



# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 3(39) МАРТ 2014

www.vestnik7.com

**Сердечная недостаточность**

**2**

**Первый год жизни**

**3**

**Библейский секрет долголетия**

**4**

**Тайны полезных сладостей**

**7**

## МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

### ЖЕНСКИЙ МОЗГ ПРИНЦИПИАЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МУЖСКОГО

По этой причине успешность выполнения некоторых заданий зависит от пола человека. Учёные Университета Пенсильвании проанализировали мозг почти 1000 мужчин, женщин, мальчиков и девочек. Оказалось, большинство мозговых цепей у мужчин были направлены от передней части мозга в сторону задней (прямая продольная связь). И два полушария соединяли не так уж много цепей. А вот у женщин перекрестная связь полушарий имела более выраженный характер.

Из-за этих особенностей мужчины в целом однозадачны и лучше осваивают одно дело. А вот женский мозг подходит для многозадачности. Результаты сканирования подтвердили и итоги когнитивных тестов. В частности, у женщин были выше показатели внимания, памяти на лица и слова, а также социального познания. Мужчины же отличились в обработке пространственной информации и в сенсорно-моторной скорости.

### УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА ИДЁТ ПАРАЛЛЕЛЬНО С УСЫХАНИЕМ МЫШЦ И КОСТНОЙ ТКАНИ

По мере того, как мужчины набирают вес, у них ослабевают мышцы и кости, выяснил Дикинский университет. Учёные замерили индекс массы тела 1329 мужчин 25 – 96 лет в 2001 – 2006 годах и 900 мужчин через пять лет.

Оказалось, увеличение индекса массы тела на 1,2 % приводило к увеличению жирового объёма на 9 % при снижении мышечной массы на 0,9 % и костной массы на 1,6 %. Принимая во внимание, что ожирение само по себе увеличивает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшение состояния скелетно-мышечной системы выглядит особенно удручающим.

### ВИТАМИНЫ В ТАБЛЕТКАХ НЕ В СОСТОЯНИИ ОГРАДИТЬ ОТ НЕДУГОВ

Считалось, что мультивитаминные



комплексы помогают защищаться от болезней. Но последние исследования показывают, что это не так. По мнению экспертов, люди, постоянно принимающие витамины в лечебных целях, просто попусту тратят деньги.

Учёные давали витамины и минеральные комплексы в большой дозировке людям 50 лет и старше, пережившим сердечный приступ за 6 недель до эксперимента. В таблетках содержалось 28 разных компонентов. Специалисты фиксировали смерти, повторные сердечные приступы, инсульты, факты госпитализации в связи с операцией или стенокардией. Примерно через 4,5 года наблюдения был сделан вывод: мультивитамины не улучшили состояние пациентов в сравнении с контрольной группой, принимавшей плацебо.

Специалисты подчёркивают, что витамины могут лишь поддерживать здоровье, а все участники эксперимента изначально имели проблемы со здоровьем.

### СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНИ

Сидячий образ жизни повышает риск развития целого ряда недугов. В частности, можно заработать камни в почках. Анализ медицинских данных около 84200 человек показал: активные люди на 31 % реже имели камни в почках. Было подсчитано, что для защиты от недуга до-

статочно одного часа в неделю умеренного бега, трёх часов неспешной ходьбы или четырёх часов работы в саду.

Если человек много сидит, нарушается работа лимфатической и венозной систем, замедляется кровоток и развивается гиподинамия, вызывающая голодание мышц, в тканях накапливаются токсины. Внешне это может проявляться как усталость.

### УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА НЕОБХОДИМО СОКРАТИТЬ

Об этом говорит Университет Ньюкасла. Данная мера позволит улучшить состояние сердца, оградит от диабета и защитит зубы. С 1990 года ВОЗ рекомендует: на свободные сахара не должно приходить более 10 % от общего потребления калорий. Это 70 г для мужчин и 50 г для женщин. Концентрация более 22,5 г сахара на 100 г продукта считается высокой. Теперь же эксперты подчёркивают, что уровень нужно снизить до 5 %.



### ЗАВТРАК ПОМОГАЕТ ШКОЛЬНИКУ РАЗВИТЬ НАВЫКИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

Диетологи многократно говорили о важности утреннего приёма пищи. Недавно же Министерство сельского хозяйства США в лице Терри Пивика установило, что отказ от завтрака влияет на математические способности ребёнка.

Данный вывод был сделан после исследования 81 ребёнка 8 – 11 лет. Некоторые из детей завтракали, а кто-то — нет. В итоге завтракавшие дети лучше и быстрее справились с математическими задачками.

Пивик также использовал ЭЭГ-датчики, записывавшие электрическую активность зон мозга, отвечающих за решение математических задач. ЭЭГ показала: дети, пропускавшие завтрак, прикладывали больше усилий, чтобы решить задачи. Завтракавшие дети легче решали те же задачи, при этом улучшая показатели во втором тесте.

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

## Дорогие женщины!

От всей души поздравляем вас с весенним праздником — 8 Марта!

Желаем, чтобы в вас всегда было стремление быть счастливыми и красивыми. Как сказал Гейне, «единственная красота, известная мне, — это здоровье». Пусть ваше здоровье всегда будет в избытке.

Редакция

# СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

**Сердечная недостаточность наступает, когда сердечная мышца не в состоянии нагнетать и пропускать через сердце необходимое количество крови. Однако это не означает, что сердце перестаёт перекачивать кровь. Просто оно не в состоянии перекачивать такие объёмы, как раньше. В результате жидкость начинает застаиваться в наиболее удалённых от сердца участках — появляются отёки нижних конечностей.**

По мере того, как ослабевает сердечная мышца, у человека могут наблюдаться увеличение размеров сердца, ухудшение состояния крови, износ сердца (всё более и более нарастающий).

## Причины возникновения сердечной недостаточности

Сердечную недостаточность вызывают разные заболевания, которые постепенно нарушают правильную, ритмичную работу сердца и тем самым не дают ему полноценно перекачивать кровь, достаточно отдыхать, мешая сердечной мышце получать необходимые вещества и кислород. К таким заболеваниям относятся:

- заболевания коронарных артерий,
- повышенное артериальное давление,
- кардиомиопатия — заболевание сердечной мышцы,
- врождённый порок сердца,
- заболевания перикарда (околосердечной сумки),
- аритмия сердца.

Кроме того, к возникновению сердечной недостаточности приводят неправильный, произвольный приём медикаментозных препаратов — самолечение; повышенная свёртываемость крови, особенно когда тромбы достигают лёгких; инфекции, алкоголь, курение, тяжёлая физическая нагрузка.

## Симптомы и лечение заболевания

Чтобы определить симптомы сердечной недостаточности, необходимо пройти комплексное диагностическое обследование, в том числе эхокардиографию. Она покажет полную картину функционального состояния сердца, возможный порок сердца, в достаточной ли степени выбрасывается кровь из левого желудочка сердца.

В связи с тяжестью и прогрессированием заболевания, ваше отношение к лечению должно быть максимально серьёзным. Лечение должно сочетать в себе приём препаратов и изменение образа жизни. Если вы будете передавать, употреблять спиртное, курить, то это только ухудшит ваше состояние. Не делайте акцент только на медикаментозном лечении, однако помните, что отсутствие такового может привести к смерти.

Возможные последствия сердечной недостаточности:

- почечная недостаточность;
- аритмия сердца и внезапная остановка сердца;
- инсульт;
- инфаркт;
- тромбоз (закупорка) сосудов.

## Сердечная недостаточность и здоровый образ жизни

При сердечной недостаточности сердце начинает учащённо сокра-

щаться, пытаясь осилить возросшую нагрузку, в результате сердечная мышца практически не отдыхает (и, соответственно, голодает). Помимо основного лечения постараитесь нормализовать массу тела, избегайте крепких напитков, включая чай и кофе. Организуйте вашему сердцу дополнительное «кормление»: продукты, богатые витаминами группы В, С, содержащие калий, магний.

Позаботьтесь, чтобы ваше сердце не работало на износ. Возможно, вам придётся в чём-то себя ограничить: пробежки заменить пешими прогулками, существенно сократить порции пищи. С другой стороны, полильные физические упражнения наряду с диетой сделают ваше сердце более здоровым и продлят его работоспособность.

К сожалению, сердечная недостаточность не излечивается. Это под силу только Богу. А врачи могут научить человека жить, приспособившись к данному состоянию. С течением времени сердце становится более слабым, и человеку приходится бороться с огромным количеством жидкости, скапливающейся в организме. Поэтому следует ограничить её приём, в том числе воды. В норме здоровый человек должен выпивать не менее 1,5 л в сутки. Такое же количество для человека со слабым сердцем может привести к тому, что половина выпитого будет застаиваться в организме, приводя сначала к отёкам нижних конечностей, а далее — к асциту — скоплению жидкости в брюшной полости. Поэтому следует употреблять такое количество жидкости, с которым ваше сердце в состоянии справиться. Для одних это может быть 5 стаканов, для других — три.



При болезнях сердца следует отказаться от насыщенных жиров и вместо них употреблять растительные жиры. Страйтесь сократить потребление мяса либо вообще отказаться от него, поскольку этот продукт вызывает прооксидантные, окислительные процессы в организме, что приводит к повышению артериального давления, болезням сердца и желудка.

Сведите к минимуму потребление соли, откажитесь от сладких мучных изделий. Не принимайте слишком холодную или слишком горячую пищу.

Итак, отнеситесь серьёзно к лечению, чтобы прожить дольше, несмотря на тяжёлое заболевание.

**Леонард Азамфирей,**  
«Вам следовало бы знать»

## ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

### ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ

Как ни банально, но внешняя красота — следствие нашего образа жизни. И чтобы иметь красивые, здоровые волосы, нужно соблюдать некоторые простые, но важные принципы.

Питание должно быть здоровым. Ешьте больше фруктов и овощей. Они содержат витамины, необходимые для роста и красоты волос. А сладости, жирную и рафинированную пищу сократите.

Пейте больше воды. Замените чашку утреннего кофе или чая на стакан воды.

Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и никотин отрицательно влияют на волосы. Они становятся тусклыми, ломкими, слабыми.

Полноценный отдых, свежий воздух, физические упражнения полезны и волосам.

Берегите волосы от воздействия солнечных лучей. При ярком солнце закрывайте волосы головным убором. Не ходите зимой без головного убора. От мороза волосы становятся хрупкими.

Стресс может вызвать выпадение волос. Страйтесь быть спокойными и терпимыми. Помните, что вера в Бога даёт душевный покой, а значит, мы меньше подвергаемся стрессам.



Можно ли улучшить состояние волос? Влияние наследственности и экологии на состояние волос составляет всего 10 %. Остальное — в наших руках. То, что полезно для организма в целом, полезно и для наших волос.

Чтобы улучшить рост волос, можно использовать отвар крапивы для их полоскания.

Ромашковый настой осветляет волосы, делает их блестящими. Хорошо подходит блондинкам.

Если волосы выпадают, можете сделать маску для волос: 1 столовая ложка настойки жгучего перца, 1 столовая ложка касторового масла, 1 столовая ложка шампуня. Все составляющие тщательно перемешать, нанести на волосы, надеть утепляющий колпак. Держать два часа, после чего вымыть голову шампунем.

**Елена Петрова,**  
По материалам передач  
TPK «Три Ангела»

### КАК ОМОЛОДИТЬ СВОЁ ТЕЛО

С давних пор люди искали средства и способы, которые либо останавливали процесс старения тела, либо омолаживали. В этой области хорошие результаты даёт яблочный уксус.

Уксусом с водой следует массировать всё тело, налив немного в ладонь. Массаж рекомендуется начать со стоп, далее ноги и туловище в направлении сердца. Втирать насухо. Ежедневный массаж разглаживает кожу, делает её эластичной, упругой и оказывает освежающее действие.

Ванна с добавлением яблочного уксуса взбодрит после окончания трудового дня. В ванну с водой добавьте 0,5 л уксуса, а также несколько капель лавандового, розового или лимонного масла (по желанию). В ванне не следует находиться более 15 минут.

Для ухода за кожей лица достаточно стакана минеральной воды с добавлением 1 столовой ложки яблочного уксуса. Влейте в бутылоч-



ку с распылителем и после умывания утром и вечером, закрыв глаза, опрысните лицо. Когда кожа высохнет, нанесите дневной или ночной крем. Оставшуюся в бутылке жидкость можно хранить в холодильнике не больше 3 дней.

Если в жидкость добавить 2 – 3 капли цветочного масла (например, розового, лавандового или из одуванчика) или из трав (мятного — для сухой кожи, шалфейного — для жирной), она может служить лосьоном, очищающим кожу лица.

Полоскание волос в воде с добавлением яблочного уксуса (1 ст. л. уксуса на 1 л воды) придаёт им блеск.

**Эдита Уберхубер,**  
«Пять минут для здоровья»

# ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ. ДОКТОР ВОЗДЕРЖАНИЕ

Большинство из нас не понимают истинного смысла воздержания. Для многих воздержание означает умение контролировать себя или умеренность. Давайте посмотрим, что же означает истинное воздержание.

**С**ловарь Вебстера определяет воздержание как «умеренность в поступках, мыслях или чувствах, в том числе умеренность в употреблении алкогольных напитков». По другому определению, «подлинное воздержание означает отказ от всего того, что наносит вред, и разумное использование того, что укрепляет здоровье».

Таким образом, если брать за основу второе определение, нетрудно понять, можно ли проявлять чувство умеренности в использовании мышьяка или стрихнина. От некоторых вещей лучше всего полностью отказаться, например, от табака, алкоголя и других опасных препаратов, вызывающих зависимость.

**Н**екоторых людей вводят в заблуждение научные исследования. Есть много статей о том, что алкоголь полезен для сердца. Многие из этих исследований были подвергнуты критике на основании искажённых наблюдений и предвзятого влияния социально-экономических групп. Недавние исследования Оксфордского университета показывают, что вред от употребления алкоголя превосходит пользу для сердца от его умеренного

употребления. Результаты показывают, что даже при малых дозах спиртного у женщины увеличивается риск развития рака молочной железы, печени и прямой кишки, а у курильщиков — рака полости рта и горла. Нет такого уровня потребления алкоголя, который можно было бы считать безопасным.

Впрочем, алкоголь — далеко не единственная проблема. Табак претендует на звание самого безжалостного убийцы, собирающего по всему миру наибольшее количество смертей.

**К**то-то может спросить: «Где в Библии написано, что нельзя курить?» Возможно, кому-то интересно знать, где Священное Писание запрещает порнографию или азартные игры.

В Библии вы не найдёте специфических особенностей современных проблем, поскольку древним людям не были известны ни Интернет, ни казино, ни табак. Однако в Библии совершенно определённо указано, что наши тела — храм Святого Духа. Падение многих библейских персонажей можно объяснить невоздержанностью.

Очень грустно сознавать, что чем больше мы будем поддаваться прихотям, тем проще станем к ним относиться. Я хорошо помню свою пожи-



лую тётю, которая всегда была очень привередлива и консервативна. Когда она вышла на пенсию, телевизор стал её главным развлечением. Однажды я зашёл к ней и удивился тому, что она смотрит непристойную передачу по телевизору. Я ещё раз убедился в истине: на что мы смотрим, в то и превращаемся, будь то доброе или худое! То, что поначалу кажется шокирующим, станет нормальным, если мы продолжим рассматривать это или думать об этом. Я поражаюсь, что многие подвергают себя опасности, впуская в своё сознание то, что совесть отвергает!

**И**так, истинное воздержание учит нас полностью отказаться

от всего вредного, и разумно использовать то, что полезно для здоровья. Лишь немногие люди должным образом понимают значение правильного питания для их здоровья, характера, их пользы в этом мире и для их вечной судьбы. Аппетит всегда должен находиться под контролем нравственных и интеллектуальных способностей. Тело необходимо подчинять уму, а не уму — телу.

Истинное воздержание достигается полным подчинением нашей жизни Святому Духу. Воздержание, по своей сути, является духовным качеством и говорит о нашей духовности.

**Алан Хендисайс,**  
«Жизнь с избытком»

## МАМИНА ШКОЛА

ный интерес к этой стороне жизни. Эти последствия начнут проявляться в подростковом и более зрелом возрасте. Недаром сексуальные извращенцы и маньяки — обычно выходцы из неблагополучных семей или выросшие без родителей.

Итак, если ребёнку исполнился годик, мы можем нарисовать себе психологический портрет будущего взрослого человека в зависимости от поведения родителей, особенно мамы, начиная с момента зачатия.

**I вариант** (при негативном влиянии матери и отца):

1. Комплекс неполноценности.
2. Низкий иммунитет.
3. Последствия послеродового стресса.
4. Без привязанности к определённой личности.
5. Неверие в людей.
6. Неверие в глубокое чувство.
7. Плохие семейные отношения.
8. Скрытость, замкнутость.
9. Некоммуникабельность.
10. Недоверие к людям и к Богу.
11. Замедленное психическое развитие.
12. Не вполне нормальное отношение к сексу.
6. Привязан к личности.
7. Вера в глубокое чувство.
8. Коммуникабельность.
9. Доверие к людям и к Богу.
10. Интенсивное нормальное психическое развитие.
11. Интеллектуальные способности выше.
12. Чуткость и понимание в супружеской жизни.



Что же делать? Так спрашивают многие отцы и матери, с горечью наблюдающие картину гибели своих детей. Неужели нет выхода?

Есть! Господь не оставляет Своих детей. Он ободряет родителей Своим обещанием помочь им исправить, хотя бы частично, упущения в воспитании детей. Только с помощью Господа и Духа Святого мы можем добиться положительных результатов в спасении детей.

**Лидия Нейкурс**

## ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

**Всем родителям необходимо запомнить основное правило воспитания маленьких детей, особенно в первый год жизни. Почему это так важно?**

**В**первый год жизни у детей есть три основные потребности:

- 1. Потребность в первоначальной связи** — она устанавливается в первые 6 месяцев, прежде всего, между ребёнком и матерью, во вторую очередь, между ребёнком и отцом. Посредством постоянного общения с матерью и отцом в психике ребёнка как бы протаптывается своеобразная тропинка, которая будет иметь огромное значение для его будущей жизни и взаимоотношений. Если потребность в первоначальной связи не была удовлетворена, то человек в дальнейшем не сможет привязать себя к какой-либо личности. Такие люди обычно имеют плохие семейные отношения, не верят людям, не испытывают глубоких чувств, да и вообще не верят, что такие чувства бывают.

**2. Потребность в первоначальном доверии** — удовлетворяется в течение всего первого года жизни. Создание доверия происходит при удовлетворении физических нужд ребёнка. Если он голоден, его накормят. Если ему неудобно лежать, его перевернут на другую сторону. Если он мокрый, его перепеленают, и так далее.

Бывает так, что ребёнок кричит или плачет, но никто его не берёт, не меняет пелёнки, а очень строгий

воспитатель, обычно папа, говорит: «Не бери на руки, разбалуешь ребёнка! Привыкнет к рукам, будешь иметь проблемы. Он поплачет и перестанет». И действительно, ребёнок может поплакать и уснуть. Но не была удовлетворена его потребность в первоначальном доверии. Чем же это грозит ребёнку в будущем? В психике сохраняется глубокий след:

- он не будет доверять людям;
- он будет замкнут;
- не будет проявлять желания к откровенности.

**3. Потребность в первоначальной любви** — удовлетворение этой потребности не имеет границ. Это своеобразная дружба и привязанность основывается на прикосновениях, поглаживаниях, объятиях и поцелуях, в которых очень нуждается ребёнок. Для маленьких детей эта любовь имеет огромное значение в развитии нормальной психики ребёнка. «Недолюбленные» дети, т. е. не удовлетворённые в потребности первоначальной любви могут в последующей жизни проявлять не совсем нормальное отношение к сексу. Это могут быть или фригидные, равнодушные, холодные партнёры в сексуальной жизни или гиперсексуальные, проявляющие повышен-

**II вариант** (при правильном отношении родителей к ребёнку)

1. Без комплекса неполноценности.
2. Высокая сопротивляемость к инфекциям.
3. Нет склонности к аллергиям.
4. Нет склонности к депрессиям.
5. Хороший семьянин.

# БИБЛЕЙСКИЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

«Хочет ли человек жить и любит ли долголетие, чтобы видеть благо? Удерживай язык свой от зла и уста свои от коварных слов» (Псалом 33:13, 14).

**В** Библии записан простой рецепт долголетия. Долголетие зависит от того, что мы говорим, когда говорим и кому мы это говорим. Господь предупреждает, что люди, говорящие много злых слов, причиняют вред себе, укорачивая собственную жизнь.

В 1885 году иудейский раввин Хафец Хаим написал книгу с необычным названием «Книга о тех, кто хочет жить». Его волновала судьба израильского народа, и он спрашивал у Бога: «Почему народ так страдает? Почему такие гонения, такие испытания?» Исследовав Ветхий Завет, раввин называет главную причину: грех, уничтожающий Любовь, — злословие. В частности, сплетни — одна из разновидностей злословия. Именно этот грех, совершающийся устами, не даёт проявиться Любви во всей её полноте.

Интересно, что когда Хафец Хаим написал свой труд, он не подписался и понёс его одному мудрецу. Тот прочитал и похвалил книгу. Потом послал другого раввина поговорить с автором книги. В течение шести часов этот раввин пытался разговорить автора, но ему не удалось искусить его и заставить поддаться греху злословия. Книга оказалась хорошей не потому, что её красиво написали, не потому, что там много интересных мыслей, а потому, что человек, написавший эту книгу, действительно поступал правильно. Он много проповедовал, хотя был немногословен. Главная мысль книги: человек, желающий жить, должен научиться говорить, не причиняя смерти другим. Это трудно, потому

что весь наш мир построен на злословии. Сам дьявол — Отец лжи. Он постоянно клевещет, но он не говорит явно неправду.

**М**ы иногда думаем, что если кого-то ругают, в том числе и матом, то это и есть злословие, но это большое заблуждение. Библия говорит, что сатана, когда являлся перед Богом, не мог открыто лгать. Он говорил правду, но с маленьким намёком, чтобы выставить человека в неблагоприятном свете. Так и у нас: поначалу мы говорим о других правду, но постепенно эта правда обрастает новыми «подробностями», которые превращают её в ложь. По такому же сценарию действуют газеты, телевидение. Это и называется злословием. И верующие люди — не исключение. Они тоже участвуют в подобном зле, подчас и не подозревая об этом. Господь осуждает такое поведение своего народа.

С чего начинается злословие? С простого желания поговорить. Одно из правил гласит, что нельзя хвалить другую женщину в присутствии жены. Даже говоря о ком-то хорошем, мы можем причинить вред слушающему, ибо в нём рождается зависть, ревность к другому человеку.

Но как же нам тогда общаться? Как строить отношения друг с другом? С Богом? В книге «Христианский дом» сплетни сравниваются с каннибализмом. Мы съедаем близких, даже не осознавая этого! В этой же книге сплетни сравниваются с десертом. Во время принятия пищи люди частенько обсуж-



дают своих близких, а иногда для этого за столом и собираются.

Но кто же не грешен в злословии? Кто никогда не говорил ничего лишнего? Многие потом жалеют о том, что вырывалось из их уст. У Господа есть благословенный путь, который Он предусмотрел для того, чтобы нам не быть змеями, которые жалят друг друга, людоедами, поедающими друг друга. Бог хочет, чтобы мы любили друг друга и служили друг другу, учились не злословить, не сплетничать, но благословлять друг друга.

Неслучайно Бог дал человеку два уха, но один рот. Мы должны слушать больше, чем говорить. Если хотите жить, научитесь обуздывать свой язык.

**Н**о как это сделать? В 3 главе Послания Иакова сказано, что никто не может укротить язык. И тут же написано: «Один источник не [может] изливать солёную и сладкую воду» (Иакова 3:12). Не можем мы одновременно благо-

словлять и проклинать. В народе говорят, что нужно держать язык за зубами. Сам Бог сделал нам такие двери, чтобы сдерживать его, но он всегда вылезает. Можно «набрать в рот воды» или «прикусить язык». В некоторых мусульманских странах тем, кто сплетничал, лгал, языки отрезали. Но и глухонемые ругаются, поэтому даже если язык отрезать, проблему это не решит.

В Евангелии от Марка записана история о бесноватом, которого никто не мог укротить. Иисус Христос укротил бесноватого, и только Он способен укротить наш язык. Только Он способен научить нас поступать правильно, освятить наши уста, наше сердце. Он говорит: «И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам» (Иезекииля 36:26).

Пусть же Дух Святой побудит нас всегда следить за собой, чтобы в своей речи мы смогли отражать замысел Творца в отношении нас!

**Николай Красюков,**  
пастор, г. Волгодонск

## БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите вопросы на ответы, 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 вашему выбору.

Прошу прислать мне  
**Библейский курс**  
(выберите 1 курс)

- «Счастливая семья» (основы успешного брака)
- «Наполни свою жизнь праздником»  
(основы здорового образа жизни)
- «Удивительные открытия»  
(основы христианского вероучения)

ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПОЗОРА, УНИЖЕНИЯ И СТЫДА

**Жизнь зависимого человека (алкоголика, наркомана, игромана) преисполнена позора, унижения и стыда. Окружающие люди, в большинстве своём, его презирают, осуждают и готовы вершить над ним суд. А как Бог смотрит на согрешившего человека, который горает от чувства стыда и вины?**

**П**рочитаем библейскую историю: «... книжники и фарисеи привели к Нему женщину, взятую в прелюбодеянии, и, поставив её посреди, сказали Ему: Учитель! эта женщина взята в прелюбодеянии; а Моисей в законе заповедал нам побивать таких камнями: Ты что скажешь? Говорили же это, искушая Его, чтобы найти что-нибудь к обвинению Его. Но Иисус, наклонившись низко, писал перстом на земле, не обращая на них внимания. Когда же продолжали спрашивать Его, Он, восклонившись, сказал им: кто из вас без греха, первый брось на неё камень. И опять, наклонившись низко, писал на земле. Они же, услышав [то] и будучи обличаемы совестью, стали уходить один за другим, начиная от старших до последних; и остался один Иисус и женщина, стоящая посреди. Иисус, восклонившись и не видя никого, кроме женщины, сказал ей: женщина! где твои обвинители? никто не осудил тебя? Она отвечала: никто, Господи. Иисус сказал ей: и Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши» (Иоанна 8:3-11).

Простив эту женщину и вдохновив её на новую жизнь, Иисус Христос стремился спасти её. Он был далёк от осуждения и критики, и в то же время не оправдывал грех и не умалял её вины. Всю свою жизнь эта женщина слышала в свой адрес лишь насмешки и слова презрения. А Господь, протянув руку помощи, дал ей надежду и утешение.

Исполненные лицемерия, окружающие люди обвинили её и готовы были с ней расправиться, а Спаситель повелел ей идти и впредь не грешить. Тот, кто всегда готов обвинять и вершить суд над грешником, часто оказывается более виновным. Иисус ненавидит грех, но любит грешника. Великий Избавитель всегда готов простить, вдохновить, направить ошибающегося на путь святости и утвердить его на нём. Любовь Божья не спешит осуждать, но торопится рассмотреть истинное покаяние. В этом и наша надежда. Наш грех и зависимость нас унижают, вызывают чувство стыда, но у нас есть Тот, Кто готов всё это смыть и открыть новую страницу в нашей жизни.

Леонид Рутковский



В. Поленов «Христос и женщина»



## ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

### «Я СЧИТАЛА, СКОЛЬКО ДНЕЙ ОСТАЛОСЬ ЖИТЬ...»

## ДЛЯ БОГА НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО!

**«Воззови ко Мне — и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь» (Иеремия 33:3).**

**М**аме моей сотрудницы Оли 75 лет. Однажды утром у неё сильно заболела голова. Обезболивающие препараты не помогали, заснуть она не могла, от вызова скорой помощи отказывалась. К вечеру ей стало ещё хуже. Тогда дочери Оля и Галя вызвали скорую помощь. Врачи сделали укол, и она как-то странно уснула (с сильным храпом). Утром храп всё ещё продолжался. Дочки попытались разбудить маму, но она была уже в глубокой коме.

Снова вызвали скорую помощь и доставили почти безжизненное тело в больницу. Выяснилось, что у мамы инсульт — произошёл разрыв аневризмы, кровь заполнила весь мозг — желудочки и бороздки. Врачи сказали, что операция невозможна в связи с тяжелейшим состоянием — в мозгу сплошной тромб. Результаты томографии показали Оле (она врач) и сказали, что надежды на положительный исход нет, такие больные больше суток не живут.

Оля, рыдая, попросила меня молиться. Я передала просьбу в церкви. Люди в искренней молитве обратились к Господу. И наш любящий Бог не замедлил ответить на молитвы.

Когда на второй день, утром, Оля с сестрой зашли в палату, они не поверили своим глазам — мама протянула к ним руки и сказала: «Наконец-то, пришли мои любимые дочки!» Совершилось чудо — речь внятная, сознание и все движения восстановлены. Сейчас мама чувствует себя так, как будто ничего и не произошло, и славит Бога. Оля очень рада, что её любимая мамочка жива, благодарит Бога и всех, кто не остался равнодушным и был рядом в трудную минуту.

Слава и благодарность Тебе, Великий, Всемогущий Господь, за все испытания и чудные благословения, милость и любовь!

Тамара Дубинина,  
г. Белгород

Я очень сильно болела. В 1991 году я лежала в Гастроэнтерологическом институте в г. Москве, где мне старались помочь, но всё было безуспешно. Выписали, направили на ВТЭК, где сказали: «Мы вам помочь не можем. Если проживёте лет пять, приезжайте, может, появятся новые лекарства». Отказали желудок, печень, поджелудочная железа, кишечник. Все лекарства, которые я принимала в институте, вызывали не облегчение, а только сильную боль. Приехав домой, я ничего не могла есть. Лежала и просила Господа: «Забери меня скорей». Считала, сколько дней мне осталось жить, потому что были сильные боли.

Однажды мне позвонила сестра Люба и сказала, что она была на евангельской программе во Дворце съездов, которую проводил проповедник Марк Финли, а теперь эта программа будет проходить по всей Москве. «Проси сына, чтобы он тебя обязательно привёз на эту программу, там присутствует Дух Святой», — убеждала она меня.

У меня появилось сильно желание побывать там, и я взмолилась: «Господи, дай мне силы съездить на

эту программу хоть один раз, и тогда забирай меня скорее!» И Господь ответил. Попав на программу, я ощутила присутствие Святого Духа. Зал был полный, но я никого вокруг себя не видела. Я ощущала такую благодать и влияние Духа Святого, Который окружал меня со всех сторон. До глубины сердца проникли слова проповедника: «Господь Иисус Христос — наш Спаситель, и нет другого. Он взял грехи всего мира на себя. Я тебя исцеляю».

Когда кончилась проповедь, все стали расходиться. Я ощущала, что у меня ничего не болит, и мне так не хотелось возвращаться домой. Мне сказали, что я могу приехать завтра. После программы я приняла крещение.

Сейчас мне 76 лет, я служу Богу по мере своих сил. Иду из дома в дом, рассказываю людям о Божьей любви, о том, что Господь Иисус Христос каждый день стучится в наши сердца. Он желает, чтобы все люди пришли к покаянию и были спасены. Я очень благодарна Господу Иисусу Христу, что Он нашёл меня и исцелил.

Тамара Череменская,  
г. Струнино, Владимирская обл.

## КАК БОГ ОТВЕЧАЕТ НА НАШЕ РАСКАЯНИЕ?

Так говорит Библия:

«Блажен, кому отпущены беззакония и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха и в чём духе нет лукавства!» (Псалом 31:1, 2).

«Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: «исповедую Господу преступления мои», и Ты снял с меня вину греха моего» (Псалом 31:5).

«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознаётся и оставляет их, тот будет помилован» (Притчи 28:13).

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).

Дорогие читатели, сегодня у каждого есть возможность быть счастливым. Не удаляйтесь от Господа, откройтесь Ему. Жизнь без Бога — это мёртвая пустыня. Иисус Христос ждёт вас, Он готов простить всякий грех и дать силу не грешить. Радость и мир, счастье и благословения ожидают вас.

# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ

**Мы с вами живём в эпоху, когда каждый обеспокоен своей безопасностью. Свои дома мы превратили в крепости: двойные бронированные двери, сигнализация, надёжные замки, решётки на окнах. Но есть один враг, которому наши замки не мешают. Он проникает в наши дома и обкрадывает нас. Это страх. Как же избавиться от него?**

**С**егодня точно установлено, что страх ведёт к психическим расстройствам, различным зависимостям, что подрывает наше здоровье.

Нас мучают всевозможные страхи: проблемы на работе, боязнь за супруга и детей, темнота, большие и малые помещения, транспорт, болезни, природные катаклизмы, смерть и др. Где же выход? Надежду и решение предлагает наш Небесный Отец.

«Вечером того дня сказал (Иисус Христос) им (ученикам): переправимся на ту сторону. И они, отпустив народ, взяли Его с собою, как Он был в лодке; с Ним были и другие лодки. И поднялась великая буря; волны били в лодку, так что она уже наполнялась [водою]. А Он спал на корме на возглавии. Его будят и говорят Ему: Учитель! неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем? И, встав, Он запретил ветру и сказал морю: умолкни, перестань. И ветер утих, и сделалась великая тишина. И сказал им: что вы так боязливы? как у вас нет веры? И убоились страхом великим и говорили между собою: кто же Сей, что и ветер и море повинуются Ему?» (Марка 4:35-41).

У Христа был тяжёлый и напряжён-

ный день. Он сильно устал и уснул на корме лодки. Была тишина. Внезапно на озере разразилась сильная буря. Поднялись огромные волны, которые нещадно били небольшое судно. Ученики Иисуса были опытными рыбаками, и им казалось, что они справятся с бурей. Но время проходило, а буря всё усиливалась. Как настоящие мужчины, ученики боролись до конца, прикладывая невероятные усилия. Но их надежда исчезла, когда лодка дала течь. Судно наполнялось водой. Но куда более страшная буря бушевала в их сердцах. Страх и сомнение овладели их душами. Они боялись за свою жизнь. Что будет с их семьями, имуществом? Страх рисовал в воображении мрачные и безнадёжные картины.

Это состояние всякого человека, который забывает или не знает об Иисусе и считает, что Богу нет до него дела. Действительно, жизнь — это бушующее море. Страх может испытывать каждый, даже ученик Христа. Поворот в этой истории наступил тогда, когда ученики вспомнили о Христе и обратились к Нему за помощью.

Иисус слышит всякий крик души и

немедленно спешит на помощь. Он приказал морю, буря утихла, тучи рассеялись. Страх полностью исчез. В присутствии Иисуса наступает мир и изгоняется всякий страх. «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение» (1 Иоанна 4:18). Господь желает, чтобы мы побеждали всякий страх силой Его любви. Он стремится освободить нас от рабства страха.

Когда мы помним о Христе и обращаемся к Нему за помощью, Он наполняет наше сердце миром и спокойствием. Его любовь способна разорвать кольцо страха вокруг нас. Иисус — это Творец всего сущего. Он всемогущ, и Его Слово имеет невероятную силу успокаивать бури. Иисусу достаточно сказать только слово, и всё творение повинуется Ему.

Успех в преодолении страха зависит от того, что занимает главное место в нашем сознании: опасность или Бог, страх или Повелитель Вселенной, воображение или совершенная Любовь, паника или Иисус, владеющий ситуацией.

Итак, для того, чтобы избавиться от страхов, необходимо находиться



в присутствии Иисуса, то есть иметь живую связь с Ним в разуме, помнить о Нём. В минуту опасности обратитесь к Нему в молитве. В Библии многие стихи говорят о том, что защита — у Бога, и Он готов избавить вас от страха.

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так как мир даёт, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоанна 14:27). Эти слова обращены сегодня к нам. Его мир сильнее страхов. Примите сегодня мир из рук Христа.

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

## ИСКУССТВО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

**Одной из важных причин избыточного веса чаще всего является хронический запор. Самые лучшие косметические средства не дают результата, если плохо работает система пищеварения. Как же достичь желаемого результата и восстановить работу кишечника?**

**Ч**ем раньше мы обратим внимание на регулярное опорожнение кишечника, посвятим примерно час прогулке на свежем воздухе, а также откажемся от трудноперевариваемой и жирной пищи, тем быстрее избавимся от запоров.

Чтобы достичь этого, необходимо соблюдать здоровую умеренность в еде. Кишечник не может быть постоянно отягощён пищей. Если кто-то не хочет отказаться от порции мяса, то должен перед едой выпить стакан свежего фруктового или овощного сока, а вместо соусов и клёцек потреблять картофель в мундире или большую порцию немного тушёных в собственном соку овощей, или же зелёный салат, приправленный чесноком, лимонным соком и мёдом. Следует также избегать сладостей, какао и шоколада. Ожирение появляется и у перекармливаемых детей, что нередко влечёт за собой возникновение сахарного диабета.

Изучая причины возникновения болезней, следует принять во внимание нервно-психические переживания, вызывающие у некоторых людей повы-

шенный аппетит. Следовательно, необходимо, особенно в трудных ситуациях, часто обращаться к Богу. Он сможет привести к благополучному разрешению даже самые сложные дела.

Эффективнейшим и безошибочным средством избавления от излишка веса является постная диета, а затем твёрдое решение уменьшить потребление пищи. Но прежде чем приступить к курсу похудания, следует обязательно посоветоваться с врачом.

Вот один из вариантов постной диеты продолжительностью от 5 до 7 дней.

**Утро:** стакан чая из трав от ожирения: корень бузины чёрной — 20 г, кора крушины ломкой — 15 г, плоды жостера слабительного — 15 г, трава дымянки лекарственной — 10 г, фрукт пузырчатый — 40 г. 2–4 ст. ложки этого сбора залить 1 л кипятка и настаивать ночь. Утром подогреть и процедить.

**Завтрак:** 0,5 стакана морковного сока, спустя 30 минут — 0,5 л «Утреннего напитка». Для его приготовле-



крытым посуде в прохладном месте. Утром слегка подогреть и медленно выпить.

**Обед:** как завтрак, вода вместо чая из трав.

**Ужин:** стакан «Утреннего напитка».

При запорах вечером поллитровая клизма из настоя цветков ромашки (1 ст. ложка на 0,5 л).

После окончания постной диеты — 2 дня осторожной «полупостной» диеты, а затем перейти на обычную вегетарианскую диету, контролируя баланс объёма пищи и объёма физических нагрузок.

### Диета «полупостная»

**Утром:** в любом количестве «Утренний напиток», морковный сок, спустя час — стакан чая из трав.

**Обед:** картофель отварной в мундире, простокваша, морковный сок или гречневая каша, сваренная на воде, яблочный мусс, чай из трав, вода.

**Ужин:** как обед, или агар-агар (натурализованный растительный желатин): 1 ч. ложку залить стаканом воды, кипятить 10–15 минут, можно пить тёплым, а можно остывшим — желе. Желателен также морковный сок и вода.

**Эдита Уберхубер,**  
«Лекарства из Божьей аптеки»

ния вам понадобится: 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г сельдерей и петрушек, 0,5 л воды, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 2 ст. ложки семян льна. Овощи мелко нарезать, добавить воду и варить 10–15 минут под крышкой без соли. Процедить и добавить кипячёной воды, восполнив потери, возникшие при варке. В полученный напиток всыпать отруби и семена льна. Оставить на ночь в за-

# ТАЙНЫ ПОЛЕЗНЫХ СЛАДОСТЕЙ

Хорошо известно, что качественная и правильно подобранная пища является лекарем для нашего организма. А полезные сладости — бывает ли такое? Ещё как бывает!

**С**ахар обычно не пользуется добрым словом, хотя как таковой вред вовсе не в нём самом, а в том, каким образом он попадает в человеческий организм. Чаще всего он поступает к нам не вместе с натуральными продуктами — фруктами, ягодами, мёдом, — а в рафинированном виде, например, в виде сахаросодержащих продуктов: тортов, мороженого, конфет, печенья. Такие сладости обычно не содержат клетчатки, а сахар в них соседствует с большим количеством жира. Причём именно такие продукты имеют тенденцию вытеснять из нашего рациона более питательную пищу. Сейчас в пищевой промышленности часто используют такие виды сахара, как лактоза, сахароза, мальтоза, декстроза и др. Некоторые из них, например, интенсивные подсластители (ацесульфам К, аспартам и сахарин) в сотни раз слаще сахара.

Однако глюкоза — важный элемент для всего организма. Это простой углевод, к тому же она — единственный источник питания для головного мозга! Сладкое ему просто необходимо. Выход один — употреблять сахара в природном, натуральном виде. Глюкоза в нужном количестве содержится во всех фруктах, ягодах, овощах, бобовых.

Дети растут, им необходимо много энергии, наверное, поэтому они так любят сладкое. Но если уж угощаться десертом, то делать это нужно с пользой! Попробуем уникальные по своим полезным свойствам домашние сладости.

## КОНФЕТЫ «СЮРПРИЗ»

**Состав:** 300 г фиников, 150 г кокоса, ½ стакана миндаля, 1 стакан пророщенных зёрен пшеницы, 200 г печенья, 1 ч. ложка цедры лимона, 1 ст. ложка кунжута, 2 ст. ложки сока апельсина.

Финики очистить от косточек, мелко нарезать. Мякоть кокосового ореха натереть на мелкой терке. Миндаль замочить на ночь, затем измельчить в блендере. Пророщенные зёра пшеницы измельчить в блендере или несколько раз пропустить через мясорубку. Сухое несладкое печенье натереть на терке или измельчить в блендере. Смешать все продукты, добавить цедру лимона, кунжут и сок апельсина. Всё тщательно перемешать руками. Сформировать конфеты в виде трюфелей. Обсыпать крошкой печенья. Хранить в морозильной камере.

Кокос важно правильно выбрать. Его нужно потрясти, чтобы определить на звук, есть ли внутри молоко. Если характерного звука нет, он, скорее всего, уже высох.

Миндаль полезно замачивать на 24 часа. Он становится словно молочно-восковой спелости, как будто его только что сорвали с дерева. Уходят тяжёлые для усвоения вещества. Кожицу миндального ореха лучше съедать, в ней содержится больше антиоксидантов, чем в самом ядрышке. Антиоксиданты — как раз то, что защищает нас от самых серьёзных заболеваний.

Проростки пшеницы приготовить просто. Пшеницу нужно замочить на ночь, на следующий день положить в стеклянную тару, проращивать в течение суток, промывая проточной водой, время от времени закрыв мокрой марлей. Измельчить в блендере тщательно, можно добавить сок апельсина и измельчить ещё раз, либо пропустить через мясорубку.

Чтобы получить цедру, нужно тереть на терке лишь внешнюю часть лимона, то есть корку. В ней много микроэлементов, витаминов, антиоксидантов.



Финики содержат много калия, меди, марганца, железа. Семя кунжута — продукт, богатый кальцием.

## БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ

**Состав:** 2 банана, 2 ст. ложки мёда, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ стакана арахиса.

Бананы очистить, разрезать на три части, в каждую часть воткнуть шпажку. Мёд смешать с лимонным соком. Каждый кусочек банана обмакнуть в мёд, обвалять в измельчённом арахисе, положить в морозильную камеру на два часа.

Во фруктах содержится много клетчатки, которая помогает организму справиться с нежелательными последствиями употребления сладкого.

## ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ПИРОГ «ГАРМОНИЯ»

**Для теста:** 1 стакан воды, 1 стакан растительного масла без запаха, ½ ч. ложки соли, 3,5 стакана муки.

**Для начинки:** 700 г яблок, 700 г сливы, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки крахмала.

**Для крошки:** 1 стакан муки, 4 ст. ложки овсяных хлопьев «Геркулес», 8 ст. ложек сахара, ванилин, ½ стакана растительного масла.

**Приготовление теста:** ледяную воду, растительное масло без запаха и соль взбить в блендере до состояния белого крема. Ледяная вода улучшает структуру теста. Добавить муку, замесить тесто.

Начинка: яблоки нарезать дольками. Сливы освободить от косточек. Соединить яблоки и сливы. Добавить сахарный песок и крахмал. Перемешать.

**Приготовление крошки:** соединить муку, овсяные хлопья «Геркулес», сахар и чуть-чуть ванилина. Перемешать, добавить растительное масло без запаха. Ещё раз тщательно перемешать.

Тесто распределить руками по противню, сделать небольшие бортики, выложить начинку, сверху посыпать крошкой. Выпекать в духовке 50 минут при температуре 220°С.

Яблоки — самый распространённый фрукт. Кто-то сказал: если у вас есть яблоки, но нет других фруктов, у вас есть самое главное. Яблоки помогают при лечении проблем с пищеварением.

Такой пирог можно испечь с любыми ягодами и фруктами, даже замороженными и консервированными. Кстати, он может быть прекрасным завтраком.

Без опасений побалуйте сладким себя и своих близких. Эти сладости порадуют не только своим вкусом, но также приадут здоровья, подадут энергию и бодрость!

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Готовим вместе» телекомпании «Три Ангела».

Программу можно посмотреть в эфире on-line на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

## ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

## РЕКОНСТРУКЦИЯ ЗДАНИЯ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели! Редакция сердечно благодарит вас за письма с добрыми откликами, которые вы присыдаете в наш адрес. Мы рады, что материалы нашей газеты помогают многим людям вести здоровый образ жизни, избавляться от вредных привычек, приобретать активную жизненную позицию, веру и добрые отношения с окружающими. Сотни тысяч людей бесплатно ежемесячно получают наши газеты благодаря вашим пожертвованиям и труду наших волонтёров-распространителей.

Весной этого года мы планируем начать строительство, чтобы расширить помещение редакции, которая в настоящий момент выпускает 3 газеты, детский журнал и другую печатную продукцию. Для строительства пристроя требуются значительные средства, и мы просим всех неравнодушных людей помочь нам в осуществлении этого проекта.



Ваши пожертвования вы можете зачислить любым удобным для вас способом

на мобильный счет редакции:  
+79177129247 или  
на Яндекс-деньги:  
410011027720106.

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

Заранее благодарим!  
Редакция газеты  
«Ваши ключи к здоровью»

# Книжная кавка

на правах  
рекламы



Боже  
ты слышишь меня

## БОЖЕ, ТЫ СЛЫШИШЬ МЕНЯ

Молитва — это дыхание души. Как часто в самых разнообразных обстоятельствах жизни (а чаще всего в затруднениях) мы опускаемся на колени или просто шепчем молитву нашему Небесному Отцу. Когда с просьбой помочь, когда с благодарностью за уже услышанную мольбу. И то, что для одного кажется наивным и незначительным, для другого является очень значимым. Эта книга составлена из писем читателей газеты «Сокрытое Сокровище», которые делятся своими опытами услышанных молитв, в том числе и опытами исцеления.

## 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](mailto: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 «Источник жизни» 301000, Тульская область, пос. Заокский, ул. Восточная, 9, ОГРН 1027103674454

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Слово «аэробный» буквально означает «использующий воздух». Аэробные упражнения стимулируют более интенсивную работу лёгких и сердца, хотя при этом затрачивается меньше усилий. Аэробные упражнения улучшают сердечно-сосудистую активность и выносливость. Кроме очевидных физических преимуществ, аэробные упражнения улучшают настроение, снимают депрессию и тревожность.

Активное сердце и укреплённая иммунная система уменьшают чувствительность к инфекциям. Главные преимущества — улучшенный мышечный тонус и увеличение продолжительности жизни.

Упражнения считаются аэробными, если выполняются без остановки и в постоянном ритме не менее двадцати минут. Например, быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и другие. Аэробные занятия проходят в среднем или высоком темпе, при котором повышается частота сердечных сокращений (ЧСС).

## Как определить вашу ЧСС во время занятий?

1. Вычтите ваш возраст из числа 220.
2. Умножьте полученное число сначала на 0,65, а потом на 0,80. Оптимальная ЧСС во время тренировки должна укладываться в интервал между этими двумя величинами.

Например, вы — сорокалетняя женщина. Вычитаем сорок из двухсот двадцати. Получаем сто восемьдесят. Шестьдесят пять процентов от этого

числа будет сто семнадцать. Восьмидесят процентов — сто сорок четыре. Если вы хотите получить максимальную пользу от аэробных упражнений, ваш пульс (ЧСС) должен быть не менее ста семнадцати ударов в минуту и не выше ста сорока четырёх.

## Ходите на здоровье!

Я считаю, что лучшая аэробная тренировка — это быстрая ходьба на свежем воздухе. Так вы получите в три раза больше кислорода!

Одна моя пациентка взяла за правило четыре раза в неделю устраивать себе тридцатиминутную прогулку быстрым шагом. За год она сбросила около 40 кг.

Займитесь ходьбой! Вам понадобится совсем немного, только пара простеньких кроссовок с хорошей пружинистой подошвой. Помните, что ваша цель — здоровое сердце, которое реже сокращается и работает мощнее. Поэтому подберите себе темп, который даст сердцу хорошую тренировку.

Как определить, с какой скоростью нужно ходить? Вот простое правило: если вы идёте так быстро, что не можете говорить, сбавьте темп. Если во время ходьбы вы можете петь, ускорьтесь. Ходите так, чтобы петь было трудно, а говорить можно.

## Находим свой режим

Важно подобрать для себя оптимальный режим тренировок. Ущерб организму наносит не только недостаток, но и излишек. Поставьте перед собой цель — заниматься ходьбой не

меньше четырёх раз в неделю по 30 минут. Вы скажете, что и пять минут быстрой ходьбы вам не под силу? Не опускайте руки! Вам нужна цель, к которой вы будете стремиться.

Начинайте с пяти минут в день в подходящем для вас темпе. Постепенно увеличивайте время и наращивайте темп. Пусть на достижение нужного вам режима у вас уйдёт хоть два месяца, но, в конечном итоге, вы своего добьётесь.

Хорошо бы заниматься ходьбой каждый день в одно и то же время, тогда тренировка прочно войдёт в распорядок дня. Лучше всего до еды (перед завтраком, обедом или ужином). Не стоит тренироваться и непосредственно перед сном, избыток энергии помешает вам спокойно заснуть.

После тренировки вы должны ощущать прилив сил и бодрости, а не падать от усталости. Если после сеанса ходьбы вы измучены, значит, пересердствовали. Не насилийте себя, найдите свой темп, тогда вы ощутите всю прелест хорошей тренировки.

Знаете, как определить оптимальное время для тренировок? Спросите себя: «Когда мне больше всего нужен заряд энергии?» Ходьба перед завтраком обеспечит вас энергией на первую половину дня. Ходьба перед обедом зарядит вас на остаток рабочего дня.

**Дон Колберт,**  
«Опасное неведение»



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

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



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



## КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши Ключи к Здоровью»

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

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

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

3832 E. Rialto Ave.  
Fresno, CA 93726

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

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

Name \_\_\_\_\_  
Street \_\_\_\_\_ City \_\_\_\_\_  
State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

### Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave.  
Fresno, CA 93726

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

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

### 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 457 159 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.

### Добровольные пожертвования

на газету «Ваши Ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave

Carmichael, CA 95608

[www.sacslavicsda.org](http://www.sacslavicsda.org)

Адрес вашего распространителя: