прямой кишки, увеличивает содержание выделяемых печенью желчных кислот в толстом кишечнике в 11 раз.

Существуют экспериментальные данные, показывающие, что животные жиры в большей степени, чем растительные, ответственны за развитие раковых заболеваний.

Источник: around-life.ru



Фото с сайта 123rf.com

Как снизить потребление жира?

Можно ли контролировать количество употребляемого жира, не заставляя организм голодать, не питаясь продуктами с заменителями жира? Мудро подобранный рацион из зерновых продуктов, бобовых, орехов, фруктов и овощей с небольшим количеством растительных масел и нежирных молочных продуктов является наиболее приемлемым для организма и вполне может обеспечить необходимое количество жирных кислот.

Употребление жира должно сократиться до 15–30 % дневной нормы энергии. Следует ограничить количество жареных блюд, майонеза, маргарина и различных заправок и соусов. Вместо этого лучше употреблять в умеренных

количествах орехи, ореховые масла и семечки, так как они практически не содержат насыщенных жиров и богаты витамином Е и многими другими полезными веществами. Но не забывайте, что они довольно калорийные и жирные, потому не переусажайте.

Итак, сбалансированная вегетарианская диета, в которой есть много продуктов, содержащих клетчатку, поможет регулировать употребление небольшого количества жира. Уменьшив количество жиров, можно снизить риск развития рака, а уменьшив количество животного жира — риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Уинстон Дж. Крейг, «Питание и здоровье»

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ГРИБНОЙ СУП С КРАСНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Состав: 500 г свежих шампиньонов, 3 больших луковицы, 8 стаканов овощного бульона или воды, 5 клубней картофеля, 3 красных сладких перца среднего размера, 3 ст. ложки растительного масла, ¼ ч. ложки куркумы, ½ стакана сухой вермишели, зелень, соль по вкусу.

У грибов отделить ножки от шляпок, нарезать соломкой. Лук нарезать кубиками. Грибы и лук поместить в глубокую сковороду и тушить на медленном огне без воды и масла до полного испарения жидкости. Добавить масло и приправы. Тушить ещё около 20 мин. Нарезать картофель крупными кубиками, а перец — соломкой. Отварить картофель и перец в кастрюле с бульоном или водой. После того, как овощи станут мягкими, добавить грибы с луком и вермишель. Заправить зеленью, посолить и выключить. Дать немного настояться.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШЛЯПКИ ШАМПИНЬОНОВ

Состав: 16 больших свежих шампи-

ньонов, 150 г сухого соевого мяса (желательно фарша), 1 большая луковица, 5 зубчиков чеснока, 1 стакан свежего шпината, 1 пучок свежей петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, сок одного лимона, 1 ст. ложка пряных трав (базилик, майоран), соль по вкусу.

Аккуратно отделить ножки шампиньонов от шляпок так, чтобы шляпки остались целыми. Ножки грибов нарезать как можно мельче. Отварить соевое мясо, остудить и хорошо отжать. Потушить лук и чеснок с ножками грибов до полного испарения жидкости, затем влить масло и добавить приправы. Шпинат обдать кипятком, отжать и мелко порубить. Для получения фарша соединить лук, шпинат и соевое мясо, посолить по вкусу. Шляпки грибов сбрызнуть изнутри лимонным соком и выложить в них весь фарш. Поместить в глубокий противень и запекать при температуре 250°C до тех пор, пока шляпки не уменьшатся в объёме и не станут мягкими. Готовность проверить вилкой. Подавать остывшими, посыпать зеленью петрушки.

Книжная лавка

на правах рекламы

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Дейл Г., Ладдингтон Э.

В настоящее время на человека обрушился поток информации о здоровье, во многом противоречивой. Часто сенсации нынешнего дня становятся провалами завтра. Люди готовы потратить все свои средства, чтобы вернуть утраченное здоровье. Природа же подсказывает более простой путь, даря каждому ключи к здоровью. Воспользовавшись ими, вы сможете открыть для себя мир красоты, гармонии и долголетия.

ХОТИТЕ КУПИТЬ ЭТУ КНИГУ?

- Обратитесь к распространителю газеты... или
- Пришлите заявку по адресу: 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9. E-mail: books@lifesource.ru... или
- Позвоните по БЕСПЛАТНОМУ (на территории РФ) телефону (включая мобильные): 8-800-100-54-12. Звонки принимаются с 8-00 до 17-00 в будние дни (пн-пт).

ООО Издательство «Источники жизни» 301000, Тульская область, пос. Заокский, ул. Восточная, 9, ОГРН 1027103674454

ТЕСТ О СОСТОЯНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Предлагаем вашему вниманию несколько тестов, которые помогут вам проверить состояние системы органов кровообращения и, при необходимости, принять соответствующие меры по предотвращению опасных последствий для здоровья.

Бывают ли у вас	ДА — 2 ИНОГДА — 1 НЕТ — 0
Неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?	
В сердце при физической нагрузке?*	
Одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице?	
Учащенное сердцебиение?	
Отёки на ногах к концу рабочего дня?	
Давящие боли за грудиной или в области сердца в состоянии покоя?*	
Часто ли вы в детстве болели ангиной?	
Колющие, ноющие боли в сердце?	
Повышенное артериальное давление?	
Неприятные ощущения в сердце после психоэмоциональных нагрузок?	

Вы набрали **от 0 до 5 баллов**, и у вас нет жалоб: сердечно-сосудистая система функционирует в пределах нормы.

От 5 до 10 баллов: система работает с нагрузкой. Это состояние требует повышенного внимания.

10 баллов и более: система перегружена. При наличии жалоб это могут быть либо начальные, либо сформированные патологические процессы. Желательно изменить образ жизни. Рекомендуются обследование, так как любой патологический процесс имеет причину.

При наличии у вас жалоб, отмеченных * (звёздочкой), незамедлительно обратитесь к врачу.

Желаем вам крепкого здоровья!

Подготовила Людмила Яблочкина

по материалам журнала «Здоровье и исцеление»

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. Будьте здоровы!

Познакомьтесь с материалами рубрики "Ключи к здоровью" на сайте 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 _____

Ежемесячная Газета
«Ваши Ключи к Здоровью»
Зарегистрировано 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 442 255 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Дорогой друг !!!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши Ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name «Vestnik»

Account Number 5078593869

Адрес вашего
распространителя:

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

посетите наш вебсайт
www.vestnik7.com

Дорогой читатель!

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

Мы желаем, чтобы произошедшее в Вашей личной жизни или случай Ваших друзей был благословением для каждого читателя нашей газеты. Да благословит Вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку: «Чудесное исцеление».



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

Или по электронной почте: fresnovestnik7@yahoo.com

Полезные свойства
овсяной каши...

Если все еще думаете, что лучше съесть на завтрак – начните свой день с тарелочки овсяной каши. Она будет поддерживать работу желудочно-кишечного тракта в течение дня: уменьшит боли и вздутие в области живота, окажет противовоспалительное действие на слизистую оболочку и почистит кишечник. Даже, если после овсянки побаловать себя какими-то другими не очень полезными продуктами – она поможет их легко и быстро переварить.

Регулярное употребление овсяной каши поможет улучшить состояние кожи, сохранить блеск волос, а также способствует пополнению организма необходимой клетчаткой.

Сухофрукты –
концентрированная
польза

Сухофрукты — обладают удивительным свойством сохранять все нужные человеку витамины свежих фруктов. Это позволяет пополнять запасы полезных веществ в организме не только летом, но и в течение всего года.

Сухофрукты относят к концентрированным продуктам, поэтому их рекомендуют употреблять в умеренных количествах. Так, например, сушеные яблоки калорийнее в 6 раз, чем свежие. Врачи советуют перед сном съесть небольшое количество сухофруктов с чаем, это способствует спокойному сну.

Алла Мельничук