

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 4(52) АПРЕЛЬ 2015

www.vestnik7.com

**Пока
«скорая»
в пути**

3

**Где искать
исцеление**

4

**Остановить
выброс
гормонов**

6

**Специи,
которые
лечат**

7



7 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия, как в этот день, так и длительное время после 7 апреля. В частности, им уделяют внимание Генеральный секретарь ООН и Генеральный директор ВОЗ в своих ежегодных посланиях, посвященных этому дню.

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ВИДЕОИГРЫ СНИЖАЮТ УСПЕШАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ

Учёные из Автономного университета Барселоны проанализировали собранные в 2010 – 2011 гг. данные 5538 учащихся средних школ. Исследование показало: дети, которые посвящают слишком много времени интернету, видеоиграм и мобильным телефонам, учатся хуже. Однако совсем отказываться от компьютера тоже не стоит.

Отсутствие родительского контроля и чрезмерное увлечение компьютером и видеоиграми также повышали у молодых людей риск алкогольной интоксикации. Кроме того, дети с такими проблемами чаще употребляли каннабис и другие психоактивные вещества.

НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕСЕРИАЛОВ — ПРИЗНАК ДЕПРЕССИИ

Люди с плохим настроением часто проводят по несколько часов или дней за просмотром сериалов в интернете или на DVD. При этом они

могут пренебрегать работой, отношениями и даже своей семьёй.

В исследовании, проведённом в Университете Техаса, приняли участие 316 человек в возрасте от 18 до 29 лет. Специалисты выясняли, как часто участники смотрели телевизор и испытывали негативные эмоции (страдали от депрессии и одиночества). Исследование показало: зависимость от таких сериалов, как «Игра престолов», «Во все тяжкие» или «Убийство на пляже», связана с депрессией и одиночеством.

Учёные отмечают: данная зависимость вовсе не безопасна. «Зависимость от просмотра телесериалов приводит к физической усталости и повышает риск ожирения и других проблем со здоровьем...», — рассказывает исследователь Юн Хай Сун.

МИР ЗАХЛЁСТЫВАЕТ ЭПИДЕМИЯ РАКА

Главный детский онколог Минздрава РФ Владимир Поляков заявляет: рак продолжает захватывать мир, всё чаще поражая детей. Согласно статистике, за последние 30 лет количество онкологических больных среди детей во всём мире увеличилось на 20 %. Примерно та-

кой же рост наблюдается и во взрослой возрастной группе.

По мнению Полякова, во многом стоит винить плохую экологию, которая начинает влиять на человека ещё на стадии внутриутробного развития. При этом есть проблема с лечением — борьба с онкологическими заболеваниями требует серьёзного финансирования.

АВОКАДО УМЕНЬШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ХОЛЕСТЕРИНА

Диетологи из Американской кардиологической ассоциации советуют ежедневно есть авокадо, если стоит задача снизить уровень холестерина. Основная идея в том, чтобы заменить насыщенные жиры в рационе ненасыщенными из авокадо. Данный подход проверили на 45 тучных добровольцах от 21 до 70 лет. Людей разделили на три группы. Каждой группе — своя диета, снижающая холестерин.

В итоге, именно потребление авокадо дало снижение показателей «вредного холестерина» (липопротеинов низкой плотности) на 13,5 мг/дл крови. Диета с умеренным потреблением жиров без авокадо снизила уровень на 8,3 мг/дл, а обычная ди-

ета с низким содержанием жиров — на 7,4 мг/дл.

ОТКАЗ ОТ ЗАВТРАКА ПРИВОДИТ К УВЕЛИЧЕНИЮ ВЕСА

Люди, пропускающие завтрак хотя бы три раза в неделю, в два раза чаще увеличивают дневную калорийность рациона на 252 ккал. Дело в том, что, лишая себя завтрака, человек обязательно позднее захочет перекусить. Это ведёт к перееданию и может вылиться в набор веса до 12 кг за год, если, конечно, он не сожжёт лишние калории.

При этом завтрак однозначно влияет на то, какие продукты человек будет есть в течение дня. Например, если человек не завтракал, в 27 % случаев он хотел шоколадный батончик и в 10 % случаев покупал на обед газировку. Между тем, если человек завтракал, то показатели сокращались до 13 % и 4 % соответственно. Причина в снижении уровня сахара, вызванном пропуском завтрака. Организм всё равно потребует своё, причём, довольно быстро и в виде вредной еды.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ПРОЩАЙТЕ, ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Одна из составляющих здорового образа жизни — это поддержание нашего веса в норме. Давайте вспомним основные принципы контроля веса.

1. Придерживайтесь строгого режима в питании, потому что только в этом случае ваш организм сможет воссоздать правильные биологические ритмы, и вы не будете ощущать постоянного чувства голода или голода без причины. Не ешьте после 18.00.
2. Придерживайтесь постоянства во времени отхода ко сну и пробуждения, так как хороший отдых нервной системы — одно из условий крепкой силы воли. Засыпайте не позднее 22.00 и спите 7 – 8 часов.
3. Ваш завтрак должен быть достаточным. Например: 1 стакан варёной цельной каши, 2 – 3 фрукта, 1 кусочек серого хлеба и 5 – 7 грецких орехов (10 – 12 миндальных или 20 шт. арахиса).
4. Не ешьте ничего между приёмами пищи, даже маленького кусочка. Пусть это станет принципом жизни.
5. Ваш обед должен быть

умеренным. Например: 1 стакан первого блюда или полстакана цельной каши по желанию, 1 стакан свежих измельчённых овощей, 1 – 2 кусочка серого хлеба и полстакана варёных бобовых или несколько орехов.

6. Ужин лучше исключить, заменив его стаканом тёплого травяного чая без сахара с лимоном.

7. После каждого приёма пищи планируйте лёгкую физическую активность, самой лучшей является умеренная ходьба. Это будет способствовать хорошему пищеварению и улучшению обмена веществ. Организм будет сжигать калории вместо их накопления в виде жировой ткани.

8. Ежедневно уделяйте физическому труду на свежем воздухе, быстрой ходьбе или бегу по 45 – 60 минут (при отсутствии противопоказаний). Такая активность избавляет от лишних калорий, снижает аппетит, повышает настроение, активи-

рует обмен веществ для сжигания жировой ткани.

9. Исключите вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка и нервную систему и потому значительно стимулирующие аппетит. К таким веществам относятся: уксус, майонез, горчица, кофеин, алкоголь, сода, острые специи (перец, гвоздика, мускатный орех, имбирь).

10. Исключите продукты, содержащие белую муку и много сахара. Это пища, которая не имеет в себе необходимой питательной ценности, но несёт много лишних калорий.

11. Выпивайте 2 л воды в день между приёмами пищи, это помогает контролировать аппетит. Для тех, кто имеет склонность к отёкам, жизненно необходимо ограничить употребление соли при использовании достаточного количества воды.

12. Полностью воздерживайтесь

от пищи один день в неделю. Исключением для данной рекомендации является сахарный диабет 1 типа и тяжело протекающий диабет 2 типа, при которых голодание противопоказано.

13. Настройтесь на описанные выше изменения, как на несущие здоровье, продлевающие жизнь, улучшающие качество жизни, и потому приятные. Сохраните их на всю жизнь.

14. Чтобы принять решение изменить свою жизнь к лучшему и применить все предложенные рекомендации, нам необходима сила воли. Каждый в молитве может просить Бога об обладании силой воли, чтобы не знать поражений, следуя лучшим принципам в жизни.

Наталья Остапенко,
врач общей практики
семейной медицины,
журнал «Как жить?»



ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

«НЕ ШАДЯ ЖИВОТА»

У вас вялое пищеварение, сопровождаемое запорами? А может быть, вас беспокоит поясничный сколиоз? Или вы просто хотите избавиться от лишних килограммов в области живота? Наш мастер-класс о простых методах массажа поможет вам!

Эффект массажа: улучшение перистальтики кишечника; усиление секреторной активности пищеварительных желез; увеличение тонуса мышц живота; ускорение рассасывания жира в подкожной жировой клетчатке.

Противопоказания: доброкачественные и злокачественные опухоли органов брюшной полости; кисты на внутренних органах; аневризма брюшной части аорты.

Правила проведения процедуры: движения следует выполнять плавно и медленно в такт перистальтическим волнам. Это будет улучшать перистальтику пищеварительных органов. Движения должны быть достаточно глубокими, но нежными. Каждый приём необходимо выполнять по 6 – 8 раз. Массаж живота лучше всего делать через 3 – 4 часа после еды и при свободном мочевом пузыре. Перед началом курса пациент должен убедиться, что у него нет противопоказаний к выполнению массажа.

Техника выполнения:

Положение пациента: ноги согнуты в коленях, под коленями — валик, под головой — подушка.

Нанесите масло (массажное, детское или оливковое) на живот.

Сделайте несколько ознакомительных движений по часовой стрелке, стараясь выявить болезненные места или уплотнения.

1. Поочерёдное поперечное поглаживание живота ладонями рук сначала с одной стороны, а затем — с другой.



2.1 и 2.2. Круговое поглаживание ладонями по часовой стрелке.



3. Круговое разминание по направлению толстого кишечника, начиная с правого изгиба ободочной кишки четырьмя пальцами с отягощением (рука на руку; при гастрите не применяется).



4. Круговое разминание основанием ладони по направлению толстого кишечника, начиная с правого изгиба ободочной кишки (правый нижний угол живота).



5. Двойное кольцевое разминание всего живота. При ожирении этот приём можно дополнить накатыванием, растяжением и сжатием прямой мышцы живота.



6. Встряхивание живота (3 раза; при гастрите с повышенной кислотностью не применяется). Заведите свои руки под поясницу пациента с двух сторон позвоночника; приподнимайте руки, слегка потрясая ими. Далее круговое поглаживание ладонями рук по часовой стрелке (как на рис. 2.1, 2.2.).



7. Круговое поглаживание ладонями рук по часовой стрелке (рис. 2.1 и 2.2.).

8. Лёгкая вибрация ладонью и затем пальцами.



Людмила Кармелюк,
журнал «Как жить?»

ПОКА «СКОРАЯ» В ПУТИ

Обладать навыками первой неотложной помощи в нашем неспокойном мире должен каждый. Ведь жизнь любого человека — это целая Вселенная, которую невозможно восполнить. На эту тему продолжаем беседовать с врачом высшей категории и преподавателем Валентиной Шабранской (первая часть интервью — в № 12, 2014 г.).

Напоминаем, что современные рекомендации по оказанию первой помощи просты, безопасны для реаниматора и повышают шансы пострадавшего выжить. И помощь эту может оказать любой прохожий.

— **С чего начинается первая помощь пострадавшему?**

— На первом этапе производится предварительная оценка состояния пострадавшего, произошедшей проблемы и безопасности места происшествия: если человек шевелится и реагирует на ваш оклик — он жив и в сознании; если неподвижен, то он либо мёртв, либо жив, но без сознания (в коме).

Также можно при наличии кровотечения на ходу продумать методику его остановки; при неестественном положении конечностей — предположить переломы костей и наметить шины. Положение на спине с поджатыми в позу «лягушки» ногами говорит о повреждении костей таза, следует быстрее подложить под колени раненого валик, подыскать щит для возможной транспортировки.

Важно до начала оказания помощи убедиться в безопасности места происшествия лично для вас.

— **А если пострадавших несколько, как понять, к кому подходить в первую очередь?**

— Порядок первой помощи следующий: сначала пострадавшим в состоянии комы или клинической смерти, потом с сильным кровотечением, после — в позу «лягушки» и только затем вызываем «скорую».



— **Как адекватно определить, человек жив или мёртв, нужна ли ему реанимация?**

— Европейская школа предлагает начать с проверки дыхания. Российская школа предлагает у неподвижно лежащего человека, прежде всего, посмотреть признаки биологической смерти. При их наличии («кошачий глаз», трупные пятна) реанимация бессмысленна.

Если их нет, определить пульс на сонной артерии, а не дыхание, т. к. при отсутствии пульса на сонной артерии дыхание может ещё немного продлиться.

В любом случае, если нет пульса/дыхания и нет признаков биологической смерти, то речь заходит о клинической или социальной смер-

ти. Следует немедленно приступить к реанимации.

Если есть пульс/дыхание, но нет реакции на боль, то пострадавший жив и находится в бессознательном состоянии (коме).

У человека с остановкой сердца могут короткое время наблюдаться судороги или агональное дыхание («задыхается»).

— **Как свидетелю происшествия правильно определить наличие пульса или дыхания у пострадавшего?**

— Пульс или дыхание нужно определять не более 10 секунд. Вдохов за 10 секунд должно быть не менее 2–3. Так называемое правило «трёх П»: послушай (ухом), почувствуй (щекой), посмотри (на движения грудной клетки). Не нужно подставлять зеркальца, пёрышки, часы к носу пострадавшего или делать что-либо подобное. Проще определить дыхание, чем пульс. Для этого надо просто прислонить ухо к носу и смотреть вдоль грудной клетки пострадавшего.

— **Каковы должны быть мои действия, если человек без сознания?**

— Попробуйте привести его в чувство путём причинения некоторой боли — нажатием на мышцы плеч, давлением ногтем под носом. Если есть нашатырный спирт — аккуратно поднесите к носу на ватке или дайте понюхать издали. Не забывайте, что большое количество вдыхаемого аммиака будет подавлять дыхательный центр.

Можно попробовать поднести любые резко пахнущие вещества. Если человек не приходит в сознание, но дышит, это называется кома. Ему необходимо придать устойчивое боковое положение для того, чтобы не запал язык или человек не подавился рвотными массами.

— **Если человек в состоянии клинической смерти, нужно осуществлять сердечно-лёгочную реанимацию, о которой шла речь в прошлый раз. Как правильно произвести непрямой массаж сердца?**

— Суть непрямого массажа сердца заключается в том, чтобы принудительно заставить сердце качать кровь для её поступления в головной мозг пострадавшего. Исследования показали, что только тогда столбик крови поднимется по сосудам от сердца до мозга потерпевшего, когда на его грудину произведено 30 быстрых и глубоких нажатий. Таким образом прилив крови приносит туда живительный кислород, а уносит токсины, и мозг оживает.

Вот несколько правил выполнения сердечно-лёгочной реанимации (СЛР):

1. Непрямой массаж сердца проводим на ровной жёсткой поверхности.

2. Продавливать грудную клетку не менее чем на 5 см для взрослых.

3. Частота сжатий должна составлять не менее 100 в минуту (в зависимости от упругости грудной клетки).

4. Грудная клетка должна полностью расправляться после каждого сжатия, руки при этом не отнимаем.

5. Проводить непрямой массаж сердца прямыми руками.

6. Компрессия выполняется маятникообразно, плавно, используя тяжесть верхней половины своего тела.

7. Проведение непрямого массажа сердца подросткам старше 12 – 14 лет аналогично проведению массажа взрослым. Младенцам — двумя пальцами, детям от 3 до 11 лет — одной рукой.

8. Руки при компрессии могут быть взяты в «замок» или одна на другую «крест — накрест», пальцы не должны касаться поверхности грудной клетки.

9. Расположить основание правой ладони на два поперечных пальца выше мечевидного отростка (это конец грудины, место, где сходятся ребра), направив большой палец на подбородок или живот пострадавшего. Или зона давления находится по центру грудной клетки, между сосками (у мужчин).

10. Когда совмещается непрямой массаж сердца с искусственной вентиляцией лёгких, реаниматор должен начинать СЛР с 30 сжатий, а не, как это считалось раньше, с двух вдохов. Это делается для того, чтобы как можно быстрее в мозг полноценно начала поступать кровь, во избежание отмирания его клеток.

— **Как правильно делается искусственное дыхание?**

1. Руки реаниматора при непрямом массаже сердца стимулируют не только работу сердца, но и лёгких пострадавшего.

2. Неподготовленному и незащищённому специальными приспособлениями для искусственной вентиляции лёгких (ИВЛ) очевидцу рекомендуется производить только непрямой массаж сердца до прибытия медиков.

3. Необходимо очистить полость рта от инородных тел, обеспечив доступ воздуха в лёгкие.

4. При наличии хотя бы плёнки — клапана из автомобильной аптечки можно проводить ИВЛ. Проверьте свои автомобильные аптечки на наличие устройства для искусственного дыхания «рот в рот» в виде плёнки и пластмассового клапана.

5. Во время вдоха в рот не забудьте закрыть нос пострадавшему.

6. Предварительно аккуратно выпрямите дыхательные пути.

7. Соотношение надавливаний на грудную клетку и вдохов искусственной вентиляции лёгких — 30:2 (чередование 30 сжатий с 2 вдохами).



8. Необходимо следить за эффективностью вдоха. Должна подняться грудная клетка, а не живот пострадавшего. Если не получается эффективный вдох — см. пункты 3, 5 и 6.

9. Если два вдоха были неэффективными, проводится 30 нажатий, потом очередные два вдоха.

— **Существует ли опасность травмирования рёбер пострадавшему при непрямом массаже сердца? Если да, то как тогда продолжать первую помощь? Или, если у пострадавшего перелом позвоночника? Что делать?**

— Если при непрямом массаже сердца под ладонью появился неприятный хруст — это чаще всего признак не столько перелома, сколько вычленения ребра из соединения с грудиной. Скорее всего, произошло смещение рук реаниматора с необходимой точки надавливания. Просто подвиньте руки в необходимую зону и продолжайте реанимацию.

Перелом ребра произойдёт, если нажатия были очень резкими и далеко от необходимой зоны надавливания, не была учтена упругость грудной клетки (чаще у пожилого человека). Поправьте руки и продолжайте. С поломанными рёбрами можно жить, а с остановившимся сердцем — нет.

Также, если у пострадавшего повреждён позвоночник, переломы костей таза и конечностей, всё равно приступайте к реанимации, используйте шанс на спасение человека.

Беседовал Евгений Завадюк, духовно-просветительское издание «Акцент»

ГДЕ ИСКАТЬ ИСЦЕЛЕНИЕ

В последнее время наука и библейское христианство очень сблизились в понимании причин развития болезней: если нарушаются законы здоровья, даже самая правильная система лечения не сможет помочь человеку. Но вместе с этим мы видим, что большой интерес вызывают и восточные методики оздоровления. Что же выбрать человеку, ищущему надёжные пути к исцелению и оздоровлению? И есть ли взаимосвязь между верой в Бога и нашим здоровьем?

В отличие от восточных философий, христианская концепция исцеления основана на библейском понимании начала: «В начале сотворил Бог небо и землю» (Бытие 1:1). Бог не просто создал земную жизнь, Он поддерживает её и принимает непосредственное участие в жизни людей. Библия описывает не только начало жизни на Земле, но и последующее непослушание людей. Болезнь и смерть являются результатом греха — нарушения Божьих законов: «Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие» (1 Иоанна 3:4).

Таким образом, лечение начинается с примирения человека с Богом и продолжается благодаря исполнению Его законов: «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).

Эти законы включают в себя не только нравственный Закон, Десять Заповедей, но и законы здоровья, а также все те, которые управляют жизнью на земле.

В христианстве организм человека рассматривается как совершенное творение

Божественной мудрости, в котором нет ничего лишнего. Его необходимо исследовать, мудро использовать и не разрушать. В таком случае он будет работать в оптимальном режиме, и ему не потребуются широко рекламируемые нефизиологичные «чистки» для балансировки энергии, свойственные восточным методам лечения.

Нужно отметить, что в основе всех систем исцеления и поддержания здоровья лежат общие принципы. Например, физическая активность, свежий воздух, солнечный свет, чистоплотность, преимущественно растительная пища, умеренность, способность справляться со стрессами и страхом, полноценный отдых, вера в Бога, позитивное мышление. При соблюдении хотя бы нескольких из этих принципов снижается риск возникновения многих заболеваний. Однако важно помнить, что ошибочная трактовка правильных принципов приводит, в конечном итоге, к заблуждениям.

Например, с библейской и научной точки зрения польза физических упражнений рассматривается по-иному, чем в восточной философии. Если первые подчёркивают эффект улучшения циркуляции крови, повышение мышечного тонуса, то последняя говорит об улучшении тока мистической энергии по мистическим



меридианам. Если первые говорят о пользе преимущественно растительной пищи из-за низкого содержания холестерина, высокого содержания клетчатки и фитохимических веществ, то последняя подчёркивает мистические энергетические свойства продуктов. Это касается и других принципов здорового образа жизни. В конечном итоге, складывается впечатление, что жизнь действительно «создана и поддерживается некими Инь и Ян», а не разумным Творцом. И, наконец, всё сводится к вопросу о первопричине, где эволюционная, восточная и христианская философии расходятся во мнениях: случайность, Инь и Ян или Бог-Творец? Поэтому важна не только физическая сторона философии здоровья, но и духовная. «Ибо какая польза человеку, если он приобретёт весь мир, а душе своей повредит?» (Марка 8:36).

Согласно книге Откровение (глава 13), перед Вторым пришествием Иисуса Христа люди всего мира станут участниками невероятных событий. Предметом всеобщего иссле-

дования станет Божий Закон: действительно ли его нужно в точности соблюдать или достаточно частичного послушания? Нужно ли быть принципиально честным и жить по Божьим Заповедям, или для Бога достаточно, чтобы мы научились смешивать добро и зло, праведное и грешное в правильной пропорции? Внимательному читателю Библия открывает тему великой борьбы между Христом и сатаной. Это борьба двух мировоззрений. Великая борьба идёт за оправдание Божественного авторитета и Его Закона.

Итак, тот, кто не делает вопрос повиновения Божьим Законам — нравственному или физическому — принципиальным в своей жизни, навлечёт на себя Божественное неодобрение. Следование же библейским и истинно научным принципам позволит нам поддерживать состояние своего здоровья на оптимальном уровне, находиться в мире с Богом и иметь надежду на полное восстановление и вечную жизнь.

Алексей Остапенко,
журнал «Моя здоровая семья»

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

ПЯТЬ НАДЁЖНЫХ ПРИНЦИПОВ ИСЦЕЛЕНИЯ

В данном уроке представлены библейские принципы исцеления, по которым каждый может определить надёжность того или иного метода лечения.

Соедините стрелками принципы исцеления с соответствующим библейским текстом.

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).

МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НАДЁЖЕН, ЕСЛИ ОН...	БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ
Признаёт Бога-Творца и то, что целительная сила исходит от Него.	«Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).
Не противоречит истинной науке	«Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои» (Псалом 102:2, 3).
Принимает во внимание не только физическое, но и психоэмоциональное состояние человека.	«Ибо Господь даёт мудрость; из уст Его — знание и разум» (Притчи 2:6).
Не препятствует общению с Богом, то есть не нужно выбирать между верностью Богу и методом лечения.	«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).
Не имеет вредных побочных эффектов	«Благословение Господне... печали с собою не приносит» (Притчи 10:22).
Пропагандирует здоровый образ жизни, соблюдение законов здоровья, данных Творцом.	«Завета, который Я заключил с вами, не забывайте, и не чтите богов иных, только Господа, Бога вашего, чтите, и Он избавит вас от руки всех врагов ваших» (4 Царств 17:38, 39).

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

Прошу прислать мне Библейский курс

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

«НЕПРЕСТАННАЯ КАПЕЛЬ», РАЗРУШАЮЩАЯ СЧАСТЬЕ

«Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена — равны» (Притчи 27:15), — написал мудрый царь Соломон. Почему мудрец относит это нелестное сравнение именно к женщинам? Ведь существует множество мужчин, вечно недовольных чем-то, бурчащих, раздражительных.

Румынский психолог Джордж Уба считает, что этот библейский текст, «адресованный жёнам, — крик отчаяния, чтобы они не утратили настоящую красоту женственности, привнося в жизнь шум, полностью нивелирующие положительные характеристики, которыми так дорожат их мужья. Именно поэтому негативное поведение женщины — придирки, ворчание, критика — более заметно и быстрее вызывает чувство неприязни, чем подобное поведение мужчины. Господь дал женщине прекрасный дар — женственность и очарование. Потерянный однажды, он лишает семейный очаг аромата гармонии и чувствительности отношений».

Давайте рассмотрим разновидности «непрестанной капли».

✓ **«Всё не так».** Это — негативизм, другими словами, концентрация внимания на всём отрицательном. Когда муж или жена постоянно слышат в свой адрес фразы типа: «Ты никогда не можешь сделать ничего, как нужно», «Тебе бесполезно говорить» и т. п., невозможно ожидать, что в такой семье будут тёплые, доверительные отношения.

✓ **«Заботливый родитель».** «Будь осторожен, не пролей воду в ванной, когда будешь вынимать бельё, и

не разлей суп на пол, когда будешь ставить его в холодильник. Будь умненьким мальчиком и не забудь вынести мусор». Когда один из супругов берёт на себя роль мамочки или папочки и контролирует каждый шаг своего партнёра, практически невозможно избежать состояния раздражённости.

✓ **«Вот я тебе покажу!»** «Если ты не сделаешь это, я уйду от тебя!», «Если ты ещё раз придёшь домой в таком состоянии, я не открою дверь!», «Если не принесёшь домой деньги, я не буду готовить еду!» Корректировать партнёра с помощью угроз — значит разрушать качество отношений, которые сохраняются только благодаря принятию друг друга с терпением и любовью.

✓ **«Пойди и сделай!»**

Когда один из супругов берёт

на себя роль «начальника», которого должен понимать и слушаться весь дом, тогда в семье постоянно слышатся приказы: «Иди сюда!», «Ты что, не знаешь, что нужно сделать?», «Уйди и больше не надоедай мне своими вопросами!», «Чтобы я больше этого не слышал!» Конечно же, «начальник» ожидает, что все его команды будут выполнены без обсуждений. В таких семьях очень мало общаются и обсуждают что-либо. Как правило, там проявляется только негативное отношение, выражающееся в гневе, молчании и ссорах.

✓ **«Кто же?»** Фразы в присутствии жены (мужа) типа: «Есть ли в этом доме хоть кто-то, кто поможет мне?», «Ты знаешь хоть кого-то в этой семье, кто мог бы поговорить с детьми об их плохом поведении?» не достигают своей цели, т. к. заменяют собой прямой разговор. Такие высказывания ранят того, кто считается ответственным за неполадки в семье.

✓ **«Если бы».** Выражения

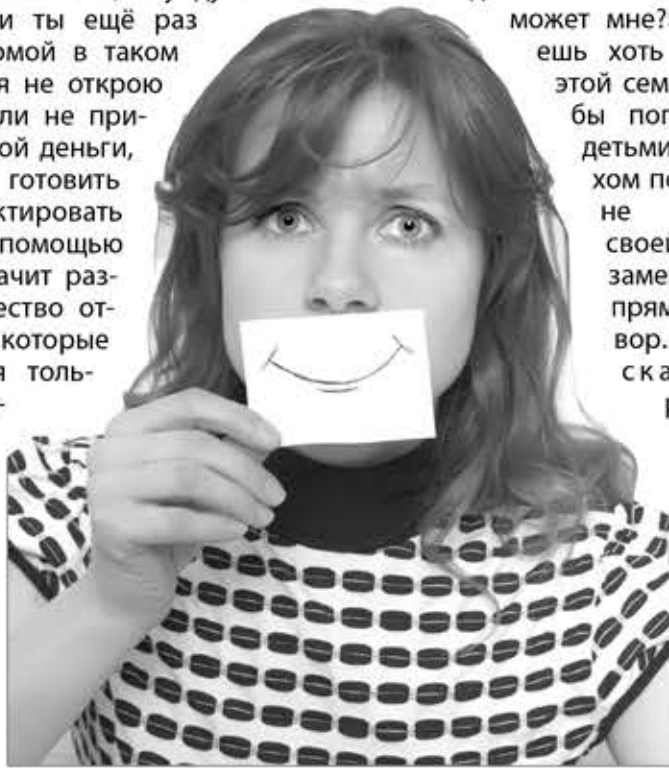
такого типа становятся опасными для сохранения доверительных отношений, когда приобретают предпочтительную форму общения: «Если бы я смогла найти хоть кого-то, кто будет думать и заботиться обо мне», «Если бы меня кто-то поддержал» и т. п.

✓ **«Нет проблем».** «Извини меня, что я не выслушал тебя», — говорит муж жене. «Нет проблем», — отвечает она с безразличным видом. Если ответ: «Нет проблем» произносится в любой ситуации, приятная она или нет, то это уже становится проблемой. За таким ответом часто стоят скрытые проблемы.

У семейной пары со здоровыми взаимоотношениями могут возникать конфликты, но при конструктивном подходе они сразу же решаются. Сердце — очень чувствительный орган. Оно не должно подвергаться ранящему воздействию безжалостных навязчивых капелей, которые привносят назойливое дребезжание и удаляют гармонию из семейных отношений.

Как справиться с такой проблемой? Тот же премудрый царь Соломон сказал: «Нужное слово, сказанное в подходящее время, словно золотое яблоко в серебряной филигране (сосуде)» (Притчи 25:11, совр. перевод). Вместо надоедливой капли — «золотые яблоки»... Как прекрасно! Пусть слова, исходящие из уст каждого из нас, будут только «золотыми яблоками», и никогда «непрестанной капелью»!

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог



ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

ВЕРА СПАСЛА ЕГО

Виктор Павлович Бурлак — военный врач, хирург. Во время черновильской трагедии он помогал людям, нуждающимся в медицинской помощи, и сам получил дозу радиации. Спустя несколько лет он заключил завет с Богом, помогал людям изучать Библию, пел в хоре и вёл благотворительные приёмы больных в поликлинике (по выслуге лет он уже был на пенсии).

Однажды после обследования Виктор Павлович узнал, что у него рак лёгких. В домашних условиях он прошёл длительный курс лечения сильнодействующими препаратами. После каждого курса лечения печень начинала отказывать, но он поддерживал её системами и начинал новый курс. Опухоль в одном месте проходила, появлялась в другом. Болезнь сопровождалась невыносимыми болями и бессонными ночами. Мы молились за него по очереди, распределив время молитвы на целые сутки. По молитве боль отпускала, и он мог спокойно спать, не ощущая боли. Затем боль появлялась в другом месте, и опять требовался сложный курс реабилитации. Когда боль становилась невыноси-

мой, особенно по ночам, Виктор Павлович сначала просто лежал и молился Богу. После длительного общения с Господом ему приходили на ум стихи, славящие Бога за испытания, которые Он допускал и допускает в его жизни, и сердце наполнялось благодарностью Творцу за всё, что Он даёт. Когда наступало улучшение, он пел эти стихи в церкви.

Каждый день кто-то звонил ему, рассказывая о своих болезнях, и Виктор Павлович давал консультации по телефону и на дому. Он лечил всех, кто обращался к нему за помощью: от маленьких детей до пожилых людей. Мы называли его «наш семейный доктор». Многие люди, страдающие онкозаболеваниями, узнавая его диагноз от знакомых, друзей звонили, приходили, и он давал консультации по лечению теми или иными препаратами. Так многие его больные, общаясь с ним, слышали Слово Божье и познавали Бога. Порой ему самому было невыносимо тяжело, но Бог не оставлял его.

В одну из ночей ему приснилось, что кто-то говорит ему, какой препарат необходимо сейчас прини-

мать. Утром он посмотрел в медицинском справочнике название и состав этого лекарства и понял, что именно этот препарат нужен ему в данный момент. За долгих 8 лет болезни у него отказывали лёгкие, опухоль переходила на позвоночник, затем на ноги и так по кругу, но благодаря твёрдой, как скала, вере Виктор Павлович не отчаивался. Верил, что Господь не оставит его, и продолжал лечить других, помогая тем самым себе. Имея Божью любовь к людям и поддержку любимых жены и дочери, он всегда делал всё, что в его силах, для тех, кто нуждался в его помощи.

Прошлым летом он почувствовал себя значительно лучше. В настоящее время Виктор Павлович со своей семьёй уехал в Германию, где живут его родственники. Вот такой яркий пример из жизни одного верующего человека, когда кажется уже всё кончено, но Бог восполняет силы, здоровье и даёт жизнь с избытком.

Пусть Господь дарует спасительную веру каждому, кто нуждается в Его помощи.

Татьяна Федько,
г. Караганда, Казахстан

Дорогие читатели!

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

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку: «Чудесное исцеление».

Пишите нам на адрес редакции:
**3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726**

«Ваши ключи к здоровью».
Или по электронной почте:
fresnovestnik7@yahoo.com

ОСТАНОВИТЬ ВЫБРОС ГОРМОНОВ

Гормон стресса, адреналин, приводит человека в такое же состояние, как и морфий. На молекулярном уровне их действие весьма схоже: в нём участвуют одни и те же рецепторы. Как и опийная наркомания, адреналиновое пристрастие ведёт не к радостному будущему, а к подорванному здоровью: к ослабленному иммунитету, сердечным нарушениям, к преждевременному старению и ранней смерти.

Я никогда не забуду слова инстинтутского профессора, который вёл у нас психиатрию. Раньше он был дерматологом. Однажды я поинтересовался, почему он оставил дерматологию и занялся психиатрией. Он ответил: «Ко мне идёт нескончаемый поток людей, страдающих псориазом и экземой. В конце концов, я пришёл к заключению, что эти пациенты через кожу выплакивают свою душевную боль. Практически у всех таких больных были тяжёлые переживания — они имели право рыдать и стенать. Но они не позволяли себе плакать. И их скорбь выходила через кожу в виде болезненной, зудящей и мокнущей сыпи».

Хоть я и не дерматолог, мой совет таков: «Если ваша кожа начинает кричать, прислушайтесь». А как терапевт я настоятельно вам рекомендую: учитесь снимать стресс.

Власть стрессовых гормонов

Гормоны стресса похожи на морковку, подвешенную перед мордой осла. Мы гонимся за нашей «морковкой», но стоит её достать — и запал кончается. Она вовсе не такая вкусная, как мы ожидали. Погоня за ней — вот что было самым увлекательным. Человек, подсевший на адреналин, не в силах расстаться именно с погоней и постоянно ищет всё новые цели для преследования.

Люди, ведомые стрессовыми гормонами, часто достигают больших успехов в карьере. Они постоянно

подстегивают себя: всё больше, всё лучше, всё выше! Достигнув цели, они испытывают удовлетворение, правда, быстро проходящее. Да и в других жизненных сферах, какая бы награда ни маячила перед носом — образ жизни, финансовое положение, красивый партнёр, — их вдохновляет азарт преследования.

Вполне допустимо изредка и на короткое время зарядиться энергией. Но если человек всё время стремится к такому возбуждённому состоянию, то он встаёт на путь полного сгорания. Не забывайте, что сердце, нервная система и другие органы подчас реагируют на позитивно заряженный стресс так же, как и на стресс, вызванный тяжёлыми событиями.

Другие люди в своём пристрастии к адреналину не штурмуют вершины. Они получают возжеланный гормон, находясь в постоянном эмоциональном кризисе. Их жизнь — это бег от одной душераздирающей истории к другой. Вокруг них всё всегда кипит и взрывается. В отношениях — вечные конфликты и страсти, и обязательно нужно сунуть свой нос в чужие дела, а если некого контролировать, то это трагедия. Вы никогда не задавались вопросом, почему некоторые просто не в состоянии жить спокойно? Они обязательно вовлечены в какую-нибудь кризисную ситуацию. А ответ может быть прост: не исключено, что эти люди настолько привыкли жить в накале страстей, что стали зависимыми от адреналина и кортизола.

Я знаю семьи, в которых отец вечно злой, а мать постоянно в депрессии. И вот тихая дочь-подросток потрясает семейство сообщением, что она беременна. А вскоре родители узнают, что их сын — наркоман. Я подозреваю, что все члены таких семей в той или иной форме зависимы от адреналина и кортизола.

Зрите в корень стресса

Если вы живёте в постоянной спешке и напряжении, то не исключено, что вы тоже подсели на гормоны стресса. Возможно, сейчас вы чувствуете себя неплохо, но если вы подожгли свечу с двух сторон, то скоро придёт время, когда она сгорит полностью.

В основе пристрастия к адреналину лежит потребность человека чувствовать себя на высоте, или, как минимум, лучше, чем обычно. Люди, зависимые от адреналина, постоянно заняты погоней за своими желаниями — для них это путь к счастью. Постепенно они становятся совершенно бесчувственными к подлинным ценностям.

Остановитесь на мгновение. Подумайте о том, чего вы действительно хотите, о чём тихо молит ваша душа. Вряд ли вам на ум придут какие-то материальные блага или новые свершения. Вряд ли вы захотите наркотического дурмана. Скорее всего, ваше сердце не запросит ничего из тех достижений и приобретений, которые ассоциируются с роскошной гламурной жизнью. Обратите внимание: люди, стоящие на пороге смерти, обычно меняют свою систему ценностей и посвящают себя тому, что для них по-настоящему важно и нужно. Вот что выходит на первый план:

- мир с Богом;
- взаимопонимание и любовь в семье;
- здоровье, сила и энергичность;
- мир в душе;
- простые удовольствия, несущие радость;
- время для общения с друзьями;
- обретение смысла жизни, на что обычно указывает желание стать благословением для других людей.

В такие времена становится ясно, чего человек не хочет. Как правило, люди совсем не хотят скандалить и спорить, жить среди насилия и грубости. Не желают перенасыщенного расписания, чрезмерных обязательств, излишней ответственности. Они не стремятся быть заматанными и измученными, потерять вкус к жизни или проводить свои дни вяло и бесцельно. Да и среди тех, кто ещё не задумывается о конце, вряд ли найдутся личности, сознательно желающие бессмысленной жизни, в которой нет места для духовности.

Так зачем же ждать страшного диагноза или старости, чтобы начать жить той жизнью, которая вам по сердцу? Откройте свои чувства Богу. Просите Его помощи, доверяйте Ему даже в самые чёрные минуты.

Дон Колберт,

«Смертельные эмоции»

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЗАГНАТЬ СЕБЯ В «УГОЛ»

Чтобы успешно предотвратить рецидив любого вида зависимости, вам поможет аббревиатура УГОЛ. Она поможет организовать жизнь таким образом, чтобы вам избежать ситуаций, где вы можете сорваться:

У — Утомление. Отсутствие качественного, полноценного и регулярного отдыха приводит к нарушению эмоциональной стабильности. Человек начинает нерационально, неадекватно и ошибочно реагировать на всевозможные житейские ситуации и проблемы, и пытаться искать выход, решение через возврат к той или другой зависимости.

Г — Голод. Нерегулярное, несбалансированное и нездоровое питание вызывает резкие колебания уровня сахара в крови, что в свою очередь влияет на работу мозга. При понижении уровня сахара в крови человек способен потерять контроль над чувствами и эмоциями, в такой ситуации он легко становится возбудимым, неуравновешенным и у него возникает сильное желание вернуться к старой зависимости. По-

этому правильное, здоровое и регулярное питание вырабатывает в нашем организме правильный биоритм, необходимый для нормального протекания всех физиологических процессов в нашем организме.

О — Одиночество. Когда человек одинок, он начинает чувствовать себя ненужным и невостребованным. В такой ситуации он начинает жалеть себя и ищет поддержки, утешения и опоры в зависимости. Поэтому очень важно быть на людях, посещать встречи и собрания, где можно найти совет и поддержку. В таких случаях даже говорят, что освобождение и спасение необходимо выходить, то есть нам необходимо самим искать общение и идти на встречи, идя к настоящим друзьям, ища общения и сил.

Л — Лишний стресс. Чрезмерное внутреннее напряжение,

которое может приводить к нервным срывам, в результате чего человек будет пытаться привычным для него (пока) способом снимать напряжение, то есть будет возвращаться к зависимости.

Итак, аббревиатура УГОЛ помогает нам организовать жизнь таким образом, чтобы предотвратить срыв и ис-

ключить возврат к зависимости. Поэтому будьте крайне внимательны в тех случаях, когда вы близки к тому, чтобы оказаться в «углу». И не позволяйте никаким жизненным обстоятельствам позволить загнать себя в УГОЛ!

Леонид Рутковский,

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

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Боге и Библии, но не знаете, как?
- Нуждаетесь в духовной поддержке и христианском общении?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

(559) 360-4777

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

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!

СПЕЦИИ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

«Специи действуют как мощные антибиотики, средства для разжижения крови, противораковые агенты, противовоспалительные факторы, регуляторы инсулина и антиоксиданты, — говорит физиолог Гарри Г. Прейс, доктор философии из медицинского центра Джорджтаунского университета и один из ведущих исследователей в этой области. — Травы и специи, регулярно добавляемые в пищу в малых дозах, являются уникальными стимуляторами здоровья».

Против воспалений — имбирь

Воспаление является предполагаемой причиной болезней сердца, инсульта, рака, болезни Альцгеймера и артрита. Действующие вещества имбиря (гингеролы) уменьшают боли у животных и действуют как ингибиторы ЦОГ-2 (циклооксигеназы) так же, как противовоспалительные препараты, например, целебрекс. Кроме того, гингеролы, подобно аспирину, разжижают кровь, что полезно при заболеваниях сердца.



Наилучшее доказательство того, что имбирь является противовоспалительным средством, получено исследователями из Университета Майами: у пациентов с остеоартритом колена, которые принимали 255 мг экстракта имбиря дважды в день в течение шести недель, боли в коленях значительно уменьшились по сравнению с теми, кто не получал имбирь. Как сопутствующий эффект, у них также было меньше случаев желудочно-кишечных расстройств.

Против микробов — орегано

«Неудивительно, что орегано используется с древних времён для борьбы с инфекциями», — говорит доктор Прейс. Недавно он обнаружил, что масло орегано столь же эффективно, как и антибиотик ванкомицин, при лечении стафилококковых

инфекций у мышей. Кроме того, оно уничтожает грибковые инфекции.



Суточная доза масла орегано, смешанного с маслом пажитника, тмина и семян тыквы, снижала артериальное давление и улучшала содержания сахара в крови и чувствительность к инсулину у крыс, больных диабетом. В исследовании, проводившемся в штате Техас, масло орегано убивало паразитов в организме человека.

Доктор Прейс делает вывод: люди, которые принимают орегано в пищу в небольших разумных количествах, могут получить дополнительную противопаразитарную и антидиабетическую защиту, хотя для проверки этого утверждения требуются дополнительные испытания на людях.

Против рака — куркума

В жёлтой куркуме — специи, которая входит в состав порошка карри, — содержится высокая концентрация мощного антиоксиданта куркумина. Согласно последним исследованиям, куркумин помогает подавлять рак. В опытах in vitro (в пробирке) 80 % злокачественных клеток простаты самоуничтожились под воздействием куркумина.

Добавки куркумина в корм подопытных мышей резко замедляют рост имплантированных человеческих клеток рака простаты. То же самое проис-

ходит и с клетками рака толстой кишки и рака лёгких. Исследователи полагают, что куркумин блокирует активацию генов, которые вызывают рак.



Дополнительный эффект: за счёт уменьшения воспалительной активности, куркумин уменьшает отёк суставов и прогрессирующее повреждение головного мозга у животных. В исследовании Калифорнийского университета добавки небольших доз куркумина в корм мышей с болезнью Альцгеймера уменьшили содержание s-бляшек в мозге мышей в два раза.

Против диабета — корица

«Добавление корицы в пищу, особенно в сладкие блюда, помогает контролировать всплески сахара в крови, — говорит исследователь Ричард Андерсон из Департамента сельского хозяйства США. — Корица помогает нормализовать уровень сахара в крови, повышая чувствительность к инсулину». Недавно Р. Андерсон выделил активный компонент корицы — метилгидрокси-халкон, или МГХП, который в пробирке ускорял переработку сахара в крови в 20 раз!

Таким образом, добавляя корицу

в пищу в небольших количествах, например, посыпая ей десерты, вы делаете работу инсулина более эффективной. Гвоздика, куркума и лавровый лист также обладают таким действием, но более слабым.



Это очень важное открытие. Таким образом, вы можете избежать повышения уровня сахара и инсулина в крови, и тем самым предотвратить диабет. Установлено, что у животных стабильно низкий уровень инсулина является фактором, замедляющим старение и увеличивающим срок жизни.

Антибиотики. Самыми сильными убийцами 30 видов бактерий, по данным исследователей Корнельского университета, оказались (в порядке убывания) лук, чеснок, ямайский перец, майоран, тимьян, эстрагон, тмин, гвоздика, лавровый лист и кайенский перец.

Антиоксиданты. Этот список возглавляют орегано, тимьян, шалфей, тмин, розмарин, шафран, куркума, мускатный орех, имбирь, кардамон, кориандр (кинза), базилик и эстрагон. Исследователи из Калифорнийского Университета (Дэвис), считают, что по антиоксидантной активности тимьян подобен витамину Е.

Сушёные и свежие специи по своим свойствам аналогичны.

Тимур Герасимов

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Наша газета распространяется во многих городах США совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям верующих людей, которые хотят помочь своим соотечественникам больше узнать о Боге и Библии.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

- развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

Религиозная организация
Fresno Central Seventh-day Adventist Church, Издательство "Вестник"

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882
Customer Name "Vestnik"
Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты «Сокрытое Сокровище»

Our website: WWW.VESTNIK7.COM



Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит:

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ОВОШНОЕ РАГУ С ГРИБАМИ

Состав: 5 картофелин среднего размера, 1 морковь, 2 луковицы, 8 отварных шампиньонов, 1 небольшой кабачок, 2 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, корень петрушки, соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать крупными кубиками. Порезать ломтиками морковь и сладкий перец. Лук измельчить, кабачки нарезать тонкими колечками. Помидоры и грибы порезать мелкими кусочками. Морковь и сладкий перец слегка потушить и выложить на тарелку.

Лук высыпать в сковороду с небольшим количеством воды и потушить. В конце добавить растительное масло и потушить до прозрачности. Добавить картофель. Кабачки обвалять в муке и тушить вместе с картофелем ещё 10 минут.

В кастрюлю выложить картофель с луком, морковь, грибы, сладкий перец, кабачки и корень петрушки, добавить немного кипящей воды, посолить, накрыть крышкой и тушить в течение 15 – 20 минут.

Приятного аппетита!

Подготовила Людмила Яблочкина

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

В сентябре прошлого года мы писали о пользе скандинавской ходьбы. На этот раз мы остановимся на том, как правильно приступить к занятиям.

Скандинавская ходьба кажется делом простым, но чтобы извлечь из занятий максимум пользы, нужно освоить технику, которая очень схожа с лыжной. При этом нужно соблюдать определённые правила:

1. Спина должна быть ровной.
2. Палки нужно держать под углом 45° по направлению к земле.
3. Ногю нужно сначала ставить на пятку, а потом переносить на носок.
4. Кисть отведённой назад руки нужно расслабить (палочка не упадёт, так как она пристёгнута ремнём к запястью). Во время ходьбы кисть сжимается и разжимается, участвуя в тренировках.
5. Плечевой пояс и торс находятся в движении.
6. Руки с палками ближе к телу.
7. Перенос опоры при ходьбе на вперёд стоящую палку, а не на ногу.
8. Необходимо правильно дышать: на первые два шага делается вдох, на шаги 3, 4, 5 — выдох. Важно, чтобы дыхание было спокойным и ровным.

Приступаем к занятиям

Условно каждое занятие можно разделить на три этапа: разминка, ходьба и релаксация после ходьбы.

Разминка. Как и перед любой серьёзной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на

разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно проделать несколько простых упражнений на различные группы мышц.

Ходьба. Прежде чем начать ходьбу, отрегулируйте длину ремней, которые будут удерживать палки в ваших руках. Во время самой ходьбы с палками слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперёд и немного согните в локте. Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе, но более интенсивными. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха рук вперёд-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка, плеч тоже становятся больше, и нагрузка возрастает.

Для разнообразия во время ходьбы пробуйте и другие варианты: быстрые шаги на «раз-два-три», широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). А чтобы ещё больше нагрузить себя, можно чередовать ходьбу с бегом и прыжками и привязывать к палкам дополнительный груз.

Релаксация. После ходьбы

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



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»

Зарегистрирована
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» —
Non – Profit Christian ministry
Христианское
Благотворительное
Издательство
Licence No. 09 – 126044
Printed in USA

Гл. редактор – Наталья Воронина,
редактор – Алла Мельничук

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.
Общий тираж 462 226 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726
Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777
fresnovestnik7@yahoo.com

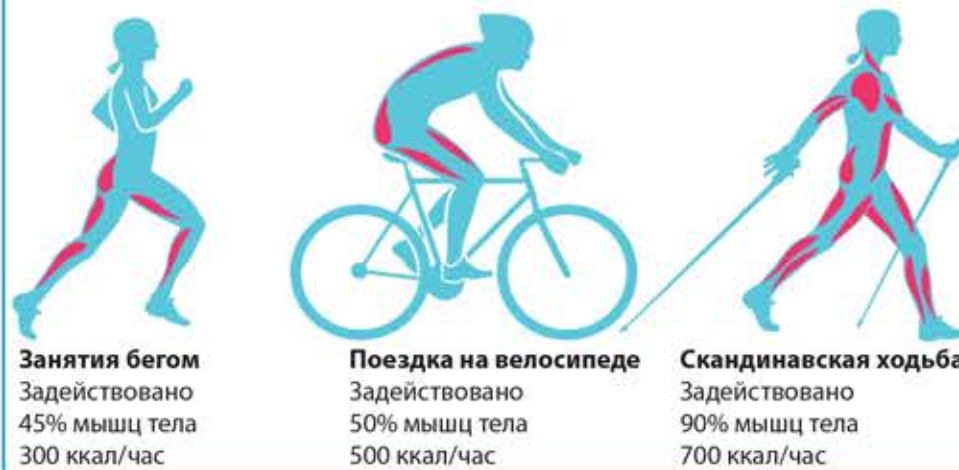
Дорогой друг!

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

Иллюстрация с сайта pc-vestnik.ru



сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бёдер, а также спины. Возвратившись, примите тёплую ванну, а если есть возможность, то сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

Режим тренировок

Оптимальным режимом считается 2 – 3 прогулки в неделю. Продолжительность занятия от 30 минут до 2 часов. Постепенно следует увеличивать скорость и дистанцию, но темп должен быть индивидуальный, для каждого свой.

Во время ходьбы следите за частотой сердечных сокращений (ЧСС) или пульсом. Максимальная предельно допустимая ЧСС у взрослых здоровых людей может быть опре-

делена по формуле: 220 минус возраст (в годах), а у больных и пожилых людей — 190 минус возраст. Однако эта формула приближительна.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье. Вступайте в ряды любителей скандинавской ходьбы, покажите окружающим пример и вовлекайте их в круг позитивно настроенных людей!

Подготовила Светлана Гладкая,
инструктор по здоровому образу жизни,

журнал «Здоровье и исцеление»

Подробнее о пользе скандинавской ходьбы читайте на нашем сайте k-k-z.ru

Морковный сок

Морковь — один из главных овощей в рационе человека. В ней множество полезных веществ. Кроме того, что морковь используется для приготовления разнообразных горячих и холодных блюд, и из неё делают сок. Напиток даёт отличный эффект, угнетая злокачественные клетки и укрепляя здоровье.

Свежевыжатый морковный сок — король овощных соков. В нём много бета-каротина, витаминов группы B, D, E, K, калия, кальция, магния, железа, меди, цинка, бора, марганца, кобальта, йода, а также глюкозы и фруктозы.

Польза морковного сока: Повышает и поддерживает иммунитет. Употребляется при авитаминозе. Благотворно влияет на щитовидную железу. Используется при камнях в почках и печени, оказывает желчегонное действие. Обладает лечебным действием при атеросклерозе. Повышает аппетит и улучшает пищеварение. Улучшает кровотоки и снабжение тканей кислородом. Очищает организм от накопившихся шлаков. Используется при заболеваниях кожи. Укрепляет зубы, кости, волосы. Морковный сок очень полезен для зрения.



Приготовление и употребление сока. Для приготовления сока необходимо тщательно помыть и почистить несколько корнеплодов и пропустить их через соковыжималку. Морковный сок рекомендуется пить в свежем виде. Суточная норма 250 – 300 мл.

Свежевыжатый морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни. Не стоит употреблять людям с повышенной кислотностью желудка. С осторожностью пить при сахарном диабете.

Систематическое употребление этого напитка способствует укреплению нервной системы. Сок из моркови лучшим образом воздействует на пищеварительные процессы, работу печени, желчного пузыря, почек, а также на все железы организма. Пейте морковный сок на здоровье!

Подготовила Алла Мельничук

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

Адрес вашего распространителя: