



# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 11(59) НОЯБРЬ 2015

www.vestnik7.com

**Пневмония****2****Если у вас  
депрессия****4****Современное  
рабство****6****Пища против  
инфекции****7****МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ  
НОВОСТИ****«МОЗГОВОЙ ЖИР» МОЖЕТ СТОЯТЬ  
ЗА БОЛЕЗНЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА**

Учёные совершили настоящий прорыв на поле борьбы с болезнью Альцгеймера. Выяснилось: аномальные жировые отложения в мозге, возможно, вызывают заболевание или способствуют его развитию. Специалисты не только нашли жировые отложения в мозге пациентов, но и определили тип опасного жира.

Хотя жировые отложения медленно скапливаются в мозге, но если у человека есть гены, стоящие за предрасположенностью к болезни Альцгеймера, то этот процесс может быть значительно ускорен. Как показали исследования мозга мышей, предрасположенных к болезни, жировые отложения образовывались за 2 месяца. В переводе на человеческое время это соотносится с развитием недуга в возрасте 20 лет.

**ФИОЛЕТОВЫЙ КАРТОФЕЛЬ ПРОТИВ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Если в день съедать по большой фиолетовой картофелине, то можно значительно снизить риск развития рака, говорят сотрудники Индийского сельскохозяйственного исследовательского института. Именно в фиолетовом картофеле содержатся особые соединения, помогающие убивать клетки рака толстой кишки. Также эти соединения не дают раковым клеткам делиться и распространяться по телу.

Учёные запекли фиолетовый картофель, и, оказалось, у продукта сохранились противораковые свойства, несмотря на термическую обработку. После учёные выделили из картофеля экстракт и обработали им раковые клетки. Результаты поразили специалистов: экстракт не давал клеткам расти и в итоге убивал их.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОТЦЫ ХОТЯТ ПРИ-  
НИМАТЬ УЧАСТИЕ В РОДАХ**

Раньше женщины предпочитали не допускать партнёров к родам. Но всё меняется. По данным австралийских экспертов, всё больше отцов сами желают активно поучаствовать в родах. Примерно 30 – 40 % хотят



## СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ МОГУТ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ СКЛЕРОЗА

Учёные выяснили, что низкий уровень витамина D приводит к рассеянному склерозу. Сотрудники Университета МакГилла и Королевского колледжа Лондона исследовали почти 40000 европейцев. У 15000 из них была генетическая предрасположенность к низкому уровню витамина D. Это повышало риск склероза в два раза.

Львиная доля витамина D образуется в теле под воздействием солнечного света. Не исключено, что, проводя больше времени на солнце, можно предотвратить или отсрочить появление рассеянного склероза. Данное открытие особенно важно для северных стран. Там

склероз диагностируют довольно часто, как и нехватку витамина D. Солнечные ванны можно принимать и в зимнее время, как можно чаще бывая на свежем воздухе и подставляя солнцу лицо и кисти рук. Эффективно также «общение» с солнцем у открытого окна.

Рассеянный склероз развивается, когда миелиновая оболочка нервных волокон повреждается. Это приводит к проблемам с передачей сигналов между головным мозгом и мышечной тканью. Лекарства против недуга нет до сих пор. Обычно заболевание проявляется в 20 – 40 лет.

«поймать» ребёнка в момент появления на свет и перерезать самостоятельно пуповину.

По мнению экспертов, если отец начинает участвовать в жизни ребёнка на самой ранней стадии, то, скорее всего, он продолжит это делать и в дальнейшем. К счастью, современные отцы задают всё больше вопросов, интересуясь тем, как они могут помочь женщине во время родов, и насколько допускается их вмешательство в процесс.

**АКТИВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ  
ПРИВОДИТ К ПРЕДДИАБЕТУ**

Специалисты предупреждают: кофе способен повысить риск развития преддиабета у молодых людей с незначительной гипертонией.

Данный вывод был сделан по итогам наблюдений за 1201 пациентом 18 – 45 лет без диабета, но с первой стадией гипертонии, которую они не лечили. Учёные обнаружили линейную зависимость потребления кофе и риска гипертонии, которой требовалось лечение. При этом риск преддиабета повышался на 100 % у людей, часто и много пьющих кофе. В опасности развития преддиабета находились молодые люди, у которых медленно метаболизировался кофеин. Если же у человека был лишний вес или ожирение, риск подскакивал ещё больше. Данной группе людей стоит свести потребление кофе до минимума.

**ВОДА — КЛЮЧ К ПОХУДЕНИЮ**

Недавно проведённое иссле-

дование доказало, что вода играет ключевую роль для снижения веса. Специалисты советуют выпивать по 500 мл воды до еды. Данную теорию проверили на 84 тучных добровольцах, за которыми следили 12 недель. Самое заметное снижение веса произошло у людей, пивших воду перед каждым приёмом пищи (4,3 кг против 0,8 кг у людей, пивших воду один раз или вообще её не пивших). Экспертов привлекает простота и эффективность подхода. Если воду сочетать с увеличением физической активности и здоровым рационом, можно добиться ошеломляющих результатов.

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

# ПРЕДОТВРАТИТЕ ПНЕВМОНИЮ

12 ноября — Всемирный день борьбы с пневмонией. Он призван повысить осведомлённость людей об этом заболевании, рассказать о его последствиях и способах их предотвращения.

**С**огласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), пневмония входит в десятку самых распространённых причин смерти в мире. Она также является наиболее распространённым проявлением пневмококковой инфекции у взрослых и самой частой причиной смерти детей до 5 лет.

Воспаление лёгких — острое заболевание дыхательной системы человека, характеризующееся инфекционным поражением тканей лёгких. Чаще всего она развивается как осложнение обычной простуды. Заболевание длится около трёх недель и дольше.

У людей в возрасте 60 лет и старше в 70–80% случаях воспаление лёгких возникает на фоне другого хронического заболевания дыхательных путей, например, хронического бронхита. Массовые случаи вспышки пневмонии чаще всего случаются зимой во время разгаря ОРВИ. Пневмония наиболее опасна для детей, а также для взрослых, страдающих различными заболеваниями.

#### Симптомы пневмонии

Наиболее частыми симптомами пневмонии являются:

- непрерывный кашель с выделе-

нием слизи, в основном бесцветной, впоследствии приобретающей жёлто-красный или зелёный цвет;

- жар, лихорадка, повышенная потливость;
- озноб даже в жаркой комнате или в тёплой постели;
- тяжёлое, прерывистое дыхание, хрипы, слышимые на расстоянии;
- острые боли в области груди, особенно в моменты кашля или глубокого вдоха при ощущении нехватки воздуха;
- учащённое сердцебиение, аритмия;
- упадок сил, ощущение «ватного» тела.

У взрослых пневмония может иметь несколько иной характер, чем у детей, например, более сухой кашель, отсутствие озноба или лихорадки — только сильная усталость, потеря аппетита, потливость. При этом человек может не подозревать, что страдает пневмонией. Однако проблемы могут остаться на всю жизнь: формирование гнойников в лёгких (так называемых абсцессов).

#### Факторы риска

Наиболее уязвимая категория людей — дети в возрасте до 1 года и взрослые старше 65 лет. Усугубить

течение пневмонии могут неправильное питание, потребление алкоголя и курение.

Далеко не все заболевшие сразу же обращаются к врачу. Однако помочь специалиста крайне важна. Не стоит ждать, пока у вас начнётся ломота во всём теле, появится чувство нехватки воздуха, боль в груди, ухудшится работа сердца.

Настоятельно рекомендуется обратиться к врачу в случаях, если:

- ✓ вы не можете устоять на ногах по причине появившихся головокружений;
- ✓ во время сильного кашля отделяется мокрота жёлто-красного или зелёного цвета;
- ✓ вы не можете сделать глубокий вздох; а выдох — очень короткий, прерывистый;
- ✓ у вас повышение температуры тела до 38°C и выше, которую никак не удается снизить, и озноб.

#### Лечение

Как правило, это заболевание лечат с помощью антибиотиков в течение 5–14 дней. По истечении 2–3 дней после начала приёма антибиотиков должны наступить стабилизация состояния больного и улучшение его самочувствия. Если этого не происходит, врач должен предложить более эффективный антибиотик.



#### Профилактика заболевания

Последние исследования доказали, что применение минеральных соединений цинка может успешно предотвратить риск возникновения пневмонии у детей. Такие соединения содержатся в бобовых и злаковых культурах. Их применение, как показала практика, снижает риск развития пневмонии у детей на 41%. В США детям рекомендуют ежедневно принимать 5 мг цинка. Детям в возрасте от 1 до 4 лет следует принимать 10 мг цинка ежедневно.

В холодное время года находясь постоянно в тепле, пейте много тёплой воды, не переохлаждайте организм, держите ноги в тепле и сухими. Не прибегайте к самолечению антибиотиками.

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

## ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

# ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ И ГРИППА БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

Как лечить простуду, сопровождающуюся повышенной температурой? Прекрасным и быстрым в своём действии терапевтическим средством является укутывание всего тела или его частей.

Для снижения температуры при воспалении миндалин и головных болях нужно надеть на 10–15 минут намоченные в холодной воде хлопчатобумажные носки, ноги вместе с мокрыми носками завернуть в полотенце и шерстяное одеяльце. Затем снять носки, вытереть ноги и надеть сухие шерстяные носки, оставив их на всю ночь, если больной это хорошо переносит. Процедуру можно повторить.

«Холодный» компресс, наложенный вокруг шеи, приносит облегчение при насморке, а также при воспалении миндалин. Техника при укутывании одна: сначала мокрый, хорошо отжатый платочек, сверху сухой, и поверх него шерстяная шаль или одеяльце, причём при укутывании горла компресс должен доходить до ушей. Снять же его следует только тогда, когда он хорошо нагреется. Повторять компресс можно несколько раз в день, каждый раз заматывая шею шалью.

Укутывание голеней применяется при гриппозных инфекциях,

воспалении лёгких, бронхов, простудах и, прежде всего, состояниях лихорадки, так как эта процедура хорошо снижает температуру и укрепляет нервную систему. Её можно повторять несколько раз в течение дня. Укутывать надо обе голени одновременно, сам же компресс накладывается от лодыжек до коленных изгибов, для чего надо льняное или хлопчатобумажное полотенце до половины намочить в холодной воде и хорошо выжать, голени обвернуть сначала мокрой частью полотенца, а затем сухой. Сверху укутать шерстяным платком. Компресс оставить на 1 час. При всех укутываниях больного следует хорошо накрывать тёплым одеялом. Перед процедурой обратите внимание, чтобы ноги не были холодными. В противном случае, их следует согреть горячей водой.

Прекрасное противогриппозное средство — укутывание всего тела. Этот компресс действует потогонно, усиливает обмен веществ и снижает температуру. Тело следует укутать

от подмышек до половины бёдер; руки не укутывать. Необходимо подготовить 2 льняных или шерстяных куска ткани, соответствующих вашему росту, и шерстяное одеяло. Одеяло кладут вниз, на него — сухую ткань. Второй кусок ткани смачивают в холодной воде, отжимают и кладут на сухую ткань. Большого укладывают на мокрую ткань и быстро в ней заворачивают, затем укутывают сухой тканью, а сверху накрывают одеялом, чтобы вызвать потоотделение. Потение обычно наступает через 1–1,5 часа. Через 15 минут потения, быстрым движением (под одеялом) снять оба куска ткани. Обтереть тело тряпочкой, смоченной в холодной воде с уксусом, чтобы вызвать закрытие пор. Затем оденьте сухую одежду. После этого потение продолжается ещё некоторое время, поэтому смените бельё ещё раз.



Потение можно ускорить, предварительно выпив липовый чай или чай с малиной. Сильное потение прекрасно разгружает почки, понижает температуру и удаляет вместе с потом токсины, образованные при обмене веществ, а также улучшает кровоснабжение сосудов кожи.

Чтобы усилить эффект водолечения, примите растительно-травяную диету, богатую фитонцидами. К ним относятся чеснок, лук, свёкла, морковь, квашеная капуста.

**Ян Шульц,**  
«Лекарства из Божьей аптеки»

# ВЕРА

**Проведено много исследований с целью выяснить, как вера и надежда влияют на выздоровление. Оказалось, что вера и надежда помогают больному не только выздоравливать, но и исцеляться.**

Выздоровление — это избавление от боли, от симптомов заболевания. Исцеление — не только избавление от симптомов болезни. Оно наступает, когда человек учится принимать своё состояние, когда он надеется на Бога и верит, что «любящим Бога... всё содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

Приведу пример. 37-летняя женщина страдала депрессией. Она постоянно принимала антидепрессанты, потому что без них она обо всём переживала. Ей пришлось уйти с работы. Она считала, что у неё всё идёт по наклонной вниз. Я предложил ей почтить в Библии книгу Откровение, в которой Бог открывает будущее спасённым людям. Моя пациентка была мусульманкой. Она сказала, что у неё нет надежды

и всё темно, но Библию, всё же, стала читать. Вскоре женщина начала видеть связь между чёрной магией, которой она некогда увлекалась, и её заболеванием. Я старался объяснить ей, что в Библии написано, что никакие силы не могут удержать нас во власти греха, если мы этого не желаем. Как мусульманка, она также верила в это. Мы говорили, что Христос сделал всё необходимое для спасения, и нам надо только верить. Но она возразила, что надо же что-то делать. Я стал объяснять, что дела — это следствие веры, дал почитать книгу «Путь ко Христу». Через три недели женщина пришла счастливая и довольная. Она перестала принимать антидепрессанты, потому что поняла, что её депрессия была духовной. Через 5 месяцев она



вернулась на работу, продолжила учёбу и чувствовала себя хорошо.

Более 2800 исследований было проведено на предмет определения связи между духовностью и здоровьем. Доказано, что духовность помогает быть эмоционально здоровым. Надежду нельзя потрогать, но её можно прочувствовать и испытать. Если больные люди теряют надежду — они умирают. Если здоровые люди теряют надежду — они

заболевают. Отсутствие надежды влияет на количество самоубийств.

Надежда оказывает огромное влияние на наше самочувствие. Научно доказано, что религия связана с надеждой, и эта связь позитивна. Наша вера может укрепить надежду, и Господь может изменить нашу жизнь.

**Руди Бродбек,**  
специалист по внутренним  
болезням Берлинского Университета

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

### ИММУННАЯ СИСТЕМА: ОГОНЬ ПО СВОИМ

**Будьте внимательны к своим эмоциям и чувствам. Иногда они могут вызвать серьёзные отклонения в работе иммунной системы.**

Исторические документы свидетельствуют, что в древности люди гораздо лучше понимали, как болезни связаны с горькими чувствами. Индийские врачи были убеждены, что нет смысла лечить больных, которые находятся во власти слишком сильных негативных эмоций. Врачи понимали, что разрушительные эмоции не только затрудняют исцеление, но и осложняют течение болезни. Они ведут к биохимическим отклонениям, с которыми организму приходится бороться помимо болезни. Эта закономерность проявляется особенно ярко в случае аутоиммунных заболеваний. Ревматоидный артрит является одним из самых болезненных и прогрессирующих аутоиммунных недугов.

Подобные заболевания развиваются, когда иммунная система атакует ткани собственного организма. Такое бывает в военном деле, когда какие-то подразделения поливают огнём расположение своих частей. И человек с аутоиммунным заболеванием тоже находится под обстрелом своих собственных сил безопасности.

В обычном состоянии охранное воинство нашего организма — иммунная система — нацелена на мгновенное истребление любого врага: раковых клеток, чужеродных бактерий и вирусов. При аутоиммунных нарушениях эта армия перестаёт распознавать, кто друг, а кто враг, и набрасывается на здоровые ткани и органы. Более того, защитные войска теряют способность к уничтожению подлинных врагов. Такое коварное нападение на организм со стороны собственных сил безопасности способно убить человека. И смерть в этом случае не будет мгновенной. С течением времени состояние

становится мучительным, а урон для организма будет серьёзным.

- При ревматоидном артрите иммунная система поражает ткани, окружающие суставы, а затем кости и хрящи, постепенно их разрушая.
- При рассеянном склерозе защитная армия разрушает миelinовую оболочку нервных волокон.
- При лимфатическом тиреоидите (болезнь Хашимото, лимфоматозный зоб) иммунная система поражает щитовидную железу.
- При псориазе иммунная система атакует кожу.
- При диабете первого типа иммунная система разрушает инсулиновые клетки поджелудочной железы.

В наше время всё большее распространение получают и другие аутоиммунные заболевания, например, системная красная волчанка, язвенный колит и болезнь Крона (хроническое рецидивирующее воспаление желудочно-кишечного тракта).

Итак, при аутоиммунных патологиях

я организма принимает за неприятеля собственные ткани и органы и атакует их. При этом в большинстве случаев страдает и общее состояние человека, снижается его жизненный тонус. Дело в том, что активно работающие иммунные клетки выделяют низкомолекулярные белки — цитокины, которые регулируют межклеточные взаимодействия и обеспечивают согласованность действия иммунной, эндокринной и нервной систем. Цитокины способны также вызывать чувство сильной усталости и депрессию.

**М**озг человека и иммунная система непрерывно взаимодействуют. Во время стресса мозг посыпает нервные импульсы и гормональные сигналы, призванные подавить активность иммунной системы. Но если нарушена система взаимодействия, то иммунная система может перейти в состояние гиперактивности. По мнению некоторых учёных, это и есть механизм развития аутоиммунных недугов. Многие специалисты считают, что аутоиммунные атаки ломают систему мозговой регуляции иммунных процессов. В результате активность организма в борьбе с самим собой

возрастает, что приводит к усилению воспалительных процессов. Цикл развития болезни замыкается.

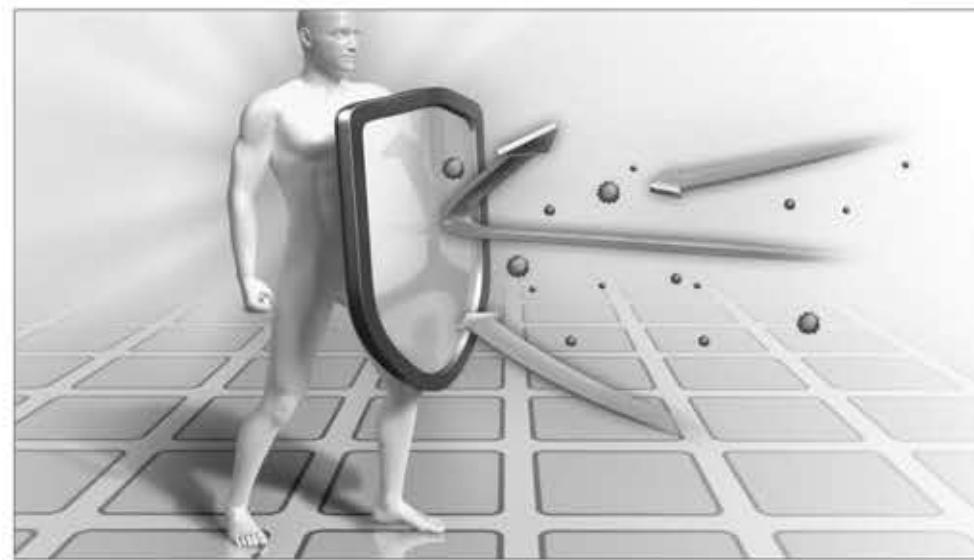
Состояние иммунитета при стрессе определяется главным образом количеством выделяемого кортизола. Серьёзный стресс, например потеря близкого человека, вызывает чрезмерную выработку кортизола надпочечниками. А избыток кортизола в крови ведёт к сильному давлению иммунной системы и ослаблению иммунитета.

Если же стресс становится хроническим, и организм к нему привыкает, то количество выделяемого кортизола снижается. Обычно при этом активность иммунной системы резко повышается. Продолжительная стимуляция активности иммунной системы может привести к развитию аутоиммунных заболеваний. Организм перестаёт понимать, что ему делать — сражаться или бежать? Против кого сражаться и от кого бежать?

**Б**ог устроил человеческий организм так, что работа надпочечников и выброс кортизола помогают нам справиться с трудной ситуацией или с врагом. Но вовсе не предполагалось, что снабжение кортизолом будет продолжаться постоянно — в ответ на будничные, повседневные стрессы, при которых кортизол поступает в кровь небольшими дозами — молекула за молекулой. Он сигнализирует: «Призвать иммунную систему в боевую готовность! Начинается атака извне». Организм готовится к атаке, но не находит внешнего врага — ни бактерий, ни вирусов. Тогда в иммунной системе происходит сбой, и она набрасывается на собственный организм.

Не позволяйте разрушительным чувствам взять власть над жизнью и лишить её будущего.

**Дон Колберт,**  
«Смертельные эмоции»



# ЕСЛИ У ВАС ДЕПРЕССИЯ

«Век меланхолии» — так называют XXI век современные врачи. Находясь в состоянии подавленности, человек теряет способность радоваться жизни. В наше время депрессия стала одним из самых распространённых заболеваний.

Пойдите небольшой тест. Если вы найдёте у себя не менее четырёх из нижеперечисленных симптомов, которые испытываете в течение двух недель, то ваше состояние можно назвать депрессивным:

- Чувство вины, никчёмности.
- Чувство безнадёжности и безысходности.
- Чувство печали, пустоты и беспокойства.
- Бессонница.
- Отсутствие аппетита или стремительное прибавление в весе.
- Мысли о самоубийстве.
- Беспокойство и раздражение.
- Плохая память, низкая концентрация внимания.
- Неспособность принимать решения.
- Потеря интереса к обычным занятиям, даже к тем, которые ранее приносили удовольствие.
- Слабость, вялость.

## Что такое депрессия?

Депрессия — это тоскливо, подавленное настроение с осознанием собственной недостаточности, пессимизмом, однообразием представлений, снижением побуждений, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями. Медицина относит депрессию к психическим расстройствам.

Считается, что депрессия может возникать уже в трёхлетнем возрасте. Часто то, что мы принимаем за нарушение поведения у подростков, — вызывающие поступки, боязничество, показное пренебрежение дисциплинарными требованиями — при квалифицированном анализе оказывается проявлением депрессии. Депрессия — не просто какое-то скоротечное ощущение несчастья или разочарования, не просто опустошённость, вызванная теми или иными жизненными обя-

зательствами, — это всеохватывающее ощущение беспомощности и безнадёжности. Мы загоняем наши чувства внутрь или отчуждаемся от них до тех пор, пока вообще не перестаём что-либо чувствовать.

По статистике, жертвами депрессии чаще становятся жители больших городов, а не малых населённых пунктов. Депрессивное состояние женщинам присуще больше, чем мужчинам. Работники умственного труда более склонны к депрессиям, чем те, кто занят физическим трудом.

## Причины депрессии

**Обстоятельства.** Это может быть потеря любимого человека, работы, веры в себя, а также отсутствие взаимопонимания и взаимопомощи со стороны близких. Самые распространённые причины возникновения депрессии у мужчин — производственные сложности, утрата возможности самовыражения в профессиональной среде, у женщин — неудачи в личной и семейной жизни.

**Последствия воспитания.** Если в родительской семье присутствовали постоянная критика, оскорблении, нежелание понимать друг друга, то

ребёнок, долгие годы находившийся в подобной обстановке, неспособен в будущем строить правильные отношения с окружающими. А это приводит к отсутствию «родственных душ» и постоянному одиночеству.

**Физиологические причины.** Болезнь, сильное возбуждение, дефицит сна, кислорода, неправильное питание (недостаток витаминов и питательных веществ, избыток углеводов), а также употребление медикаментов, имеющих побочное действие, алкоголя, никотина, наркотиков могут вызвать депрессию.

## Как бороться с депрессией?

1. Попытайтесь определить причину вашей депрессии.
2. Дайте выход эмоциям. Если хочется поплакать — плачьте от души.
3. Составьте список того, за что вы можете благодарить Бога. Включите в этот список всё, что имеете: жизнь, здоровье, родных, друзей, работу, материальные блага и т. п. Ежедневно благодарите Бога за всё, что Он вам даровал. Вместо того, чтобы жалеть себя, подумайте о том, сколько доброго в вашей жизни!
4. Если возможно, найдите человека, которому вы могли бы рассказать, что происходит в вашей жизни. Часто мы, проговаривая вслух то, что у нас на уме, незаметно для себя формуируем правильное решение своей проблемы.
5. Живите для других. Помогая тем, кому ещё труднее, чем вам, вы обретёте вновь радость и смысл жизни.
6. Слушайте вдохновляющую музыку и пение. Это замечательная терапия от подавленного настроения, грусти и печали.
7. Делайте для себя небольшие, но приятные подарки.
8. Для предотвращения депрессии принципиальное значение имеет хорошо организованный отдых, однако чрезмерная бездеятельность препятствует её излечению.
9. Чередуйте умственный труд и физическую нагрузку.
10. Ложась спать, хорошо проветривайте спальню и по возможности оставляйте форточку открытой на ночь. Хорошо высыпайтесь. Сон — лучший лекарь.
11. Занимайтесь спортом. Даже обычная утренняя зарядка способна творить чудеса.
12. Интерьер также влияет на психическое самочувствие. Окружайте себя красивыми вещами, смените обстановку в своей квартире на более светлую и просторную.
13. Максимально ограничьте употребление сладкого и кофеина; избегайте употребления алкоголя и других наркотиков.
14. Витамины B1, B2, C, железо называют врагами депрессии. Употребляйте пищу, где содержится большое количество этих витаминов и микроэлементов. Это фасоль, тыквенные семечки, горох, хлеб грубого помола, нешлифованный рис, соя, гречка, чечевица, фундук, миндаль, арахис, петрушка, капуста, болгарский перец, овсянка, кукуруза, помидоры, бананы и др.

Татьяна Кудашова,

педагог-психолог, магистр общественного здравоохранения

## БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. «О, человек! сказано тебе, что — добро и чего требует от тебя Господь: действовать справедливо, любить дела милосердия и смиренномудренно ходить перед Богом твоим» (Михея 6:8). Что этот библейский текст говорит о том, как мы должны жить?

2. «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь» (1 Фессалоникийцам 5:16, 17). Как связаны между собой эти увещевания?

3. Какую надежду и поддержку вы можете почерпнуть из следующего библейского текста: «Кто отлучит нас от любви Божией: скорбь, или теснота, или гонение, или голод, или нагота, или опасность, или меч?... Но всё сие преодолеваем силой Возлюбившего нас. Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8:35–39).

4. «Твёрдого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он. Уповайте на Господа вовеки, ибо Господь Бог есть твердыня вечная» (Исаия 26:3, 4). Как твёрдость духа и верность Богу помогают сохранить здоровье?

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 \_\_\_\_\_

# БЛАГОСЛОВЕННАЯ ТОЧКА ОТЧАЯНИЯ

В Евангелии от Марка записана очень яркая, впечатляющая и запоминающаяся история о том, как Иисус Христос исцелил женщину, 12 лет страдавшую кровотечением.

«Одна женщина, которая страдала кровотечением двенадцать лет, много потерпела от многих врачей, истощила всё, что было у неё, и не получила никакой пользы, но пришла ещё в худшее состояние» (Марка 5:25, 26). В те времена женщины не лежали в специализированных клиниках. Людям назначали достаточно причудливое лечение. И часто это лечение совсем не помогало. Тем не менее, услуги врачей стоили дорого. Марк пишет, что 12 лет она пользовалась услугами врачей, и осталась ни с чем. Денег нет, и здоровья тоже нет. Более того, она пришла в худшее состояние. И в этот момент женщина принимает решение идти к Иисусу. Мы можем подумать, что такое решение было верным, мудрым и простым. То, что оно было верным и мудрым, это так. Но то, что оно было простым, — вряд ли. Ведь об Иисусе ходили самые нелепые и порочащие Его слухи. К примеру, авторитетные в обществе люди заявляли, что Иисус «имеет [в Себе] веельзевула и что изгоняет бесов силою бесовского князя» (Марка 3:22). Ходили слухи, что Его ученики нарушают заповедь о субботе. Да и к уважаемым за свои познания и праведную жизнь людям Иисус относился без особого пietета. Поэтому у многих людей были огромнейшие барьера для того, чтобы прийти к Иисусу. Ито решение, которое женщина при-

нимает, — это решение отчаявшегося человека, у которого уже нет никакой опоры. Деньги, которые давали ей надежду на исцеление, закончились. А к врачу без денег не пойдёшь. Итак, женщина необходимо было преодолеть гору ложных слухов в отношении Иисуса, а также огромный комплекс неполноценности в отношении себя самой. Многие люди не в силах выдержать такие обстоятельства. Они погружаются в пучины безысходности, отчаяния и депрессии. Ведь когда Бог для тебя непонятен и далёк, когда ты сам для себя представляешь неразрешимую проблему, сложно что-то предпринять, опускаются руки, хочется закрыть глаза и не просыпаться долго-долго...

Вот так человек оказывается в точке отчаяния, но всё равно он остаётся свободным. Он свободен погрузиться в тёмную пучину депрессии, но он также свободен сделать шаг навстречу Тому, Кто может его спасти. В точке отчаяния человек становится способным на такие поступки, которые никогда не сделал бы в другие времена.

В точке отчаяния женщина принимает решение идти к странному Учителю из Галилеи. Она не полагается на мнения «авторитетных» людей, а прислушивается к свидетельствам тех, к кому бы никогда не прислушалась ранее: к свидетельству мытарей и грешников, бывших прокажён-



ных и блудниц. А они говорили, что Иисус может исцелять любые болезни.

И вот наступает момент исцеляющего прикосновения: «Услышав об Иисусе, подошла сзади в народе и прикоснулась к одежде Его, ибо говорила: если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею. И тотчас иссяк у неё источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни» (Марка 5:27, 28). А дальше происходит несколько странный диалог Иисуса с учениками: «В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила, обратился в народе и сказал: кто прикоснулся к Моей одежде? Ученики сказали Ему: Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: «кто прикоснулся ко Мне?»» (Марка 5:30, 31). Ведь в плотной толпе многие люди невольно прикасались к Нему. Но мы понимаем, что Иисус спрашивал об исцеляющем прикосновении.

В толпе, окружавшей Иисуса, у многих были проблемы и болезни. Иисус прикасается к ним, но с ними ничего не происходит. И только одна женщина получает исцеление. Почему? На этот вопрос когда-то хорошо ответил блаженный Августин: «Бог даёт там, где находит пустые руки». У женщины были «пустые руки», она была в точке отчаяния, и там, в полнейшей нищете, Бог явил Свою славу. Воистину, «блаженны нищие духом» (Матфея 5:3). Тогда, когда у тебя ничего нет, тогда, когда приходишь к Нему ни с чем и у тебя есть только сердце, молящее о помощи, вот тогда и происходит исцеление.

Христос говорит ей: «Дщерь! Вера твоя спасла тебя; иди в мир и будь здорова от болезни твоей» (Марка 5:34).

Александр Лисичный,  
«Пятый угол»

## ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

### БОГ ИСЦЕЛЯЛ МЕНЯ ДВАЖДЫ

В детстве зимою я часто простужалась, и это привело к хроническому бронхиту с астматическим компонентом. Когда были приступы удушья, мне делали уколы внутривенно.

В 1992 г. я всерьёз стала исследовать Священное Писание и поняла, что, как христианка традиционной церкви, нарушаю Закон Божий — 10 Заповедей, тем самым не исполняя Божьей воли. Поэтому через несколько месяцев я вновь приняла крещение, заключив завет с Богом в Церкви адвентистов седьмого дня. В то время я работала в двух местах, но мало получала. Летом того же года на работе я очень сильно простудилась и болезнь дала обострение. Вечером первого дня болезни я была не в состоянии пойти на уборку большого учреждения. Ночью стало ещё хуже. Хрипы и свисты при дыхании были слышны во всём доме. Мои сыновья-подростки испугались и предложили вызвать «скорую помощь». Поскольку денег не было, я отказалась. Время было 23.30. Я встала на колени и помолилась примерно так: «Господи, прости меня, что я ещё не знаю, как правильно к Тебе обращаться. Иисус, когда

Ты был здесь, на земле, совершал столько чудесных исцелений, бесов изгонял, мёртвых воскрешал. Прощу Тебя, прости мои грехи, коснись Своей исцеляющей рукой меня. Облегчи мое состояние, чтобы я смогла уснуть, чтобы утром иметь силы пойти на работу... Во имя Иисуса Христа прошу Тебя. Амины».

Часы показывали 23:45. Я, вообще-то, не сразу засыпаю, но в этот раз сразу уснула и проснулась без четверти шесть, совершенно здоровой. Никаких хрипов и одышек! Даже не пошла к врачу за больничным.

В 1996 году гинеколог, после обследования, сказала, что мне срочно необходимо сделать операцию — удалить миому. Идти под нож — не входило в мои планы, тем более, что за операцию надо было платить. Я снова обратилась к Богу в молитве с верою, что Он поможет.

Спустя год мне позвонили из поликлиники и пригласили на приём. После осмотра врач спросила: «Что вы делали?» Я ответила: «Молилась!» «Разве это помогает?» — спросила врач. «Как видите, да!» — был мой ответ. Я подарила ей книгу «Путь ко Христу» и попрощалась.

Слава Господу, Который учит меня через свою Книгу — Библию, как жить. Благодаря Его советам, наставлениям и помощи я веду здоровый образ жизни. Мне уже 66-ой год и никаких лекарств не было необходимости принимать.

Вера Додон,  
Молдова



### 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:  
fresnovestnik@yahoo.com



# СОВРЕМЕННОЕ РАБСТВО ПРИВЫЧЕК

К счастью, сегодня рабство официально отменено. Но большая часть населения земного шара находится в самой настоящей зависимости от своих привычек: от трудоголизма до игромании, от курения до чревоугодия. Каждый из нас в той или иной степени сталкивается с этими искушениями. Причём, если рабами в древности становились бедные люди, то разным видам зависимостей бизнес-элиты подвержена наравне с остальными. Юрий Александрович Бондаренко, врач-нарколог, руководитель адвентистского медцентра рассказывает, как распознать проблему и вернуть утраченную свободу.

— Юрий Александрович, расскажите, пожалуйста, по какой причине финансово успешные люди становятся зависимыми?

— Один мой пациент, достаточно состоятельный человек, признался: «Мне ничего в жизни не приносит большего удовольствия, чем виски "Chivas Regal" двенадцатилетней выдержки и кокаин». Это и есть «вершина» его удовольствия. Ещё одной проблемой является то, что ему «ничего больше хотеть». На мой взгляд, это проблема неверного смысла жизни. Проблема появляется, когда достижение новых целей уже не доставляет удовольствия.

— Есть ли какой-то выход для таких людей? Или это уже безнадёжно?

— Нет, не безнадёжно. Самое главное, чтобы у человека не было гордости. Часто у пациентов из высшего общества самооценка, мягко говоря, завышена: они считают, что могут всё. Эти люди думают, что могут вернуть утраченное здоровье. Однажды у меня был пациент, в котором я заметил нежелание бросать пить по моему сценарию. Он хотел сделать это по своим правилам, но его правила не работают, иначе он давно бы бросил. Мы расстались, потому что я не хотел исполнять роль врача «скорой помощи», время от времени выводя его из запоев. Он бросил пить только после того, как разбил свой «Хб» об остановку. Действительно, человека иногда может остановить неожиданная социально неприятная вещь, а главное в этом — переосмысление.

Что касается людей среднего класса, у меня как-то была пациентка, которая живёт недалеко от Санкт-Петербурга и имеет поместье. У неё — неправильная позиция по вопросу семьи. А именно: большинство людей смыслом жизни считает семью, и как только в семье возникают проблемы (а они неизбежны), это ставит под угрозу смысл жизни. Тогда человек судорожно хватается за выпивку. Я задал этой женщине прямой вопрос: «А вдруг твоя семья погибнет?» Она расплакалась и сказала: «Тогда у меня не будет смысла жизни». Оттого у неё раз в году бывает запой на шампанском.

Смысл жизни, её ключевой базовый фундамент, должен отвечать двум условиям: он должен приносить счастье и не должен никогда заканчиваться. Семья под это определение не подходит: она приносит счастье не всегда, и она — конечна: супруг может умереть, уйти, и дети в том числе. Поэтому опасно считать семью главным смыслом жизни. Одна из основ-

ных причин того, что люди попадают в различные формы зависимости, — это проблемы в семье.

— То есть, вам, как врачу, нужно не только снять у пациента ломку, но и предложить новый смысл жизни?

— Главный вопрос, который я задаю людям: «Что вы будете делать со своей трезвостью?» Потому что бросить пить легко. Вышел из запоя — значит, бросил пить. Но что дальше делать с трезвостью? Алкоголь является всего лишь заменой чему-то важному. И вот эту вредную замену надо заменить, выработать новые, здоровые привычки. В этом случае работает комплексный подход — на психологическом, физическом, социальном и духовном уровнях.

— Что включают в себя эти 4 уровня?

— ВОЗ даёт чёткое определение здоровью: это состояние полного физического, душевного (психологическое и духовное) и социального благополучия человека.

Как верующий человек и врач христианин, я всегда работаю, исходя из этого определения, применяя целостный подход к здоровью пациента. Поэтому мы помогаем человеку и физически: облегчаем его страдания, если они есть. Если речь о наркотиках — помогаем снять ломку. Если дело в депрессии, то и это состояние можно облегчить, и не только антидепрессантами. Мы назначаем определённый образ жизни, стиль питания: например, употреблять в пищу 4 продукта, которые являются антидепрессантами. Это — семя кунжуна, тофу, миндаль и обжаренные тыквенные семечки. Эти 4 продукта должны быть в рационе человека, который выходит из состояния зависимости, потому что выход из любой зависимости сопровождается депрессивными явлениями.

Также важна и психологическая работа с человеком, работа с его мыслями, потому что всё начинается в голове. Мысли приходят первыми, и они же последними уходят. Человеку, возможно, уже и не хочется пить, но иногда может нагрянуть шальная мысль: «А не выпить ли, не зайти ли, не купить ли» и т. д. Такие мысли нужно отбрасывать в сторону, переключаясь на что-то другое.

Мы работаем и на социальном уровне: это отношения с семьёй, потому что зависимость — это всегда семейная проблема. Такого не бывает, чтобы при наличии зависимости не было семейной проблемы.

Следующий вопрос — это отношения с Богом. Это вопрос моего понима-



ния о Боге, откуда я пришёл, куда иду, чем всё закончится, для чего я на этой планете... Здесь поднимается тема смысла жизни, иначе всё бесполезно: ты не знаешь, для чего ты бросаешь. Станиславский, говоря о спектакле, подметил, что когда актёр играет, он должен показать задачу спектакля, но не только. Он должен показать и сверхзадачу спектакля, то есть то, что стоит за ним. Сверхзадача — это самая главная мысль. И если актёру удалось это сделать — это великий актёр.

Как говорится, наша жизнь — игра, но некоторые люди играют искренне, то есть они живут на самом деле, достигая своей сверхзадачи. Окружающие видят, что это не фальшивь, это — настоящая искренняя сущность человека. Таких людей немного, но нужно стремиться быть таким. Именно в этом случае появляется ощущение счастья, от того, что ты действительно живёшь, а не просто исполняешь роль.

— Как защитить детей от зависимости?

— Это очень большая проблема. Правильные родители обязательно организуют своих детей. Как правило, хотя бы один из родителей должен принимать активное участие в жизни детей. Ребёнку нужно время. Нужно понять, что ребёнку никто и ничто не сможет заменить родителей. Если вы воспитываете ребёнка методом «деньги за хорошее, ничего за плохое», в результате вы получите невоспитанного ребёнка, у которого есть деньги. Воспитание — это вре-

мя, которое нужно тратить. Часто я использую аббревиатуру «ПДД» — пример, доверие, друзья. Первое — в воспитании нужно быть примером ребёнку, то есть самому не пить, не курить и т. д., вести здоровый образ жизни. Наши просьбы «не делай, как я» не работают.

Второе — это доверие. Доверительные отношения — это мост, который мы должны строить крепким. Тогда ребёнок и в подростковом возрасте не перестанет вам доверять и рассказывать обо всех своих проблемах.

И третье — это друзья. Если хочешь узнать, находится ли твой ребёнок в опасности, спроси, кто его друзья. Нужно знать, кто они, как их зовут, откуда они. В том числе и виртуальных друзей. Для подростка группироваться со своими ровесниками — это норма, принцип социализации. Но с кем дружить — это уже подконтрольно родителям. Даже роза в навозе будет пахнуть соответствующе... Апостол Павел писал: «Не обманывайтесь, худые сообщества разворачивают добрые нравы» (1 Коринфянам 15:33). В дурном обществе ребёнок испортится, каким бы хорошим он ни был. Сначала ему нужно дать базу, а потом уже отправлять в жизнь. Этому будут способствовать ваш личный пример, доверительные отношения и, конечно, контроль за теми, кого он называет друзьями.

Печатается в сокращении.  
Полную версию читайте в журнале «Управитель» №2, 2015 upravitel.info

- 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!

# ПИЩА КАК СРЕДСТВО В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЯМИ

Существуют продукты, особенно полезные в случае инфекции.

**Ц**итрусовые фрукты, такие как апельсины, мандарины и лимоны, особенно полезны при инфекции, поскольку они поставляют антиоксидантные витамины, такие как витамин С и бетакаротин, или провитамин А, которые способствуют здоровой иммунной системе.

Четыре апельсина в день — рекомендуемая доза для тех, кто желает повысить сопротивляемость своего организма инфекциям.

## Высокая температура тела

Обычно высокая температура тела — показатель того, что организм борется с какой-либо инфекцией. Хотя перечисленные ниже продукты не снижают температуру тела, но они играют важную роль в излечении. При высокой температуре диета должна быть:

- легко усваиваемой и питательной;
- содержать много жидкости;
- быть богатой укрепляющими витаминами и ощелачивающими минеральными солями.

Всем этим требованиям хорошо отвечают фрукты и овощи, особенно во время острого периода. В этот период увеличьте потребление воды, фруктовых соков, цитрусовых, яичной воды, очищающего бульона, огуречника аптечного, дыни, малины.

## Ослабленная иммунная система

Наиболее частые причины снижения иммунитета:

- недоедание или плохое питание,
- стресс, физический или психологический,
- химиотерапия (лечение от рака),
- инфекционные заболевания.

## Как повысить иммунитет

Увеличьте в своем рационе антиоксиданты, белки, микроэлементы, цитрусовые, растительные масла, прополис, маточное молочко, чеснок, йогурт, киви, томаты. Исключите из него алкогольные напитки, белый рафинированный сахар, моллюсков и ракообразных, жиры, кофе. Моллюски и ракообразные часто содержат токсины, бактерии и вирусы, поражающие иммунную систему. Алкоголь подавляет многие функции организма, включая иммунитет.

Натуральные антибиотики, содержащиеся в некоторых продуктах и растениях, обладают более слабым действием, чем фармацевтические антибиотики. Однако их главное преимущество заключается в том, что в ходе их приема не вырабатываются устойчивые к антибиотикам микрорганизмы и не нарушается нормальная бактериальная flora организма.

## Фарингит

Фарингит — это инфекция, или воспаление, слизистой оболочки зева или горла. Во многих случаях это заболевание связано с тонзиллитом — инфекцией миндалевидной железы — лимфатической железы, расположенной в горле. На течение фарингита оказывают действия продукты, обеспечивающие местное смягчающее и дезинфицирующее действие. Для того, чтобы избавиться от фарингита, необходимо увеличить в рационе питания витамин А, цитрусовые, прополис, мёд, огуречник аптечный. Огуречник аптечный смягчает слизистую оболочку горла и помогает бороться с инфекцией. Лучше всего — сварить его и есть с бульоном или выпить свежевыжатый сок.

## Цистит

Цистит — это воспаление мочевого пузыря, обычно по причине инфекции. По анатомическим причинам это заболевание чаще всего поражает женщин.

Увеличьте в рационе потребление



воды, голубики и клюквы, семян тыквы, цитрусовых, лука. Сократите или исключите совсем специи, чили, кофе, прохладительные напитки, сахара.

По материалам книги  
«Здоровая пища»

## ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

### КОКОСАНЫ

**Состав:** 3 стакана кокосовой стружки, 15 г свежих дрожжей, 6 столовых ложек тёплой воды,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, 1 стакан муки, 6 столовых ложек масла.



Разведите дрожжи в  $\frac{3}{4}$  стакана тёплой воды. Смешайте отдельно сухие ингредиенты, добавьте масло, затем растворённые дрожжи. Тщательно перемешайте. Вылепите шарики размером с «рафаэлло». Если масса плохо лепится, добавьте ещё немного воды. Оставьте в тепле на 30 минут. Выложите шарики на смазанный маслом противень. Выпекайте до светло-золотистого цвета при температуре 180 – 200°C. Будьте внимательны — кокосаны выпекаются очень быстро.

Рецепт от поваров лагеря здоровья «Зуевка», [www.zuevka.dn.ua](http://www.zuevka.dn.ua)

## Дорогие друзья!

Вы можете оформить  
ПОДПИСКУ  
НА НАШУ ГАЗЕТУ,  
прислав SMS  
на номер  
**1(559) 360-4777**



## ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

### 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**

**«Ваши ключи к здоровью»**



Миллионы людей в нашей стране нуждаются в ободрении и поддержке. Помогите принести им благую весть о любящем Боге через нашу газету!

Редакция нуждается в средствах для работы Заочной Библейской школы и переписки с читателями.

Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://WWW.VESTNIK7.COM)

И провозглашал сия Евангелие Царствия по всей земли сего... — Матфей 24:44

## Благая Весть

Международное христианское издание

На сайте  
[www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)

вы сможете прочитать интересные статьи о влиянии пищи на разные органы и системы жизнедеятельности человека:

Пища для сердца  
[www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)



Пища для крови  
[www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)



Пища для артерий  
[www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)



## ИМБИРЬ, МЕД И ЛИМОН — СМЕСЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА



Укрепить иммунитет не сложно, нужно только знать определенные секреты некоторых продуктов. Поистине уникальным в этом отношении является имбирь. Он содержит практически все витамины группы В, холин, пиридоксин, а также аскорбиновую, фолиевую и пантотеновую кислоты. В этом корне присутствуют магний, медь, кальций, натрий, марганец, железо, фосфор, цинк, селен и калий. Имбирь успешно используют как противовоспалительное и противомикробное средство, а также как средство для повышения иммунитета.

Лимон — еще один продукт, который считается кладезем различных полезных веществ. Этот цитрус имеет в составе органические кислоты, бета-каротин, клетчатку, пектин, белки, углеводы и жиры, а также витамины А, С, Е, В, Р. В нем содержатся сера, калий, фосфор, хлор, натрий, кальций, фтор, магний, молибден, бор, железо, марганец, цинк, медь, фтор. Употребляя в пищу этот цитрус, можно привести в норму гормональный фон организма, избавиться от сбоев в различных обменных процессах, укрепить иммунную систему.

**Подготовила Алла Мельничук**

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



## КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».

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

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

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

3832 E. Rialto Ave.  
Fresno, CA 93726

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

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

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

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave  
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640  
(559) 360-4777

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

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 437 235 экз.

## 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.

## УРОК ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК



Все мы любим сладкое. Но знаете ли вы, ребята, что есть полезный сахар, а есть сахар вредный?

организму не хватает сил, чтобы бороться с болезнями. Да-да, сахар отнимает у нас силы. И вот почему.

Наша кровь, которая разносит питательные вещества по всему организму, состоит из множества клеточек. Белые кровяные клеточки называют лейкоцитами. Одна такая клетка может разрушить 14 вредных бактерий. Но после того как человек употребит в пищу 6 чайных ложек сахара, лейкоцит может победить только 10 бактерий. При употреблении 12 чайных ложек (столько сахара содержится в лимонаде и других газированных напитках) он может победить всего 6 бактерий, 18 ложек (плитка шоколада) — 2 бактерии. А если съесть более 24 ложек сахара (или полкилограмма печенья), то лейкоцит-защитник победит всего лишь одну бактерию. Белая кровяная клетка бывает «связана» съеденным сахаром на несколько часов, и кровь становится густой и похожей на сироп. Не встречая препятствий, бактерии вызывают заболевания горла, насморк, ушные боли и расстройство желудка.

Вот почему, дорогие ребята, фрукты гораздо полезнее пирожных, шоколадок и конфет. Кушайте полезный сахар и будьте здоровы!

По материалам детского журнала «Чудесные страницы» [chudostranichki.ru](http://chudostranichki.ru)

Полезный сахар мы кушаем вместе с овощами, фруктами, мёдом. При этом мы получаем много питательных веществ и разных витаминов. Если ты на завтрак будешь кушать только полезный сахар, то будешь чувствовать себя полным энергии весь день. А также это поможет тебе быть внимательным на уроках.

Вредный сахар содержится в конфетах, пирожных, жевательных резинках и сладких газированных напитках.

Если на завтрак скушать пирожное, белый хлеб с джемом и чай или кофе с сахаром, то уже через пару часов почувствуешь голод, слабость, усталость и раздражение. А если ещё и на обед подкрепиться вредным сахаром, то к концу дня будешь чувствовать себя очень уставшим. Потому что с вредным сахаром в наш организм не поступают витамины и другие полезные вещества.

Сладкоежки часто страдают ожирением. А ещё у любителей сладостей (как худых, так и полных)

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.

## Скорая молитвенная помощь

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

**1(559) 360-4777**

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и

утешение от Иисуса Христа, Который говорит:  
**«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас»** (Евангелие от Матфея 11:28).



Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://WWW.VESTNIK7.COM)



**Благая Весть**

Международные христианские газеты

Sacramento Slavic SDA Church  
4837 Marconi Ave  
Carmichael, CA 95608  
[www.sacslavicsda.org](http://www.sacslavicsda.org)

## Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869