

КЛЮЧИ KEYS TO HEALTH К ЗДОРОВЬЮ

Ежемесячная газета № 5(53) МАЙ 2015

www.vestnik7.com

Головные боли

2

Как общаться с тяжело-больным

4

Если ваш ребёнок закурил

6

Пища для печени

7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ГРУДНОЕ МОЛОКО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ДЕТСКОГО КИШЕЧНИКА

В материнском молоке содержатся бактерии, которые в будущем помогают детям переваривать твёрдую пищу. Дети, лишённые грудного вскармливания, часто страдают от боли в животе и колик. Исследователи из Медицинской школы Университета Северной Каролины обнаружили: диета ребёнка в течение первых нескольких месяцев жизни влияет на состав, разнообразие и стабильность его кишечной микрофлоры.

В результате исследований, специалисты обнаружили различия в кишечной микрофлоре у младенцев, которых в течение первых нескольких месяцев жизни кормили исключительно грудным молоком, и у тех, кто питался и грудным молоком, и молочной смесью. Исследователи рекомендуют первые шесть месяцев давать младенцам только грудное молоко.

СПЕЦИАЛИСТЫ ИЗМЕНИЛИ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ВОСПАЛЕНИЕ

Специалисты изменили свой взгляд на воспаление и теперь считают его полезным. В частности, воспаление способно защитить от болезней сердца. Воспаление — часть иммунного ответа. Если воспаление сохраняется продолжительное время, оно способно навредить. Оно также связано с аутоиммунными заболеваниями наподобие ревматоидного артрита.

По-новому оценить воспаления позволил анализ более миллиона человек. Но когда медики тормозили сам процесс воспаления, риск сердечных приступов повышался на 15 %. Также подсказывал уровень липопротеинов низкой плотности — вредного холестерина. Блокирование интерлейкина-1 тоже повышало риск аневризмы брюшной аорты. А у каждого пятидесятого мужчины старше 65 лет смерть вызвана именно разрывом аневризмы. Более того, есть основания полагать, что противовоспалительный препарат анакинра может повышать риск болезни сердца и аневризмы брюшной аорты.



31 МАЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ ТАБАКА

Каждые шесть секунд от использования табака в мире умирает один человек, ежегодно умирают более 5 млн. Более 600 тысяч некурящих людей умирают от пассивного курения. Для сравнения можно сказать, что количество этих смертей было бы равно числу жертв, которые могли бы возникнуть в результате падения 1200 больших самолётов, если бы такие самолёты падали каждый год!

Проблема курения в нашей стране стоит очень

остро. В России высокая смертность. Одна из первопричин — распространённость среди граждан курения, алкоголизма, наркомании. Показатель смертности среди российских подростков в 3 – 5 раз выше, чем в большинстве стран Европы. Страдают табакокурением молодые мужчины, женщины, молодёжь и подростки.

Совет: Не начинайте курить, а если вы уже курите, бросьте прямо сейчас. Выберите жизнь!

По материалам сайта www.positivechoices.com

РАСТЕНИЯ ЗАЩИТЯТ ОТ ПРОБЛЕМ С ПЕЧЕНЬЮ ПРИ МЕНОПАУЗЕ

Во время менопаузы в печени женщин часто накапливается жир. Кроме того, при менопаузе образуются жировые отложения вокруг внутренних органов, известные как висцеральный жир. Всё это вызывает воспаление. К образованию жира в печени приводят и популярные добавки для снижения веса.

Учёные из Университета Джорджи провели исследование и выяснили, что сочетание фитохимических соединений и витамина D может предотвратить возникновение воспаления в печени, вызванного накоплением жира. Фитохимические соединения сжигали жир, или же он скапливался в другом месте. Благодаря этому печень не повреждалась.

Предыдущие исследования показали: фитохимические соединения, такие как ресвератрол, которым бо-

гат виноград, генистеин (компонент сои) и кверцетин, содержащийся в яблоках и луке, разрушают жировые клетки. Практически невозможно получить достаточное количество любого из этих соединений через пищу или добавки. Однако их сочетание позволило специалистам добиться положительного эффекта.

ПЛОТНЫЙ ЗАВТРАК И ЛЁГКИЙ УЖИН ВЛИЯЮТ НА УРОВЕНЬ САХАРА

Плотный завтрак и лёгкий ужин помогают контролировать уровень сахара в крови.

В новом исследовании, проведённом учёными из Еврейского университета в Иерусалиме, приняли участие 18 человек — 8 мужчин и 10 женщин в возрасте от 30 до 70 лет. Индекс массы тела (ИМТ) добровольцев варьировался от 22 до 35. Участники принимали метформин

и(или) соблюдали диетические рекомендации.

Специалисты выяснили: после еды у участников, придерживавшихся диеты В (с плотным завтраком и лёгким ужином), уровни инсулина, С-пептида и глюкагоноподобного пептида-1 были на 20 % выше, а уровень сахара на 20 % ниже, чем у добровольцев, соблюдавших диету D (с низкокалорийным завтраком и плотным ужином). Во время обеда все участники потребляли одинаковое количество калорий. Между тем, у добровольцев, которые придерживались диеты В, по сравнению с теми, кто соблюдал диету D, уровень глюкозы в крови после обеда был на 20 % ниже, а уровень инсулина на 20 % выше.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddailly.ru

АНЕМИЯ

Лестница... Вам осталось подняться на полпролёта, а вы чувствуете себя так, как будто пора соорудить лагерь для ночного отдыха. Каждый шаг всё тяжелее... Да ещё эта хозяйственная сумка в руках... Ощущение слабости, утомление, головокружение — это признаки заболевания под названием анемия.

Анемия — это состояние, когда организм испытывает дефицит железа. Это значит, что организм производит недостаточное количество гемоглобина — вещества, находящегося в красных кровяных тельцах, которое разносит кислород по кровеносной системе. Для производства гемоглобина необходимо железо. Без него ваша кровь не снабжает организм достаточным количеством кислорода. Сердце и другие органы начинают работать «вхолостую»: кровь перемещается по сосудам, а насыщения организма кислородом не происходит, что отражается на самочувствии. Бледность кожи, холодные руки — это всё симптомы анемии. Тяжёлая степень заболевания может привести к нарушению координации движений, плохой заживляемости ран, неспособности сконцентрировать внимание, раздражительности.

Существует несколько типов анемии, но железодефицитная анемия наиболее распространена, особенно среди женщин. Существует три основных причины снижения уровня железа в крови:

1. потеря крови во время менструации или в результате внутреннего кровотечения;
2. недостаток железа в пище;
3. неспособность организма усваивать железо, даже если оно поступает в достаточном количестве.

Наиболее подвержены этому заболеванию женщины детородного возраста, а особенно — беременные женщины и матери, кормящие грудью. К группе риска также относятся:

- спортсмены (т. к. во время напряжённых тренировок происходит разрушение кровяных клеток в мышцах);
- дети до 2 лет, находящиеся на искусственном вскармливании (т. к. коровье молоко содержит относительно небольшое количество железа);

- пожилые люди (т. к. с возрастом снижается уровень кислотности в желудке, что ухудшает процесс усвоения железа).

Если вы заметили у себя симптомы анемии, вам следует пройти медицинское обследование. Если результаты анализов подтвердят ваши опасения, значит, настало время для увеличения резервов железа в организме. Врач может назначить вам курс лечения с применением железосодержащих лекарственных препаратов. Вместе с тем, необходимо пересмотреть свою систему питания, обогатив железом свой рацион.

Сколько железа нам необходимо?

В России приняты следующие нормы ежедневного употребления железа:

- для мужчин — 10 мг;
- для женщин — 18 мг; при беременности — 20 мг; при кормлении грудью — 25 мг.
- для детей до 1 года — 7 мг, 1–6 лет — 8 мг; 7–10 лет — 10 мг; старше 10 лет — взрослая норма.

При расчёте суточного потребления железа и составления рациона необходимо учитывать, что усваивается далеко не всё железо, поступающее с пищей.

Пищевые источники железа

Традиционно принято считать,



что основным источником железа в пище являются мясные продукты, особенно печень. При этом не учитывается, что печень также содержит очень большое количество холестерина. Более того, она выполняет функцию детоксификации в организме, т. е. играет роль своего рода фильтра, где концентрируются вредные вещества, которые кровь вымывает из различных органов. Поэтому употребление печени в пищу далеко не безопасно.

Сегодня многие люди, заботясь о своём здоровье, становятся вегетарианцами. При этом им легко удаётся составить полноценный по содержанию железа рацион и избежать отрицательных последствий употребления мясной пищи. Предлагаем вашему вниманию несколько советов, как правильно питаться, чтобы избежать анемии.

Ешьте бобы. Фасоль, чечевица, соевые бобы — эти представители семейства бобовых очень богаты железом.

Завтракайте кашей. Каши из овсяной, гречневой, пшённой, ячневой крупы содержат железа больше, чем аналогичное количество говядины.

Приготовьте сэндвич с арахисовым маслом. Всего две столовые ложки арахисового масла с двумя кусками хлеба из муки гру-

бого помола принесут вашему организму четверть суточной нормы железа.

Не забывайте о фруктах. Лидерами по содержанию железа являются черника и персики (более 3 мг на 100 г). Достаточное его количество содержится также в хурме, айве, яблоках, грушах, сливах (2–3 мг на 100 г).

Разнообразьте свой рацион сухофруктами и орехами. Курага, изюм, чернослив, семечки подсолнечника, арахис и кешью также богаты железом.

Пейте апельсиновый сок. Железо из растительной пищи — овощей, злаков, фруктов, бобов и орехов — усваивается лучше, если одновременно принимать витамин С. Заправляя утром кашей, выпейте стакан апельсинового, грейпфрутового или томатного сока. Рекомендуемая суточная норма потребления витамина С — 60 мг. Соблюдение этой нормы, как правило, не вызывает проблем. Съев один апельсин, вы получаете 70 мг витамина С, чашку клубники — 85 мг, картошку — 26 мг, чашку сока краснокочанной капусты — 40 мг.

Не запивайте еду чаем и кофе. Дубильные вещества из чая и кофе вступают во взаимодействие с железом и мешают его усвоению.

Тимур Герасимов

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

В большинстве случаев головные боли возникают в результате нервного напряжения. Сильные головные боли, вызванные напряжением, начинаются от шеи и затылочной части. Они могут неожиданно начаться при пробуждении от сна или при вставании.

При обыкновенной мигрени боли односторонние, чаще всего в области глаза. В таких случаях уменьшается острота зрения, а перед глазами плывут круги. Мигрень перерастает в тяжёлую, пульсирующую боль, часто сопровождающуюся сильной тошнотой и рвотой.

Лечение:

- ✓ Горячая сидячая ванна, позволяющая держать ноги в воде.

Вода должна быть так горяча, как это терпимо для пациента, в неё необходимо добавить одну столовую ложку горчицы. На голову положите холодный компресс. Заканчивайте процедуру холодным растиранием или обливанием ног.

- ✓ В течение вечера вместо ужина выпейте один-два литра безалкогольного горького настоя хмеля, после чего ложитесь спать в тихой тёмной комнате.

- ✓ Ложитесь в постель при первых симптомах надвигающейся боли.
- ✓ Медленно делайте упражнение глубокого брюшного дыхания.
- ✓ Приложите к голове лёд или поместите голову под холодный душ.

При головных болях, связанных с нервным напряжением, можно сделать горячие припарки к спине и шее, а к затылку приложить лёд.

Рекомендуется массаж спины, плеч и шеи, особо обращая внимание на участки тела с повышенной чувствительностью.

Предостережения: Головные боли могут быть вызваны различными причинами — от повышенного глазного давления до гипертонии и опухоли мозга. Внезапный приступ головной боли у ранее совершенно здоровых людей, местный характер боли, расстройство зрения (исключая мигрень), невро-



логические симптомы, изменение боли при изменении позы и изменение характера боли — всё это опасные сигналы.

Врачи санатория «Наш дом»

ПОКА «СКОРАЯ» В ПУТИ

Наиболее частая причина смертей при ранениях, тяжёлых травмах, дорожно-транспортных происшествиях, техногенных катастрофах — потеря крови, несовместимая с жизнью. Ключевую роль в спасении пострадавших от кровотечения играют случайные свидетели. Поэтому желательно, чтобы каждый знал, как в таких случаях оказать первую помощь.

В мировой и отечественной статистике смертность населения из-за травм занимает третье место, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и онкологии. По данным ВОЗ, от травм ежегодно погибает до 2 млн человек.

Потеря более 20 % объёма циркулирующей крови считается смертельной. Если средний объём циркулирующей крови равен пяти литрам, то критичной будет интенсивная потеря одного литра. Скорость потери крови из повреждённой крупной артерии достигает 1,5 л в минуту. В таком случае у того, кто оказывает первую неотложную помощь, в запасе остаётся всего одна минута, от силы — две! Поэтому находящемуся рядом с пострадавшим нельзя терять ни секунды на его спасение.

Выбор способа помощи

В последнее время показания к наложению жгута расширились. Поэтому в портативных аптечках, особенно у водителей автомобилей, должен обязательно находиться именно кровоостанавливающий жгут, а не какой-то другой. Хотя в экстремальной ситуации жгут можно сделать из подручных материалов, но на это не стоит рассчитывать. Желательно, чтобы в нужный момент под рукой всегда мог оказаться не один, а два или даже три жгута, на случай повреждения одного из них или в случае наличия нескольких опасных травм.

В России широко применяется недорогой эластичный ленточный жгут Лангенбека. Также применяются жгуты-закрутки — они более удобны и эффективны.



Наряду с кровоостанавливающим жгутом используется давящая повязка. Жгутом можно передавить со-

суд полностью, а повязкой частично. Но есть области тела, где наложение жгута неудобно или бессмысленно. В случае наличия раны в смежной области (подмышечной, паховой), или на шее и голове, рекомендовано применение прямого сдавливания раны. Весьма эффективным в таком случае было бы использование специальных кровоостанавливающих химических препаратов, таких как местные гемостатические средства (МГС), но их наличие может оказаться большой редкостью.

Очень важно отметить, что пережатие артерий на конечностях с помощью жгута наиболее эффективно в верхней и средней трети бедра и плеча. Там проходит не по две, а по одной кости, к которой и можно хорошо прижать артерию. Наложение жгута в местах конечностей, где проходит две кости, не всегда способно остановить кровотечение из-за того, что артерия может располагаться между двумя костями, куда сдавливающее действие жгута не распространяется в должной мере.

Основные правила наложения жгутов

- ✓ Накладывайте жгут только при кровотечении, опасном для жизни.
- ✓ При массивном кровотечении жгут необходимо наложить максимально быстро, поэтому он должен быть доступным для быстрого извлечения из аптечки.
- ✓ Накладывайте его поверх одежды, однако убедитесь, что он выше раны.

Накладывая жгут поверх одежды, осуществляйте максимальное давление до полной остановки кровотечения из раны. Главный критерий правильного наложения жгута на конечности — отсутствие пульса ниже места его наложения или полная остановка кровотечения. Пульс ниже жгута, посинение и отёк конечности говорят о недостаточном усилии в пережатии кровеносного сосуда. В таком случае необходимо немедленно снять и повторно наложить жгут до прекращения кровотечения, иначе это может привести либо к ампутации конечности, либо к смерти пострадавшего.

✓ Жгут Лангенбека накладывается в несколько оборотов. Первый оборот должен быть осуществлён с максимальным давлением — он фактически должен остановить кровотечение. Следующие обороты являются фиксирующими. Если кровотечение продолжается, затяните жгут сильнее или наложите ещё один выше.

- ✓ Не накладывайте жгут непосредственно на колено и локоть.



- ✓ Не накладывайте жгут в месте расположения накладных карманов, которые заполнены какими-то предметами.
- ✓ Обязательно оставьте информацию о времени наложения жгута. Запись можно делать любыми подручными средствами (записка под жгут, в крайнем случае — надпись кровью или зелёнкой на лбу пострадавшего и т. д.).



Относительно безопасным для пострадавшего сроком действия наложенного кровоостанавливающего жгута считается два часа летом и час зимой. По последним рекомендациям, для предупреждения гангрены и восстановления кровотока

через каждые 30 – 40 минут жгут необходимо расслаблять на 3 – 4 минуты. Для этих целей лучше подходят жгуты-закрутки. В это время на ране должна быть давящая повязка, которая в момент ослабления жгута будет препятствовать сильному кровотечению.

Жгут на шею?

Бытует мнение, что большинство пострадавших при повреждении сонной артерии на шее мгновенно умирают от несовместимой с жизнью потери крови. Это верно лишь отчасти. На самом деле, при повреждении сонной артерии человек умирает далеко не мгновенно, как бы засыпая. Отсюда и название: сонная

артерия. А вот повреждение яремной вены, расположенной возле сонной артерии, приводит к смерти в течение 5 – 10 секунд по причине воздушной эмболии (закупорки сосуда воздухом).

Сердце — это клапанный насос, и как только нарушена герметизация кровеносной системы, в неё по венам начинает всасываться воздух. Пять-шесть сокращений сердца — это поступление 5 – 6 мл воздуха в центральные сосуды. Так возникает воздушная эмболия, приводящая к мгновенной смерти. Сверхопасный эффект всасывания воздуха отмечается на всех венах, расположенных выше ключиц.

Тактика оказания первой помощи при повреждении кровеносных сосудов шеи одна: быстро и герметично закрыть рану от попадания туда воздуха.

Запомните! При серьёзных повреждениях на шее необходимо как можно скорее сделать экстренную герметизацию раны — с давлением закрыть рану любой чистой тканью или рукой.



На шее давящая повязка фиксируется не к противоположной стороне шеи, а к поднятой и запрокинутой за голову руке с противоположной стороны. Если руку пострадавшего невозможно поднять и зафиксировать, используйте импровизированную шину — палку, зонтик, доску.

Валентина Шабранская,
врач высшей категории,
духовно-просветительское
издание «Акцент»

Другие статьи серии
«Пока "скорая" в пути»
читайте на сайте

www.vestnik7.com

ОБЩЕНИЕ С ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫМ РОДСТВЕННИКОМ

Если в семье серьезно болен родственник и есть необходимость за ним ухаживать, где взять для этого силы, как справиться с раздражением, отчаянием и поддержать больного? Предлагаем вашему вниманию интервью с семейным психологом Лидией Дмитриевной Нейкурс.

— Как перебороть раздражение, которое возникает у близких людей, когда от них требуют безраздельного внимания? Ведь помимо ухода за больным, необходимо выполнить и другие обязанности по дому и работе.

— Дело в том, что когда тяжело больной человек испытывает раздражение или у него завышенные требования, и он может повысить голос, то начинается раздражение и у другого человека, который за ним постоянно ухаживает. Эта искра, которая возникает между ними, создаёт напряжённую обстановку в доме. Надо учиться владеть собой и заранее рассчитывать, что такое состояние возбуждения может иметь место.

— Что можно посоветовать родственникам?

— Во-первых, не накапливайте в себе раздражение. Прежде, чем ответить на гнев, подумайте немного о том, в чём причина этого гнева. Это может происходить, потому что он просто боится чего-то: страха того, что его ожидает, страх смерти, страх оставить детей или кого-то из близких. Причин для страха много. Когда человек испытывает такие страхи, он начинает требовать к себе внимания. Поэтому важно узнать причину, и тогда уже реагировать соответственно. Например, если человек боится смерти, то нужно побеседовать с ним на эту тему, успокоить его.

При общении с больным важен физический контакт. Можно взять больного за руку, погладить по плечу и т. д. — это его успокоит. Такие слова, как «не бойся», «не волнуйся», «успокойся», — очень важны.

Ещё одно действенное средство, которое помогает больному внутренне собраться и успокоиться, — это молитва. То, что вы делаете своими силами, — важно и приносит

пользу и успокоение больному, но ненадолго. Просите помощи Божьей.

— Что делать, если человек смертельно болен? Мы можем говорить, что «всё будет хорошо», «не бойся», «не волнуйся», «ты обязательно поправишься»?

— Вот это неправильно. Фраза «ты обязательно поправишься» не должна произноситься. Если мы знаем, что человек смертельно болен, то, пообещав ему выздоровление, мы говорим ложь.

— Ну а как ему дать надежду в таком случае?

— Господь нас учит поступать всегда честно. Смертельно больному человеку нужно говорить не о том, что в смерти нет ничего страшного, а рассказывать, что его ожидает в будущем. В Библии написано: «Блаженны... умирающие в Господе» (Откровение 14:13). Блаженство — это высшая степень счастья. Но какое блаженство, когда человек умирает? Я в своей жизни похоронила троих дорогих мне людей: папу, маму и мужа. Поэтому я из своей практики знаю, что когда с человеком говоришь о том, что его ожидает в будущем, он приобретает внутреннее спокойствие. Да, он умирает, но в Библии смерть названа сном. Поэтому правильнее будет сказать, что он засыпает, прекращает своё существование на этой грешной земле, чтобы потом воскреснуть для вечной жизни с Богом, где уже не будет ни страданий, ни боли. Когда больной понимает, что его ожидает в будущем, он начинает размышлять, а не требовать к себе постоянного внимания, — страх проходит. Состояние успокоения для него — самое важное. Мы можем дать ему это успокоение только при правильном изложении фактов. А вот если у больного ещё и боль сильная, — возникает вопрос, давать ли обезболивающие наркотики? Когда человек смертельно



болен и у него сильнейшие боли, — нужно давать наркотические вещества, которые выпишет врач. Но при правильном поведении происходит нечто невероятное. У человека боль уходит без наркотиков. Я была свидетелем этому. Нужно утешать человека тем, что Господь всё взял в Свои руки. Он может дать исцеление и облегчение. Нужно помолиться вместе с больным.

— Вы рассказали, как общаться с человеком, у которого всё в порядке с рассудком. А как быть с теми больными, которые находятся в невменяемом состоянии? Как с ними себя вести?

— Это очень серьёзный момент. Невменяемый человек может сделать что угодно. Если он невменяем, то он может причинить себе непоправимый вред. Поэтому ему нужен специализированный уход: либо вы можете нанять специалиста по уходу за таким больным, который будет постоянно при нём, либо вы можете госпитализировать его в специализированное учреждение, если у вас нет возможности нанять специалиста.

— Существуют и такие ситуации, при которых больной себе не вредит, но находится в таком психологическом состоянии, что неадекватно реагирует на человека, который за ним ухаживает. Например, очень обидчив или склонен к скандалам... Психологически ситуация очень сильно нагнетается. Как здесь себя правильно вести?

— Такое часто встречается. Нам трудно понять человека, который находится в состоянии, близком к смерти. Он вменяем, но просто в очень напряжённом внутреннем состоянии. Его реакции не должны нас ни удивлять, ни возмущать. Представьте себя на месте этого человека. Что бы вы делали, что бы вы думали. Я рекомендую поставить эмоциональный барьер между собой и им. Постарайтесь перестроиться, когда вас что-то раздражает в нём. Напишите себе на бумаге ситуации, при которых он раздражается, и все возможные варианты того, почему он это делает. Вот это и есть барьер. Вы свою реакцию ограничиваете. Говорите всегда доброжелательным и спокойным тоном. Не давайте себя провоцировать. Берегите свой внутренний мир от раздражения. Это нужно учиться делать всегда, не только с больными.

По программе «Принято считать» ТРК «Три Ангела»

О том, что происходит после смерти, читайте на сайте www.vestnik7.com
Жизнь после смерти или сон до пришествия www.vestnik7.com
Истина о смерти www.vestnik7.com
Учёные выяснили, что происходит во время клинической смерти www.vestnik7.com

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

БИБЛИЯ О КУРЕНИИ

1. «Не убивай» (Исход 20:13) — шестая заповедь Закона Божьего. Поясните, почему курение является грехом.

2. «Разве не знаете, что вы — храм Божий, и Дух Божий живёт в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот [храм] — вы» (1 Коринфянам 3:16, 17). Почему человек обязан ответственно относиться к своему здоровью?

3. Как слова апостола Павла предостерегают против зависимости от никотина? «Всё мне позволительно, но не всё полезно; всё мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Коринфянам 6:12).

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726,

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

Или напишите их по электронной почте: fresnovestnik7@yahoo.com

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

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ «Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

☐ «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

МЕЧТАЯ О НОВОЙ ЗЕМЛЕ

Работая в Комплексном Центре с детьми с ограниченными возможностями, я получила возможность побывать в новом для меня мире, увидеть, что радует и огорчает его обитателей. С тех пор Бог давал мне разные встречи с такими особыми людьми. Одна из таких встреч состоялась в далёком городке Кандалакша Мурманской области с семьёй Ольги и Сергея Дмитриевских.

В книге «Окно в другое измерение» мама одного мальчика с диагнозом ДЦП делится своими ощущениями: «Живёт человек... как все, ... в одинаковом для всех людей на Земле пространственно-временном измерении... Вдруг под его ногами проваливается земля, и его долгожданный ребёнок летит в образовавшуюся пропасть... И человек, не раздумывая ни минуты, бросается за ним: только бы успеть подхватить, не дать разбиться... И они вместе оказываются в совершенно ином мире, в другом измерении...»

В этом мире живёт много людей, которых раньше он просто не замечал. И устроен он по-другому. Здесь медленнее течёт время, ограничены жизненное пространство и круг общения, другие мерки человеческих отношений, жизненных приоритетов... Но независимо от его обитателей, в этом другом мире продолжается жизнь».

Впервые я попала в этот параллельный, но такой же реальный мир, когда стала работать дефектологом в г. Выборг. Для меня работа в этом центре была похожа на посещение незнакомой страны, в которой говорят на незнакомом языке и переживания этих людей тебе тоже не совсем понятны. Со временем ты начинаешь понимать значение «вывесок», причину радости этих людей и сам приобщаешься к их маленьким победам.

В семье Ольги и Сергея Дмитриевских оба супруга передвигаются на инвалидных колясках. Их встреча и регистрация брака состоялась здесь же, в интернате, в 2004 г. После регистрации медперсонал и дирекция выделила им комнату, и они живут вместе. Ольге, инвалиду I группы, с детства приходилось упорно преодолевать трудности, связанные с диагнозом ДЦП. Упорное стремление к жизни этой мужественной женщины восхищает. Она не могла держать кисточку в руках, но со вре-

менем научилась держать её зубами и стала рисовать! Держа палочку зубами, она стирает, сажает цветы, печатает на компьютере! А как ловко она делает мужу перевязки! Ей сложно говорить, из-за речевого нарушения, однако, сколько понимания в её голубых глазах!

Такие люди, как Ольга, вдохновляют своим страстным желанием жить, невзирая на трудности, не опускать руки, когда что-то не получается.

— Ольга, расскажите, как прошло ваше детство?

— Родилась я в г. Мончегорске. Маме пришлось одной заботиться обо мне, потому что папа от нас ушёл — кому нужны больные дети. Я имела благословенную возможность учиться в общеобразовательной школе, куда меня возили на коляске: сначала мама, а затем одноклассники.



С детства я любила рисовать, поэтому брала кисточку в зубы и писала картины. Выполняя домашние задания, я осваивала основы живописи в художественной школе. После окончания 11 класса поступила в университет на факультет «Живопись и графика», на заочное обучение. Я высылала преподавателям свои картины, а они присылали мне рекомендации.

Всю жизнь я видела помощь Господа, без Которого сама никогда не смогла бы преодолеть такой путь. О Боге я узнала в раннем детстве от бабушки, который читал Библию вслух,



и понимала, что какая-то сила мне помогает.

— А как произошла ваша встреча с Иисусом Христом?

— В 1989 году мы с подругами гуляли по улице. К нам подошли трое молодых людей и во время общения сказали, что они адвентисты. Заинтересовавшись, я спросила: «А что это слово означает?» Они ответили: «Это те люди, которые ждут Пришествия Христа», и пригласили нас на евангельскую программу. Я с нетерпением ждала этого вечера. Меня привезли на коляске. Когда пастор стал говорить о Христе, я подумала: «Вот она истина — это Иисус, Который никогда ни обманет, всегда поможет. Только надо поверить в Него искренне». Сердце переполняло восторг от радости, которую дал Иисус. Так хотелось поделиться этой радостью и надеждой с другими. Я благодарна Богу за то, что послал людей, которые рассказали о Боге. Так начался новый период моей жизни — жизнь со Христом. В 2002 году я приняла крещение, став членом Церкви христиан адвентистов седьмого дня.

Я не понимаю, как люди живут без Иисуса, без Бога не жизнь, а существование. Бог дал мне благословение иметь ребёнка. И теперь я имею внуку.

— А были ли моменты, когда казалось, что Бог к вам несправедлив?

— У меня никогда даже в мыслях не было, чтобы обижаться на Бога, Он же меня создал, Он мой Отец!

— Ольга, я знаю, что в 2011 году в городе Кандалакша прошла выставка ваших картин. Что бы вы хотели сказать посетителям выставки и тем, кто знакомится с вашим творчеством?

— Очень хочется поблагодарить всех, благодаря кому эта идея воплотилась. Через художественные образы мне хочется донести весть о Творце, Который сотворил всё прекрасным, Который сотворил и меня, дал желание и способность рисовать. Хочется, чтобы те, кто видит эти картины, узнали, что есть другой, прекрасный и совершенный мир, который предлагает Бог Своим детям. Хочется, чтобы в их сердцах зародился росток веры в Него.

— Какая у вас мечта?

— Мы с Сергеем мечтаем, если это будет угодно Богу, о более просторной комнате. (Та, в которой живут сейчас Ольга и Сергей, очень маленькая, и нет возможности поставить мольберт и рисовать — прим. автора).

Я мечтаю продолжать писать картины на религиозную тему, чтобы на них отражались Иисус и Новая Земля. Моя самая заветная мечта — это прекрасная неиспорченная грехом природа: ягнёнок, которой не боится лва, а заяц — лисичку и т. д.

От Бога нельзя чего-то хотеть, Бог Сам знает, что мне нужно. Я думаю, необходимо просто искренно верить и молиться.

Мария Вачева

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОЗАБОТЬСЯ О ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Матфея 6:33), — такой совет мы читаем в Священном Писании. Чтобы иметь в своей жизни всё самое необходимое, Господь советует, прежде всего, искать правду о Боге. Как это связано с нашим здоровьем?

Психика человека является основой его существования. Мысль — это важнейший источник силы. Поэтому так важен правильный выбор жизненной позиции.

Здоровая духовная пища для нормальной психической жизни имеет

такое же важное значение, как здоровое питание и гигиена тела. Она является залогом счастья и жизненных успехов.

Учитесь владеть собой, стремитесь к спокойствию, прощайте своих обидчиков, доверяйтесь Богу и довольствуйтесь тем, что имеете. Расскажите о своих мечтах Богу и верьте, что Господь поможет. Соблюдая основные указания, содержащиеся в Священном Писании, вы сохраните устойчивую психику и физическое здоровье.

Эдита Уберхубер,

«5 минут для красоты и здоровья»

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



КУРЕНИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Курение во время беременности на сегодняшний день является наиболее важным изменяемым риском, связанным с неблагоприятными исходами беременности. С курением связаны 5 % случаев младенческой смертности, 10 % преждевременных родов до 37-ми недель и 30 % случаев недостаточной массы и размеров плода при беременности. Курение может привести к таким проблемам, как бесплодие, преждевременный разрыв околоплодных оболочек, а также неправильное предлежание плаценты, при котором кесарево сечение является единственно возможным методом родов.

Это произошло во время моей клинической практики в отделении акушерства и гинекологии. Я был на дежурстве, когда к нам поступила беременная молодая женщина с жалобами на болезненное кровотечение. Это не столь редкое явление, но в данном случае врачи были весьма обеспокоены: гестационный возраст плода (срок беременности) составлял всего 29 недель. Дело в том, что до 32-х недель беременности лёгкие плода находятся в стадии формирования, а у женщины на лицо были все признаки отслойки плаценты, т.е. ребёнку грозила гибель вследствие развития дыхательной недостаточности. Я тогда подумал, что эта 21-летняя женщина, скорее всего, курит. Ситуация была напряжённой, и мы срочно доставили беременную в операционную, где произвели искусственные роды посредством кесарева сечения — единственный путь спасти ребёнка. Из истории болезни женщины стало известно, что она действительно курила на протяжении всей беременности.

Что такое отслойка плаценты?

Это осложнение беременности, когда плацента отделяется от внутренней части матки, оставляя плод без кровоснабжения и, соответственно, кислорода, который жизненно необходим для ребёнка. Никотин активизирует специальные,

так называемые никотиновые ацетилхолиновые рецепторы, которые, в свою очередь, вызывают сужение кровеносных сосудов и капилляров, иначе — спазм. При уменьшении диаметра любого кровеносного сосуда количество кислорода и питательных веществ, поступающих к тканям плаценты и плода, также уменьшается. Это приводит к несоответствию между подачей крови и её необходимой потребностью для адекватного функционирования любого живого органа. С чем это можно сравнить? К примеру, если потребность нормального функционирования моего тела удовлетворяют 5 спелых яблок в день, а я съедаю лишь пол-яблока, то мой организм находится в состоянии постоянного голода. Подобный голод в организме человека в медицинской терминологии называют ишемией. Плацента и растущий ребёнок не переносят хронический «голод» и, в конце концов, плацента начинает умирать. «Голодная» или умирающая плацента, отслаиваясь от матки, вызывает болезненное кровотечение. Кроме того, отслаивающаяся плацента не способна удовлетворить потребности адекватного роста и развития плода. Именно поэтому большинство младенцев, переживших частичную отслойку плаценты, или те, которые родились у курящих матерей, обычно рождаются со сниженным весом. Это явление называется микросомией, что означает «маленькое тело».

Чем это опасно для ребёнка?

Новорождённые должны иметь определённое количество жира, чтобы выжить в течение первой недели или двух их внеутробной жизни. Потерять до 10 % родового веса в первую неделю жизни для младенцев является вполне нормальным явлением. Жир ребёнка является запасным «топливом», на которое младенец полагается в случае стрессовых ситуаций и на протяжении времени, необходимого для привыкания к нашему странному и холодному миру, окружённому воздухом, а не жидкостью, к которой привык младенец. Именно поэтому многие здоровые новорождённые выглядят пухленькими.

К сожалению, несмотря на ужасные последствия курения, по оценкам специалистов, многие женщины продолжают курить во время беременности. Эти молодые женщины не осведомлены или намеренно игнорируют сведения относительно сердечно-сосудистых, почечных и онкологических последствий, вызванных курением.

Курение — это жёлтая и дряблая кожа, обвисшие веки, отвратительные дыхание и зубы, тонкие и седые волосы... Но самое страшное, что курение вызывает вполне реальные и очень опасные последствия для вашего будущего ребёнка. Однажды Господь сказал: «Не предавайся греху и не будь безумен: зачем тебе умирать не в своё время?» (Екклесиаст 7:17). Будьте зре-

лы, мудры в своём выборе. Действуйте во благо, а не во вред или вопреки. Сделайте свою жизнь и жизнь своих детей интересной, полноценной и здоровой — в этом вы проявите свою любовь. Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь спрашивать. Мой электронный адрес: ryivnx@gmail.com

Иван Рыбкин,
health.adventist.ru



НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК КУРИТ

Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, — строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не спешите!

⊗ Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребёнка к родителям.

⊗ Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

⊗ Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!

⊗ Следует поддерживать своего ребёнка, говоря, что всё получится, если человек чего-то хочет добиться. Помогите и друзьям ребёнка бороться с соблазном курения.

⊗ Помогите ребёнку отвлечься от привычки курить (игры, занятия спортом, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы — всё это способствует отказу от курения).

⊗ Постарайтесь выстроить день подростка так, чтобы он вовремя ел, спал положенные часы, больше бывал на воздухе и занимался спортом, но не до изнеможения. Помните, что тягу к курению могут спровоцировать усталость, голод, стрессы.

⊗ Если случится срыв, не обвиняйте и не критикуйте ребёнка. Вновь закулившему необходимо оказать поддержку и убедить всё начать сначала. Когда есть душевный контакт с родителями, всё получится. Главное, чтобы ребёнок чувствовал вашу любовь и участие.

⊗ Обратитесь к Богу, Который действительно может помочь отказаться как от курения, так и от других вредных привычек, медленно убивающих человека. Когда мы обращаемся к Нему с просьбой о по-

мощи, Он никогда не откажет: «Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Иоанна 6:37). Старайтесь больше узнать о Боге из Библии, и ваша жизнь изменится удивительным образом! Через пророка Исаию Бог говорит: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущай-

ся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исаия 41:10). Бог заверяет нас в Своей поддержке и готов помочь каждому, кто искренно доверится Ему.

Журнал «Здоровье и исцеление»

- 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?
- Болеее 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!

ПИЩА ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Алкогольные напитки и продукты, богатые животными белками и жирами, — главная угроза нормальной работе печени. Здоровое питание способствует восстановлению её функций. В этой статье кратко рассмотрим правила питания для восстановления работы печени.

Печень является самым крупным из внутренних органов, отвечая за большинство химических процессов и функций, связанных с обменом веществ. Это фильтр, в котором нейтрализуется большинство токсинов и чужеродных химических веществ, таких как этиловый спирт, пестициды и большинство медицинских препаратов.

В случае заболевания печени учтите следующие рекомендации:

1. При заболевании гепатитом диета должна быть лёгкой, здоровой и питательной. При гепатите

необходимо увеличить употребление овощей, витамина С, витаминов группы В, фолиевой кислоты, антиоксидантов. Исключите алкоголь, насыщенные жиры, белки, сахара, кофе, витамин А.

2. При желчнокаменной болезни камни образуются из холестерина — одного из компонентов желчи. Он плохо растворяется и имеет свойство кристаллизоваться и образовывать осадок, формируя камни. Для предотвращения формирования камней в желчном пузыре или во избежание осложнений, таких как приступ желчнокаменной болезни, холецистит или воспаление желчного пузыря, увеличьте в своём рационе употребление фруктов, бобовых, яблок, редиса, соевого молока, лецитина, клетчатки, витамина С. Сократите или исключите из рациона жиры, молочные продукты, сахара, белки.

3. Цирроз — это серьёзное заболевание, при котором постоянно разрушаются клетки пе-

чени. Разрушенные клетки заменяются фиброзными соединительными тканями, которые разрастаются, препятствуя движению крови через печень. Алкоголь, животные белки и жиры наносят наиболее ощутимый вред в случае цирроза. Увеличьте в своём рационе употребление углеводов, витаминов группы В, фруктов, овощей, яблок, винограда, бананов, клубники, лука. Сократите или исключите из рациона мясо, твёрдые сыры, молочные продукты.

4. Определённые продукты помогут вам избежать функциональных расстройств. Как правило, они одновременно повышают выработку желчи и стимулируют опорожнение желчного пузыря. Однако продукты с высоким содержанием жиров осложняют их действие. Увеличьте в своём рационе употребление цикория, редиса, баклажана, ревеня, оливков, папайи. Сократите или исключите из рациона жиры, цитрусовые, овощи.

Редис

Редис способствует выработке желчи. Редис почти на 95 % состоит из воды. Все разновидности редиса содержат сернистую эссенцию, которая придаёт им острый, пикантный вкус. Редис улучшает пищеварение и обладает холеретическим (повышающим выработку желчи), желчегонным (облегчающим дренаж желчного пузыря), антибиотическим и муколитическим (смягчающим слизистую) свойствами.

Джордж Памплон Роджер,
«Здоровая пища»



Our website: WWW.VESTNIK7.COM

«И проповедано будет сие Евангелие Царствия по всей вселенной...» Матфей 24:14

Благая Весть
Международные христианские газеты

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ПОСТНЫЕ КОТЛЕТЫ



Состав: 1 кг капусты, 1 луковица, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана муки, 2 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, панировочные сухари, соль по вкусу, специи по вкусу.

Капусту разрежьте на 4 части и поварите в солёной воде 8 – 10 минут. Откиньте капусту на дуршлаг, пропустите через мясорубку вместе с луком и отожмите, чтобы удалить воду. Пропустите чеснок через пресс. Укроп мелко нарежьте. К капусте добавьте чеснок и зелень. Посолите, приправьте специями по вкусу. Добавьте муку, манную крупу, тщательно перемешайте. Сформируйте из этой массы котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и слегка обжарьте на растительном масле.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ГРЕЧЕСКИ С ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ

Состав: 1,5 кг картофеля, 1 лимон, 3 большие головки чеснока, 2 ст. ложки орегано, свежая петрушка, соль, перец, оливковое масло.

Картофель почистить, порезать на половинки или четвертинки. Варить до полуготовности. Выложить картофель на противень, полить оливковым маслом, соком половины лимона, перемешать. Посолить, приправить орегано и измельчённым чесноком (1 головка). Две другие головки чеснока разрезать пополам (не очищая) и положить между долек картофеля. Запекать в духовке 40 минут при температуре 200 °С, иногда перемешивая картофель. Готовый картофель украсить петрушкой и сбрызнуть лимонным соком.

Людмила Яблочкина

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «ГОТОВИМ ВМЕСТЕ»

Дорогие читатели! Участвуйте в нашем конкурсе вегетарианских рецептов «Готовим вместе»!

Работы на конкурс принимаются в течение 2015 года. Рецепты могут быть любые — закуски, выпечка, горячие блюда и безалкогольные напитки. Может быть, это будут простые и привычные рецепты, но в необычном оформлении. На конкурс принимаются рецепты блюд без мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов и острых специй. К рецепту должна прилагаться качественная фотография готового блюда, сделанного вами или членами вашей семьи. Лучшие рецепты будут опубликованы в газете, а их авторы получают в подарок диск ТРК «Три Ангела» о здоровом образе жизни. Всем остальным участникам в подарок — книга о здоровом образе жизни.

Присылайте ваши рецепты с фотографиями на эл. почту fresnovestnik7@yahoo.com с пометкой «Готовим вместе» или по почте: 3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726.

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»

ДЕТИ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

Судьба тех, кто курит и употребляет алкоголь, беспокоит не только взрослых людей и молодёжь, но и детей. Группа ребят 11 – 12 лет нарисовала плакаты, призывающие людей отказаться от употребления алкоголя, сигарет, наркотиков и других вредных веществ.

Перед вами — результат их работы.

Безух Виталик — 11 лет.



Каримов Рафаэль — 12 лет, Каримов Даниил — 11 лет, Воротилов Витя — 12 лет.

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ

АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ



Лисичная Аня — 12 лет, Скороход Лиля — 12 лет.

Работы детей прислала Наталья Скороход, п. Заокский, Тульская обл.



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 452 276 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

РЕКЛАМА ПРОЩАЙТЕ, СИГАРЕТЫ!

Эмиль Радулеску
140x200 мм,
160 с., мягк.
переплёт



«Бросить курить — совсем не тяжело. Я делал это сотни раз!» Это расхожее высказывание свидетельствует о самонадеянности и слабости человека. Привычка курить крепко держит в своём плену многомиллионную армию курильщиков. Специалисты утверждают, что бросить курить в 10 раз труднее, чем отказаться от употребления алкоголя. Но если не отказаться от этой привычки, то велика вероятность пополнить печальную статистику: за год во всём мире от курения умирают 5 – 8 млн человек. Автор книги предлагает действенный метод трёх шагов отказа от курения.

Заказать и купить эту книгу очень просто:
Бесплатный телефон (для жителей России):
8-800-100-54-12
Сайт: www.7knig.org
Издательство «Источник жизни»

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

Сельдерей

Растение содержит витамины группы В, провитамин А, витамин К, витамин Е и аскорбиновую кислоту.

Сельдерей способствует очищению почек, выводит песок, усиливает функцию почек. Сок сельдерея очищает кровь, выводит шлаки из организма (для этого нужно пить свежевыжатые соки). Полезен он также при авитаминозе и артрите.

Кроме этого, при постоянном и регулярном потреблении сельдерея ваш организм омолаживается, повышаются жизненные силы.

Растение улучшает аппетит, пищеварение и способствует лучшей работе всего организма. Благодаря содержанию в нём витамина С, сельдерей восстанавливает кровообращение, приводит в норму давление. Железо, магний и кальций, которые содержатся в сельдерее, улучшают иммунную систему.

В Японии сельдерей используют для лечения ревматизма. Рецепт прост: в течение месяца нужно питаться сельдереем, приготовленным разными способами.

Подготовила Алла Мельничук



Сельдерей является не только ценным продуктом питания, но и удивительным лечебным средством. Он обладает множеством полезных свойств: замедляет старение, помогает правильно работать пищеварительной системе, успокаивает нервную систему, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Его рекомендуется употреблять при заболеваниях почек, ревматизме и даже подагре.

Сельдерей — универсальное растение. Зелень и корень (в сыром и сушёном видах) можно добавлять в супы и вторые блюда. Кроме этого, сельдерей обжаривают, запекают и варят. В корнеплодах и листьях растения содержатся ценные аминокислоты: каротин, аспарагин, никотиновая кислота, тирозин, эфирные масла и микроэлементы.

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

Адрес вашего распространителя: