

КЛЮЧИ KEYS TO HEALTH К ЗДОРОВЬЮ

Ежемесячная газета № 9(57) СЕНТЯБРЬ 2015

www.vestnik7.com

Гипертония**2****Прощение
и здоровье****4****Энерго-
отнимающие
напитки****6****Два продукта
сентября****7**

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

КАРДИОЛОГИ СОВЕДУЮТ ДОБАВЛЯТЬ В САЛАТЫ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло поможет защитить сердце от негативного эффекта, производимого грязным воздухом, и снизит артериальное давление. Как показало исследование, масло вкупе с определёнными овощами снижает давление. Это должны быть овощи, богатые солями азотной кислоты. К ним относится, например, салат-латук.

Как правило, здоровый рацион содержит ненасыщенные жиры из оливкового масла, орехов, авокадо и овощи, вроде шпината, сельдерея, моркови, отличающиеся высокой концентрацией солей азотной кислоты. Когда соли сочетаются с ненасыщенными жирами, формируются нитроокислоты жирного ряда. А они снижают давление. В свою очередь, Агентство США по охране окружающей среды выяснило: оливковое масло защищает от загрязняющих воздух частиц. Эти частицы вызывают воспаление, склероз сосудов, повышают давление и риск образования тромбов. Не секрет, что загрязнение воздуха повышает риск сердечных болезней, инсульта и астмы.

ОБУВЬ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ ПРОВОЦИРУЕТ СЕРЬЁЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Речь идёт о невrome Мортонa — доброкачественном утолщении нервов стопы. Симптомами заболевания являются онемение, боль, жжение и другие неприятные ощущения в пальцах ног. По данным специалистов, за последние 10 лет число женщин, страдающих от невромa Мортонa, удвоилось. Учёные связывают это с ношением обуви на высоком каблуке.

При невrome Мортонa фиброзная ткань в области подошвенного нерва стопы разрастается. Когда женщина надевает узкую обувь на высоком каблуке, ткань воспаляется.

Ортопед Андрей Крейг рекомендует женщинам носить удобную обувь. Из-за слишком высоких каблуков стопа принимает неестественную форму. Постоянное ношение такой обуви нередко приводит к негативным последствиям.

ВИНОГРАД ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ФИГУРУ

Согласно данным предыдущих исследований, ресвератрол, содержащийся в винограде, предотвращает ожирение. Но до сих пор учёные не знали, почему. Специалисты из Вашингтонского университета провели исследование на мышах. Они кормили подопытных животных продуктами с высоким содержанием жира.

По словам учёных, ресвератрол превращал обычный (белый) жир, запасующий энергию, в коричневый жир, который, наоборот, сжигает калории. За данный процесс отвечал фермент AMPK, регулирующий энергетический обмен в организме. Новое исследование показало, что всего 0,1% ресвератрола достаточно, чтобы избавиться от жировых отложений.

Ресвератрол — один из множества полифенолов. Это полезные соединения, обладающие антиоксидантными свойствами. Полифенолы есть во всех фруктах и ягодах, но особенно ими богаты черника, клуб-

ника, малина, виноград и яблоки. А вот в вине ресвератрола и других полезных соединений из винограда совсем мало.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОПАСЕН ДЛЯ ПСИХИКИ

Не секрет, что у малоактивных людей, которые всё своё время проводят перед телевизором или за компьютером, повышен риск множества заболеваний, например, диабета 2 типа, ожирения, болезней сердца и остеопороза. Теперь учёные из Университета Дикина выяснили: сидячий образ жизни связан с тревожным расстройством. От тревожного расстройства страдает больше 27 миллионов человек во всём мире. Из-за тревоги могут появляться учащённое сердцебиение, напряжение в мышцах и головные боли. Специалисты предполагают, что причиной связи являются расстройства сна или нарушения метаболизма у людей, ведущих сидячий образ жизни. По другой теории, люди, всё время посвящающие телевизору или компьютеру, перестают общаться с дру-

зьями и близкими. Это может повышать уровень тревоги.

СНОТВОРНОЕ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

Новое исследование показало: опухоль нередко появляется у тех, кто не курит, но принимает снотворные препараты. Чем чаще человек прибегает к использованию таких таблеток, тем выше риск. Исследователи из Великобритании, Финляндии и Норвегии проанализировали данные 30000 человек. Добровольцы, которые пили снотворные больше 3 лет, страдали от рака лёгких в 3 раза чаще тех, кто подобными таблетками не пользовался.

Также приём снотворных увеличивал риск образования злокачественных опухолей во рту, в носу и в горле. Риск повышали бензодиазепины и Z-гипнотики. К ним относятся такие препараты, как Ксанакс, Валиум и Темазепам.

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



© OMO / Camera MediaZavod.ru

ГИПЕРТОНИЯ

Артериальная гипертония — одно из самых распространённых сердечно-сосудистых заболеваний. В мире каждый пятый человек болеет гипертонией; в России — каждый третий. Последствия гипертонической болезни уносят из жизни больше людей, чем СПИД, онкологические болезни и туберкулёз вместе взятые. Давайте постараемся понять причины, вызывающие высокое кровяное давление.

Артериальная гипертония — заболевание, характеризующееся периодическим или постоянным повышением артериального давления. Насколько высоким должно быть кровяное давление, чтобы считаться опасным?

Кровяное давление является повышенным, если показатель систолического давления превышает 140, а показатель диастолического давления — 90 мм рт. ст. Однако вы не можете утверждать, что ваше давление является слишком высоким, основываясь на результатах одного измерения. За исключением, естественно, тех крайних случаев, когда показатель систолического давления превышает 210, а диастолического — 120.

Вы должны посетить врача, как минимум, трижды. Во время каждого из этих визитов кровяное давление должно быть измерено не менее двух раз, причём, на каждой руке. Определите, к какой из приведённых категорий относится ваше собственное давление.

I стадия, или лёгкая гипертония:
Систолическое — от 140 до 159

Диастолическое — от 90 до 99

II стадия, или средняя гипертония:

Систолическое — от 160 до 179

Диастолическое — от 100 до 109

III стадия, или тяжёлая гипертония:

Систолическое — выше 180

Диастолическое — выше 110

Как измерить давление

В течение дня кровяное давление периодически падает и повышается. Чтобы быть уверенным в том, что показатель, полученный в результате его измерения, максимально точен, необходимо следовать несложным рекомендациям:

✓ за 30 минут, предшествующих измерению давления, ни в коем случае не пейте кофе или какие-либо другие напитки, содержащие кофеин;

✓ не курите и не употребляйте никаких алкогольных напитков;

✓ нескольких минут посидите спокойно;

✓ интенсивное общение может привести к повышению кровяного давления, поэтому, ожидая своей очереди в приёмной врача, постарайтесь говорить как можно меньше.



Причины гипертонии

Существуют два основных типа повышенного кровяного давления: первичная и вторичная гипертония. Около 95 % пациентов, жалующихся на высокое давление, имеют первичную гипертонию. В большинстве случаев первичная гипертония является следствием причин, так или иначе связанных с образом жизни, лишним весом, чрезмерным стрессом и недостатком питательных веществ в организме. Вторичная же гипертония обычно провоцируется заболеваниями почек, различными лекарствами и наркотиками (такими, как противозачаточные таблетки и кокаин), а также нарушениями, связанными с выработкой организмом адреналина. Это, однако, происходит не так уж часто, влияя лишь на 5 % страдающих гипертонией людей.

Входите ли вы в группу риска?

Существуют различные факторы, увеличивающие риск стать жертвой гипертонии. Некоторые из этих факторов вы вполне можете контролировать самостоятельно, такие как лишний вес, малоподвижный образ жизни, стресс, алкоголь, курение, факторы, связанные с питанием.

Подкорректировав в достаточной степени эти факторы риска, вы сможете контролировать большинство случаев лёгкой и средней гипертонии.

Однако прежде чем вы начнёте вносить в свою жизнь необходимые перемены, очень важно пройти тщательное медицинское обследование, включающее в себя анализ крови и мочи, а также электрокардиограмму. Убедитесь в том, что ваш врач исключил все причины возникновения вторичной гипертонии.

Агата Трэш,
«Гипертония»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧИМ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Прежде чем приступить к лечению какого-либо заболевания, необходимо исключить или свести к минимуму всё, что может провоцировать развитие данного заболевания. В случае с гипертонией необходимо:

- исключить из рациона питания возбуждающие напитки (алкоголь, кофе, чай, сладкие газированные напитки, энергетики);

- шоколад, выпечку, пирожные;

- жирную и высококалорийную пищу.

Увеличьте потребление соков, фруктов, салатов из свежих овощей и зелени. В тяжёлых случаях овощные соки и фрукты облегчают и ускоряют лечение.

Урегулирование стула — важный фактор при лечении нарушения системы кровообращения. Порой приносят пользу рекомендуемые врачом дыхательные и гимнастические упражнения.

Серьёзные нарушения артериального кровоснабжения вполне возможно предотвратить с помощью физкультуры. Оказывается, если основные артерии сильно сужены или забиты бляшками, физические упражнения способствуют образованию вспомогательных сосудов. Образует-

ся естественный шунт — обходной путь вокруг перекрытого участка артерии, и кровоток восстанавливается. Однако будьте осторожны. Сердце — это мышечный орган. Чтобы оно достигло оптимальной силы, его нужно нагружать постепенно, не торопясь.

Исключительно полезное средство — холодное обливание верхних конечностей согласно методу Кнейпа. Следует обнажить до пояса и наклониться к ванне, опираясь руками на низкий табурет, поставленный в неё. Голову поднять. Начать обливание надо с тыльной стороны правой ладони, ведя струю вдоль внешней стороны руки до лопатки. Здесь задерживать струю на несколько секунд. Затем направьте её вдоль внутренней стороны руки к ладони. Потом начните с тыльной стороны левой ладони, ведя струю воды вдоль внутренней стороны руки к плечу. Облейте несколькими круговыми движениями (3 – 5 раз), затем струю воды направьте через правую лопатку на спину, пуская воду широкой струёй вдоль спины в сторону затылка, чтобы вода стекала вдоль позвоночника. Верхнее обливание прекрасно стимулирует циркуляцию крови, дыхание и приливы крови к го-

лове, предупреждает простудные заболевания и вообще закаливает тело. Такие обливания очень помогают при различных недугах системы кровообращения, а также при бессоннице, плохом самочувствии и усталости.

Чай, понижающий артериальное давление и укрепляющий нервную систему

- корень валерианы лекарственной — 20 г,

- цветки и плоды боярышника — 20 г,

- трава тысячелистника обыкновенного — 30 г,

- корневища аира обыкновенного — 10 г,

- корень раувольфии змеиной или листья барвинка — 20 г.

Столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка и оставить на ночь. Пить тёплым 2 раза в день.

Наряду с диетой и обливанием следует также активно вклю-



чить фитотерапию.

Основными лекарственными при болезнях кровообращения являются сердечные гликозиды, содержащиеся в некоторых растениях, например, наперстянке, адонисе весеннем, ландыше, листьях олеандра, семенах стофанта и других. Однако самостоятельно готовить и принимать настойки кустарного изготовления опасно, так как в домашних условиях сложно определить концентрацию и дозировать гликозиды, передозировка которых может легко наступить.

Вытяжки из семян моркови и укропа можно применить в лечении заболеваний кровообращения и, в особенности, в лёгких формах коронарной болезни (ИБС). Настой готовится из расчёта 0,5 – 1 ст. ложки измельчённых семян на 1 стакан кипятка. Такой настой выпивается по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день после еды.

Хорошим профилактическим средством, предохраняющим от инфаркта, является ежедневное потребление одного ядра горького миндаля.

Подготовила
Людмила Яблочкина

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Рассмотрим поистине необыкновенную систему, по которой движется кровь, питая организм.

С каждым ударом человеческого сердца кровь из его левого желудочка поступает в аорту, которая представляет собой крупный кровеносный сосуд, транспортирующий кровь по всему телу. Сердце является своего рода насосом, а кровеносные сосуды подобны трубам, по которым эта кровь циркулирует.

В Ветхом Завете, в Книге Второзаконие 12:23 сказано, что наша жизнь находится в крови, и это действительно так. Кровь переносит кислород и важнейшие питательные вещества, к которым относятся витамины, минералы, белки, основные жиры, сахара и гормоны. С кровяным потоком они доставляются ко всем клеткам нашего тела. Кровь также удаляет из клеток всевозможные отходы. Обратно в сердце кровь возвращается по венам, после чего направляется в лёгкие, где получает свежую порцию кислорода. И процесс начинается сначала.

Частота сердцебиения среднестатистического человека составляет приблизительно 70 ударов в минуту. Человеческое сердце работает, не останавливаясь ни на секунду. В час сердце совершает около 4200 ударов, в день — более 100 тысяч, а в год — свыше 37 миллионов ударов. Если кровяное давление в норме, подобный рабочий ритм не представляет для сердца ни малейшей проблемы. Однако если у вас повышено артериальное давление, это означает, что

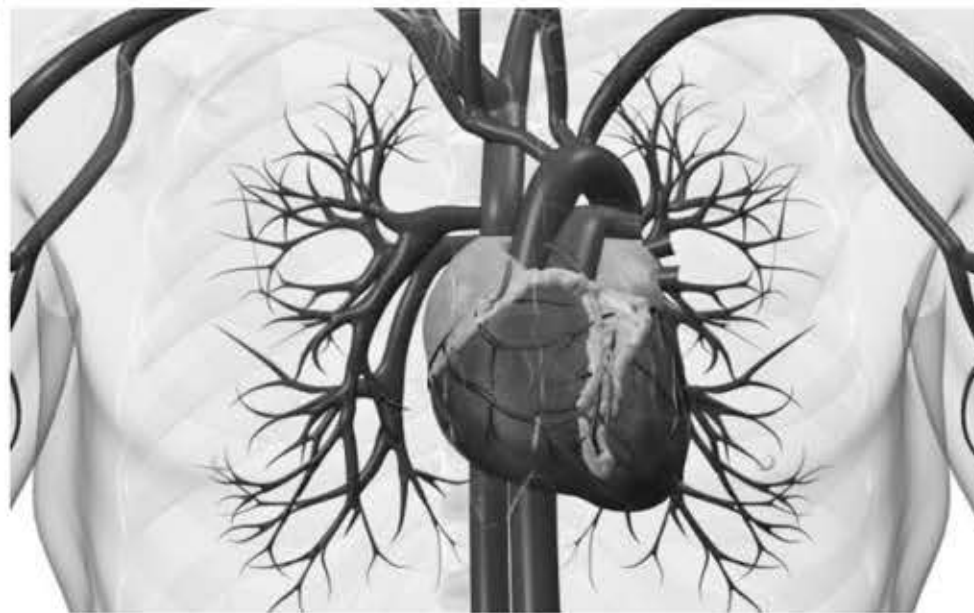
сердцу приходится увеличивать силу, с которой оно обычно толкает кровь.

Если на каждый удар вашему сердцу приходится затрачивать больше усилий, со временем оно обязательно начнёт увеличиваться в размерах. Увеличение размеров провоцирует развитие гипертрофии левого желудочка, и сердце начинает нуждаться во всё большем количестве крови. Однако если вы страдаете повышенным кровяным давлением, сердце оказывается не в состоянии получить требуемое количество крови, так как при повышенном давлении кровеносные сосуды сужены. А это, в свою очередь, существенно снижает кровоснабжение сердца.

Именно поэтому люди с повышенным кровяным давлением гораздо сильнее рискуют стать жертвой сердечного приступа. Кроме того, растягиваясь, ваше сердце становится слабее и оказывается неспособным с прежней эффективностью перекачивать кровь. Подобное положение вещей может стать причиной сердечной недостаточности, при которой сердце становится настолько слабым, что в ногах и лёгких больного начинается скапливаться жидкость.

Что угрожает нашим артериям?

Высокое кровяное давление наносит вред также и артериям. Здоровые артерии гибкие и эластичны,



однако повышенное кровяное давление может спровоцировать развитие атеросклероза, в результате которого артерии огрубевают, стенки становятся толстыми и неэластичными. При атеросклерозе поражёнными оказываются внутренние слои стенки артерий, причём к этим поражениям, как правило, приводит именно повышенное давление. К повреждённому месту устремляются тромбоциты; там начинают скапливаться жировые отложения. Жировые отложения, по мере накопления, формируют бляшку, которая со временем затвердевает.

Образовавшиеся атеросклеротические бляшки могут ещё сильнее замедлить кровообращение. Если повреждённый кровеносный сосуд находится в сердце, это может вызвать сердечный приступ. Если он находит-

ся в мозге, следствием этого может стать инсульт.

Постоянное высокое кровяное давление способно также ослабить кровеносные сосуды, что может привести к аневризмам. Аневризмой называется расширение или выпячивание стенки артерии. Аневризма может разорваться, в результате чего человек может умереть от внутреннего кровотечения. К наиболее распространённым местам образования аневризм относятся мозговая артерия и брюшная аорта.

Пусть Господь, так дивно сотворивший наше тело, даст вам мудрость поддерживать сердце и сосуды в здоровом состоянии.

Дон Колберт,

«Библийское лекарство от заболеваний сердца»

МАМИНА ШКОЛА

НАШИ ДЕТИ — ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ГЕНИИ

1 сентября — День знаний, который повсеместно в нашей стране празднуется всеми школьниками и студентами различных учебных заведений. Но процесс познания начинается с момента рождения. Оказывается, мозг ребёнка способен усвоить огромное количество информации. Но для этого Бог определил своё возрастное время. Важно, чтобы это время родители не упустили.

Вы, наверное, не раз восхищались ребёнком, который без труда запоминает длинные стихи, которые даже до конца не понимает. Но он их прекрасно цитирует наизусть без запинок, так как память у малыша превосходная. Эта способность усваивать и запоминать у детей от рождения растёт стремительно и достигает своей высшей точки, после чего замирает. К шести годам её рост практически равен нулю. Зато постепенно начинает возрастать мудрость. Её рост начинается именно с шести лет. В точке их встречи детская способность к восприятию информации без каких-либо усилий достигает своего предела, и фактически прекращается значительный рост мозга. Однако мудрость только начинает развиваться и постепенно возрастает в течение всей оставшейся жизни.

В результате, годовалого ребёнка легче научить читать, воспринимать

иностраный язык, чем семилетнего, но для этого необходимо соблюдать три условия: произносить слова громко, отчётливо и неоднократно. Таким образом, у ребёнка развиваются слуховые анализаторы, то есть пути, соединяющие ухо с мозгом. Этот процесс по своей природе является нейрофизиологическим. Точно таким же является процесс восприятия смысла слов с помощью зрения. Поэтому и здесь необходимо соблюдать три неперемняемых условия: написанное слово должно быть большим, отчётливым, и его надо показывать неоднократно.

У маленького ребёнка зрительный и слуховой органы усиленно развиваются, когда он имеет доступ к огромному объёму информации. Этой информацией могут быть библейские истории, тексты Священного Писания, энциклопедические данные, факты,



числа. Его интеллект растёт пропорционально количеству получаемой информации. Более того, это ведёт и к физическому росту мозга. Бог создал человеческий мозг таким образом, что в течение первых шести лет жизни он поглощает информацию с поразительной быстротой. Эти годы мозг ребёнка фактически является накопителем информации, которая пригодится ему в течение всей жизни. Эта информация послужит базой для других знаний и мудрости, которые будут возрастать в течение всей жизни. Если вы упустите эту возможность, которая предоставляется первыми шестью годами, то потом уже не сможете наверстать.

Лидия Нейкурс

Печатается в сокращении.

Полную версию читайте на сайте

neikurs.com

«Все наши дети — гении»

ЭТО ИНТЕРЕСНО

➤ В возрасте 5 лет ребёнок легко усваивает огромное количество информации. И чем он младше, тем лучше это делает. Если ему нет и двух лет, процесс обучения пойдёт самым лёгким и эффективным образом.

➤ Чем больше информации усваивает ребёнок до пяти лет, тем больше остаётся в его памяти.

➤ Дети младше пяти лет обладают огромной жадой познания и переполнены жизненной энергией.

➤ Дети младше пяти лет могут научиться всему, чему вы будете их учить, если только делать это искренне, радостно и постоянно основываясь на фактах. Более того, они хотят этому научиться.

➤ Все дети являются лингвистическими гениями.

➤ Дети младше пяти лет могут выучить столько иностранных языков, сколько им дадут выучить.

ПРОШЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Научный проект Висконсинского университета назвали просто — «Исследование прощения». Полученные данные показали, что умение прощать предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, появляющиеся у людей среднего возраста, а нежелание прощать является более опасным фактором риска, чем скрытая враждебность.

Доктор Фред Ласкин руководил другими исследованиями прощения. Его проект назывался «Надежда» и был посвящён возможности исцеления прошлых ран. Ласкин работал с взрослыми людьми в возрасте 25 – 50 лет, которые получили тяжёлые душевные травмы и никак не могли простить своих обидчиков. Среди его подопечных были жёны и мужья, пострадавшие от неверности своей второй половины или состоящие в браке с алкоголиками и наркоманами, и люди, которых предали близкие друзья.

Вот некоторые выводы:

➤ если научить человека прощать и хотя бы раз он сумеет простить по-настоящему, то у него развивается способность уверенно владеть собой и своими чувствами;

➤ прощающий человек меньше гневается, огорчается и обижается.

Фред Ласкин обнаружил, что люди, которые хотят прощать и прощают, редко жалуются на здоровье.

ПРОЩЕНИЕ — ЭТО ПУТЬ

Важно понимать, что прощение происходит не мгновенно, как только вы решили простить, а поэтапно, шаг за шагом. Я выделяю несколько этапов процесса прощения:

1 Признайте, что вам нанесли обиду и причинили боль.

Я часто слышу от пациентов: «Я уже давно простил этого человека», а потом в разговоре улавливаю слова и интонации, которые показывают, что до настоящего прощения ещё очень далеко. Бывает, что человеку легко произнести слова прощения,

но обидчик так и остаётся сидеть занозой в его сердце.

2 Примите Божье прощение.

Божье прощение даёт нам возможность по-настоящему простить других людей. Вот что говорит Христос: «Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14, 15).

Если вы знаете, что доля ответственности за ваши страдания лежит и на вас, то обязательно исповедуйте свой грех. Примите Божье прощение и отпущение грехов. А теперь постарайтесь и сами себя простить. Признайте, что Божье прощение полно и совершенно. Библия говорит, что если Бог простил грехи, то Он их больше не вспомнит.

Ну, а если вы считаете, что ваш обидчик — чудовище, не заслуживающее прощения, тогда просите Бога простить вас за то, что вы затаили обиду и позволили злым чувствам завладеть вашей душой. Просите Его исцелить ваши воспоминания.

3 Отдайте своего обидчика в руки Божьи.

Недавно я разговаривал с консультантом, который помогает людям простить. Вот что он мне поведал: «Люди думают, что отпустить легко, а на самом деле — трудно. Очень часто, когда люди всё-таки отпускают обиду, они начинают рыдать. Иногда плачут долго. Но пока не прольются все слёзы, человек не способен принять Божью любовь. Для многих оказывается неожиданностью, что про-



щение вызывает такую бурю чувств. Кто-то эмоционален больше, кто-то — меньше, но прощение всегда вызывает ураган чувств, причём таких, которые нуждаются в исцелении».

4 Произнесите слова прощения в молитве.

Сосредоточьтесь на человеке, который причинил вам душевную боль и горе. Вставьте имя этого человека в молитву, которую я вам предлагаю:

«Боже мой, Отец мой небесный! Сегодня я решаю простить _____ . Я прощаю _____ всякое зло, которое он вольно или невольно мне причинил. Я отдаю Тебе все тяжкие воспоминания и чувства, живущие в моём сердце. Я отрекаюсь от всех злобных, мстительных и лукавых помыслов и прошу Тебя взять мою волю, чувства и мысли в Свои руки, ибо Ты Один можешь исцелить мою душу. Отче, смиренно молю Тебя, исцели её! Помоги мне простить _____ и жить в свободе и силе, которые даёт прощение. Да будет воля Твоя, Господи!»

Это мой пример молитвы. Вы можете говорить с Богом о своём желании простить и о своих чувствах, так, как вы умеете.

Всякий раз, когда на ум приходит очередная обида, обращайтесь к Богу в молитве. В конечном итоге, вы обретёте такую радость и свободу, о которой вы и не помышляли.

5 Бывает, что прощение обретает полноту только при личном взаимодействии с человеком.

Если в чём-то виноваты вы, то вам нужно попросить прощения. Если обидчик — пришло время сказать человеку о том, что вы его простили. Прощение — самый ценный дар, который можно предложить ближнему.

Подлинное прощение рождает целительные чувства и состояния — любовь, глубокий внутренний мир, искреннюю радость. Стремитесь к этим дивным дарам.

Сделайте прощение неотъемлемой частью своей жизни. Постоянная готовность прощать не даст укорениться разрушительным чувствам.

«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесцам 4:31, 32).

Дон Колберт,
«Смертельные эмоции»

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ

1. Какой важный принцип отражён в этом тексте? Как этот принцип действует в вашей жизни? «Ибо никто из вас не живёт для себя, и никто не умирает для себя» (Римлянам 14:7).

2. Как приведённые ниже тексты учат нас относиться друг к другу? «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Иоанна 13:35).

«Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас в славу Божию» (Римлянам 15:7).

«Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колосянам 3:13).

«Утешайте друг друга...» (1 Фессалоникийцам 4:18).

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:16).

«Будьте все единомысленны, сострадательны, братолюбивы, милосерды, дружелюбны, смирennemудры» (1 Петра 3:8).

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 _____

ГЛАВНОЕ НЕ ТЕЛО, А ВЕРА

Первая реакция любого человека на болезнь — это желание поставить правильный диагноз и избавиться от болезни. Первая реакция родителей на патологию ребёнка — сделать всё, чтобы от неё избавиться. Больным не хочет быть никто, потому что болезнь — это приговор, болезнь — это неудобства. Болезнь — это страдания и мытарства, это путь к обнищанию, к ожесточению и озлоблению на весь белый свет, иногда болезнь подталкивает даже к самоубийству. Болезнь — это горе. И при всём этом в конце жизненного пути человека ждёт именно она — болезнь. И ничего с этим не поделать. И не повернуть жизнь вспять, и время не остановить, и не изъять себя из его неудержимого потока.

Чего хочет больной человек? Только одного — чтобы ему выздороветь. А чего хочет уже выздоровевший человек? Только одного — чтобы никогда больше не заболеть. Но возможно ли это? Каждый понимает, что нет, но далеко не каждый считает с этой невозможностью, чтобы как-то по-иному распорядиться своей жизнью.

Очевидно, что нужно сначала прозреть, чтобы понять, как жить. Иисус Христос пришёл именно для этого — вернуть людям зрение, открыть им глаза, чтобы они поняли: главное не тело, а вера. Он пришёл для того, чтобы открыть им ум, потому что только открытый ум в силах понять: не вера для исцеления, а исцеление для веры. Не для того, исцелял Иисус людей, чтобы продлить им



жизнь на 2 – 3 десятка лет, нет. Он исцелял их для того, чтобы они прозрели, то есть уверовали в Него как Избавителя от греха и Спасителя от смерти. Все случаи исцелений, описанные в Евангелиях,

играли вспомогательную роль в Его спасительной миссии. Главное было не в исцелении тела, а в спасении души.

Юрий Друми,

«О Евангелии вслух и про себя»

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

ДВЕ ИСТОРИИ О БОЖЬЕМ МОГУЩЕСТВЕ

Для меня Бог — это, прежде всего, Бог чудес, Бог всемогущий, который одним только словом Своим сотворил нашу Вселенную, нашу Землю, первых людей. Я хочу засвидетельствовать о Божьих чудесах в своей христианской жизни.

Исцеление после инфаркта

Перенеся инфаркт миокарда, я надеялся на Божественное исцеление, вспоминая слова пророка Исаии 53:5: «Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего [было] на Нём, и ранами Его мы исцелились». В больничной палате соседи надо мной посмеивались, говоря: «Кто тебе сказал, что ты исцелён? Посмотри на себя: у тебя тяжёлый крупноочаговый инфаркт миокарда, атеросклероз коронарных артерий». Во время пребывания в больнице меня навещал брат Эдуард, и во время молитвы он вдруг сообщил мне, что получил откровение о том, что Бог исцелил моё сердце.

Конечно, я не мог достать и проверить своё сердце, но я сделал самое главное — просто поверил, что Бог

восстановил моё сердце. Спустя 10 лет, в ноябре 2012 года, когда я делал электрокардиограмму, врач, осмотрев данные ЭКГ, сказала, что у меня в сердце нет никаких отклонений. Когда же я сказал ей, что у меня десять лет назад был крупноочаговый переднеперегородочный инфаркт миокарда, то её лицо выразило крайнюю степень удивления, она просто не могла поверить в то, что у меня был инфаркт, так как медицинская аппаратура не показала никаких отклонений в моём сердце: оно было чисто!

Зачатие

«И дала обет, говоря: Господи Саваоф! если Ты призришь на скорбь рабы Твоей, и вспомнишь обо мне, и не забудешь рабы Твоей, и дашь рабе Твоей дитя мужского пола, то я отдам его



Господу на все дни жизни его, и бритва не коснётся головы его» (1 Царств 1:11). В этом отрывке говорится о бездетной женщине Анне, которая отчаянно хотела иметь ребёнка. Бог услышал её горячую сердечную молитву, и Анна родила Самуила, который впоследствии стал великим пророком Божьим.

В марте 2013 года у меня умерла тётка, и я, собрав документы, необходимые для оформления наследства, пришёл к нотариусу. Пока нотариус (её звали Людмила) изучала документы, я, по вдохновлению Святого Духа, стал ей проповедовать о всемогуществе Бога Иисуса Христа, что для Него нет

ничего невозможного, в том числе дать ребёнка, как это случилось с бездетной Анной. Естественно, я никакого понятия не имел о её серьёзной семейной проблеме. Оказалось, что она много лет, будучи в браке, не могла зачать ребёнка, но об этой проблеме знал Святой Дух, который через меня коснулся её сердца. Пока я проповедовал, Людмила, молча слушала меня. Спустя полгода, когда я пришёл за своими документами в нотариальную контору, Людмила отозвала меня в сторону и спросила: «Вы помните, как проповедовали мне в мае о могуществе Бога?» Я сказал, что помню, и спросил, в чём дело? По её словам, они с мужем были крайне несчастливы в семейной жизни, но мои слова о могуществе Бога коснулись её сердца, и она ощутила в своей душе желание обратиться к Богу в молитве о разрешении её проблемы. Она с мужем посетила церковь и от всего сердца горячо молились Богу, чтобы иметь ребёнка. И практически сразу после её обращения к Богу Людмила зачала и во время разговора со мной была уже на пятом месяце беременности! Слава Богу!

Рашид Ишметов,
г. Москва



ЧИТАЙТЕ ДРУГИЕ ИСТОРИИ ОБ УДИВИТЕЛЬНЫХ ИСЦЕЛЕНИЯХ НА НАШЕМ САЙТЕ

www.vestnik7.com

- 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!

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**

«Ваши ключи к здоровью»

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Редакция газеты

«Ваши ключи к здоровью»

ЭНЕРГООТНИМАЮЩИЕ НАПИТКИ

На этот раз в нашей рубрике мы поговорим об энергетических напитках, которые пользуются популярностью у школьников старших классов и студентов, особенно в период подготовки к контрольным работам, зачётам и экзаменам, а также у некоторых спортсменов (в фитнес-клубах) — одним словом, у всех, кто устал, но должен чувствовать себя бодрым и полным энергии. Но последствия от употребления таких напитков бывают весьма плачевными.



Красивая, яркая баночка привлекает внимание: по внешнему виду банку с энергетическим коктейлем не отличишь от банки с соком! Однако, пристрастившись к таким напиткам, молодые люди употребляют коктейли и в компании друзей. В мире регулярно появляются жертвы энергетических напитков.

Управление по санитарному надзору США изымает из продажи слабоалкогольные коктейли, содержащие кофеин и алкоголь. Причиной запрета энергетических напитков послужило то, что возросло количество случаев потери сознания после их употребления. Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством.

Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма, т. е. выполняет функцию «отмычки». Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы берём у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придётся вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Что же касается аминокислот, углеводов, минералов и витаминов, то они компенсируют энергозатраты лишь частично. Содержание синтетического кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет до 320 мг/л при верхнем допустимом

уровне его потребления 150 мг в сутки. Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3–5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.

Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма. Кроме того, энергетические напитки содержат таурин и глюкуронолактон в огромном количестве. Содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкуронолактона, содержащегося в двух банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз! Глюкуронолактон, разработанный министерством обороны США, чрезвычайно опасный химикат, применявшийся в 60-е годы прошлого столетия для поднятия боевого духа американских солдат, воевавших во Вьетнаме. Действие этого препарата на организм было катастрофически разрушительным. У солдат, принимавших препарат, обнаруживали опухоли головного мозга и прогрессирующий цирроз печени. Препарат, естественно, запретили.

Кроме того, «энергетики» содержат опасные для здоровья консерванты и красители. К примеру, состав «Ягуара» любого здравомыслящего человека приведёт в ужас. Самые опасные из

компонентов — консервант Е-211 — бензонат натрия (по исследованиям учёных, может вызывать серьёзные повреждения ДНК, а также стать причиной рака и болезни Паркинсона) и краситель Е-129 — «красный очаровательный» (ракообразующий канцероген, запрещённый в девяти странах Европы). Кроме того, в 0,5-литровой банке «Ягуара» содержится 7,2 % этилового спирта, что равно 87 г водки, а также кофеин, равный 3–4 чашкам кофе. Кофеин и алкоголь в таких дозах вместе действуют как антагонисты. Выпив этот напиток, человек сначала вроде бы трезвеет, но через какое-то время кофеин резко усиливает действие алкоголя на мозг. А алкоголь и кофеин имеют совершенно противоположное действие. Первый угнетает, второй — возбуждает. В итоге сердце очень быстро изнашивается. Таким образом, сочетание энергетических коктейлей с алкоголем — бомба замедленного действия, ведущая напрямую к смерти. К тому же подобная смесь провоцирует людей на совершение необдуманных, часто агрессивных поступков. Врачи предупреждают, что употребление энергетических напитков может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижением потенции, бессонницей, утомлением, быстрым истощением ресурсов организма.

Задумайтесь, стоит ли так рисковать своим здоровьем? Решать, конечно, вам. Но, если вы всё же нуждаетесь в повышении работоспособности и при этом желаете сохранить здоровье, последуйте более эффективным и безопасным способам, которые не влекут за собой упадка сил и угнетённого состояния.

Источник: health-adventist-ru

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ШАМПУНЬ

Наша кожа способна впитывать химические вещества в любом месте тела. Не верите? Попробуйте потереть подошву ноги зубчиком чеснока. Через несколько минут вы почувствуете вкус чеснока во рту. Нужно знать, что за вещества вы наносите на самый обширный орган тела — кожу, в том числе и на кожу головы. Через этот её участок они тоже легко проникают внутрь.

Моющими веществами шампуни являются детергенты — поверхностно-активные вещества (ПАВ), которые при соприкосновении с водой и воздухом образуют пену. Все остальные добавки призваны окрасить шампунь в красивый цвет, сообщить ему аромат или дополнить лечебным эффектом. От качества детергента зависит качество шампуня. Выбирайте те марки шампуней, в состав которых входят щадящие ПАВ.

При производстве шампуней применяют несколько типов детергентов: **Анионные** (содержат отрицательные ионы) наиболее часто используются в шампунях и гелях для мытья. Они дешёвы, обладают хорошими очищающими свойствами и легко смываются.

Катионные (содержат положительные ионы) используются реже

и в высоких концентрациях. Многие из них вызывают раздражение кожи и глаз.

Амфотерные (содержат как положительные, так и отрицательные ионы, от баланса которых зависит кислотность шампуня). Обладают наиболее щадящим действием и используются в шампунях для повреждённых и сухих волос. Шампуни, в состав которых они входят, стоят дороже анионных и катионных.

Неионные (в водном растворе не образуют заряженных частиц). Они улучшают консистенцию шампуня и придают волосам мягкость и шелковистость. Обладают высокой проникающей способностью через кожные покровы.

На этикетке любого шампуня название детергента обычно располагается одним из первых, но не



забудьте обратить особое внимание на добавки, внесённые в шампунь, которые также должны быть там перечислены.

На самом деле состав любого шампуня достаточно сложен, и нет никаких гарантий, что даже если само моющее вещество достаточно безопасно, та или иная добавка не обладает токсическими или канцерогенными свойствами. Поэтому рекомендуем мыть голову, руки и тело средствами, изготовленными из

натуральных компонентов. Сейчас продаётся достаточно много таких шампуней и мыла. Конечно, стоят они дороже синтетических, но зато гораздо больше денег вы сэкономите на лекарствах.

В любом случае не покупайте шампуни, в состав которых входит диэтанолламин (DEA) и моноэтанолламид (MEA), а также лаурилсульфат натрия (SLS). Эти вещества наиболее опасны для здоровья.

Светлана Садовская

ДВА ПРОДУКТА СЕНТЯБРЯ

ЯБЛОКИ



Главный секрет яблока — в гармоничном сочетании полезных веществ — витаминов, минералов, фруктовых кислот, сахаров, клетчатки и т. д.

Они способствуют очищению организма от шлаков, токсинов и других вредных веществ, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, улучшают аппетит, активизируют пищеварение, способствуют развитию полезной микрофлоры. Яблочная и винная кислоты, содержащиеся в яблоке, подавляют рост гнилостных бактерий; нормализуют работу печени; полезны для почек, поскольку обладают лёгким мочегонным действием. Рекомендованы при болезнях, вызванных нарушением обменных процессов, т. е. при ожирении, подагре, ревматизме. Полезны для профилактики моче- и желчекаменной болезни. Существенно снижают уровень холестерина в крови, положительно влияют на работу сердца. Нормализуют уровень сахара в крови.

КЛЮКВА



В клюкве много витаминов — С, Е, РР, К и группы В; а также минералов — железа, калия, марганца,

меди, йода, магния и т. д. Также ягоды клюквы богаты такими полезными сахарами, как глюкоза, фруктоза; органическими кислотами — лимонной, яблочной и т. п., пектином.

Благодаря такому богатому набору полезных веществ эта ягода повышает умственные и физические способности человека, позволяет быстро поднять иммунитет. Клюква понижает жар, усиливает действие антибиотиков. А ещё она хороша для профилактики простудных заболеваний. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта и печени, нормализует пищеварение. Обладает мощным бактерицидным, противовоспалительным и заживляющим действием. Её применяют для лечения кожных заболеваний, а также в косметологии. Сильный антиоксидант, который прекрасно борется со свободными радикалами. Железо, содержащееся в ней, повышает уровень гемоглобина. Благодаря высокому содержанию витамина РР клюква укрепляет стенки кровеносных сосудов, в том числе капилляров. В результате нормализуется работа сердца, давление. Она является профилактическим средством от варикозного расширения вен, обладает лёгким мочегонным действием, поэтому применяется для профилактики различных урологических заболеваний, в том числе мочекаменной болезни. Полезна при ревматизме. Препятствует образованию налёта на зубах, зубного камня и даже появлению пародонтоза. Обладает тонизирующим и освежающим эффектом. Морс из неё прекрасно утоляет жажду.

Клюква противопоказана людям, страдающим острыми воспалительными процессами в желудочно-кишечном тракте: язвой желудка, язвой двенадцатиперстной кишки, а также гастритом с повышенной кислотностью.

Подготовил Тимур Герасимов

НЕМНОГО О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Немецкий врач Макс Герсон, использующий для лечения различных заболеваний определённые питательные вещества в соответствующих количествах, проверил их целительную силу на себе. В молодости у него начались сильные мигрени. Ужасные приступы повторялись по три раза в неделю и полностью выводили его из строя. Герсон обратился за консультацией к коллегам. «Мы ничем не можем помочь, — вздохнули те. — Когда вам исполнится 45 или 55 лет, мигрени пройдут сами собой». Тогда Герсон перешёл на особый режим питания. Он начал с молока. Но головные боли не отступали. Тогда он вспомнил об обезьянах, которые практически не страдают от головной боли. Чем они питаются? Фруктами, овощами и орехами. Герсон решил начать с яблок.

Стоило ему перейти на яблоки, как мигрени прекратились. Герсон стал исследовать, какие продукты могут провоцировать головные боли. Он добавлял к своей диете по одному продукту — разные фрукты, овощи, молочные и мясные продукты. Если при употреблении того или иного продукта мигрени возобновлялись, Герсон исключал его из рациона.

Результатом этого исследования стала широко известная терапия Герсона. С её помощью излечиваются не только мигрени. Она существенно улучшает состояние пациентов с сердечно-сосудистыми болезнями, остеохондрозом, ревматоидным артритом и системной красной волчанкой. Известны случаи ремиссии онкологических заболеваний. В основе терапии Герсона — употребление натуральных, экологически чистых растительных продуктов и отказ от животного белка.

Подготовил Виктор Бахтин

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ФУНЧОЗА С ОВОЩАМИ



Состав: 1 морковь, 1 луковица, 1 клубок фунчозы, чеснок, зелень по вкусу.

Морковь и лук потушить на воде до мягкости, в конце добавить горчичное масло вместе с чесноком (по вкусу). Отварить в течение минуты фунчозу (клубок рисовой лапши), добавить в тушёные овощи. Заправить соевым соусом, подавать можно как в горячем, так и холодном виде. Можно добавить зелень или морскую капусту.

Анна Колоскова

СМУЗИ С ЯБЛОКОМ И ИМБИРЁМ



Состав: 1 очищенная свежая морковь, 1 – 2 яблока, сок ½ лимона, 20 г свежего очищенного корня имбиря, столовая ложка семян льна, ½ чайной ложки молотой корицы, 1,5 стакана холодной воды.

Измельчите и смешайте все ингредиенты в блендере и подавайте.

Людмила Яблочкина

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ФЕРМЕНТЫ — ИСКРА В СВЕЧЕ ЗАЖИГАНИЯ

Все биохимические реакции в организме живых существ, включая человека, обеспечиваются особыми веществами-катализаторами — ферментами (энзимами). Ферменты отвечают почти за все процессы, проходящие в организме: обеспечение энергией и строительными материалами; создание и разрушение сигнальных молекул, необходимых для регуляции жизненных процессов; защиту от чужеродных веществ; воспроизведение и передачу наследственной информации, записанной на молекулах ДНК. Наконец, ферменты участвуют в реализации этой информации — в синтезе самих себя и других белков. Ферменты намного эффективнее прочих химических катализаторов, и действие их более избирательно: они извлекают из

сложной смеси веществ только одно и превращают его не в несколько продуктов, а в один — необходимый организму.

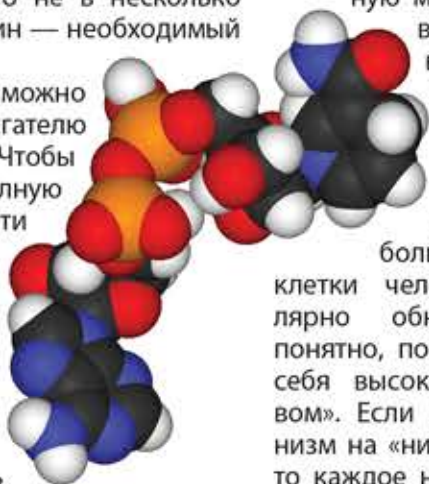
Наш организм можно уподобить двигателю автомобиля. Чтобы он работал в полную мощь, все его части должны быть и с п р а в н ы м и. Допустим, у вас в машине восемь свечей зажигания, но работают лишь четыре. Ехать автомобиль будет, но рывками.

Ферменты действуют подобно искре в свече зажигания. Если они находятся в угнетённом состоянии, то

организм не сможет работать на полную мощность. Каждый человек способен мчаться на всех восьми цилиндрах, а не тащиться еле-еле.

В настоящее время известно более 3000 ферментов. Но скорее всего, их намного больше. Учитывая, что клетки человеческого тела регулярно обновляются, становится понятно, почему нам нужно питать себя высококачественным «топливом». Если мы будем гонять организм на «низкооктановом бензине», то каждое новое поколение клеток будет слабее прежних.

Дон Колберт, «Опасное неведение»



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 получат 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

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

ПРИВЕТ, РЕБЯТКИ! Как вы начали новый учебный год? Надеюсь, что за лето вы соскучились по учёбе и теперь готовы трудиться и узнавать много нового. Как-то раз я прогуливался около школы, и кое-что очень расстроило меня. Я увидел школьников, которые шли с портфелями, словно маленькие старички: согнувшись и шаркая ногами. И я понял, что эти ребята не понимают, насколько важно ровно и красиво держать свою спину, когда ты ходишь, стоишь или сидишь. Поэтому сейчас я расскажу вам о правильной осанке и о том, как нарушение осанки влияет на вашу жизнь.



Осанка — это положение тела. У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут. У него хорошо работают сердце и другие органы, свободно движется кровь по сосудам. Основной стержень тела — позвоночник. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей — позвонков. Он проходит посередине спины и позволяет держать её ровно. Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а вырабатывается в детстве. После 18 лет исправить её недостатки очень трудно, потому что у ребёнка косточки мягкие, а с возрастом они твердеют и не поддаются изменению. Поэтому взрослые всё время говорят вам: «Не горби спину. Сиди прямо!»

При неправильной осанке плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты. Также появляются головные боли, человек быстро устаёт, плохо запоминает уроки. У некоторых детей возникает болезнь позвоночника, которая называется сколиоз. Начинается он, как правило, в 8 – 10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Осанка может портиться из-за неправильной позы за партой, у телевизора или компьютера. Вредно носить тяжести (например, набитый книгами портфель) в одной руке, лучше иметь ранец, чтобы носить его на спине. В первую очередь, плохая осанка бывает у того, кто не дружит с физкультурой. Поэтому очень важно заниматься спортом и укреплять мышцы шеи, спины и живота.

Желаю вам успехов в учёбе, друзья! Теперь я спокоен за вашу осанку, так как знаю, что вы хотите быть здоровыми и красивыми.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

◆ Учёные провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый — ниже.

◆ Сидя, держи спину прямо, не скрещивай ноги и не поджимай одну ногу под себя. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула. Нельзя наваливаться на стол и низко склонять голову над книгой или тетрадкой. Это не только портит осанку, но и вредит зрению.

Роман Кошкин,

журнал «Чудесные странички»

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Ответьте на вопросы и оцените работу своей сердечно-сосудистой системы. За ответы:

«Да» ставьте 2 балла,
«Иногда» — 1 балл,
«Нет» — 0 баллов.



- 1 Бывают ли у вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?
- 2 Бывают ли у вас боли в сердце при физической нагрузке?*
- 3 Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе, подъёме по лестнице?
- 4 Бывает ли у вас учащённое сердцебиение?
- 5 Бывают ли у вас отёки на ногах к концу рабочего дня?
- 6 Бывают ли у вас давящие боли за грудиной или в области сердца в состоянии покоя?*
- 7 Часто ли вы в детстве болели ангиной?
- 8 Бывают ли у вас колющие, ноющие боли в сердце?
- 9 Бывает ли у вас повышенное артериальное давление?
- 10 Бывают ли у вас неприятные ощущения в сердце после психо-эмоциональных нагрузок?

РЕЗУЛЬТАТЫ:

✓ **От 0 до 5 баллов:** сердечно-сосудистая система функционирует в пределах нормы.

✓ **От 5 до 10 баллов:** система работает с нагрузкой. Такое состояние требует повышенного внимания к ней.

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

При наличии жалоб, отмеченных * звёздочкой, необходимо обратиться к врачу.

Заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на особом месте просто потому, что они сами по себе не возникают (сердце — просто мышца), а зачастую являются следствием дисбаланса других органов и систем, таких как печень и почки, мочевой и желчный пузырь и даже лёгкие. Поскольку заболевание является системным и предполагает общие проблемы иммунитета, мы предлагаем вам пересмотреть свой образ жизни и включить в него все основные принципы здоровья: правильное питание, физические упражнения, отдых, прогулки на свежем воздухе, обильное питьё чистой воды, правильное дыхание, воздержание от всех вредных привычек и вера в Бога.

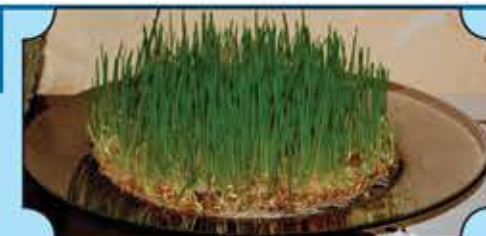
Подготовила Людмила Яблочкина

Польза проросшей пшеницы

Пшеница — один из древнейших продуктов питания человека. Вещества, содержащиеся в молодых ростках проросшей пшеницы, способствуют укреплению нервной системы, очищению кишечного тракта, укреплению иммунитета. Благодаря им выводятся шлаки и токсины, укрепляются сосуды и сердечная мышца, восстанавливается зрение, кожа приобретает упругость. Также укрепляются волосы и зубы.

Проросшие зёрна пшеницы прогонят прочь слабость, но при одном условии: употреблять их следует ежедневно, как минимум, в течение месяца. После порции зёрен появляется бодрость и необычайная работоспособность, поэтому диетологи советуют съедать их именно в первой половине дня. Это идеальный продукт, рекомендованный к употреблению пожилым и молодым, мужчинам и женщинам, даже детям желательна хотя бы по ложечке в день давать проросшую пшеницу.

Если вы часто болеете простудными заболеваниями, проросшая пшеница тем более должна стать частым гостем на вашем столе. Этот продукт позволяет организму эффективно бороться с вирусными инфекциями (ОРЗ, ОРВИ, бронхит). В старину туберкулёз лечили, назначая пациентам ежедневное употребление проросших зёрен. Проросшая пшеница содержит клетчатку, двенадцать аминокислот, полный набор витаминов группы В и более десяти полезных микроэлементов.



Прорастить пшеницу можно разными способами:

- Насыпать горсть промытых зёрен в неглубокую тарелку и накрыть их влажной марлей, которую нужно смачивать каждые три часа. Продукт будет готов к употреблению спустя сутки.

- В чистую банку насыпать зёрна, залить фильтрованной водой, лишь покрывая их. Спустя сутки воду слить, а банку отправить на хранение в холодильник. Как только появятся росточки — можно есть.

- Насыпать зерно в чашку, залить водой и поставить в тёмное тёплое место до прорастания. Проросшие зёрна измельчить блендером.

Важно помнить: не стоит проращивать сразу большое количество зёрен. Употреблять следует только те зёрна, которые дали ростки в 1,5 мм. Долго хранить готовый продукт нельзя, т.к. это белок и ростки могут быстро портиться. В идеале нужно каждый вечер заливать водой новую порцию ростков, чтобы обеспечить непрерывное питание. Спустя месяц такой диеты вы ощутите лёгкость и необычайную бодрость.

Употребляйте проросшую пшеницу и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

Our website: WWW.VESTNIK7.COM



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 433 014 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

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