

ВЕСТНИК КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 7(67) ИЮЛЬ 2016

www.vestnik7.com

**Почему
болит
сердце?**

2

**Вещества
против рака**

3

**Лекарство
от курения**

6

**Новости
о ягодах**

7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ХОЛЕСТЕРИН, ДОСТАТОЧНО МАЛО СПАТЬ

При нехватке сна не только меняется настроение и появляется сонливость. Недосып также способен повлиять на метаболизм холестерина, в частности, «полезного холестерина». А это уже напрямую отражается на состоянии сосудов.

Согласно данным Университета Хельсинки, гены, участвующие в регулировании транспорта холестерина, менее активны у людей, которые не высыпаются. Всего одной недели, отмеченной нехваткой сна, было достаточно, чтобы в теле начались пагубные изменения. Менялся не только метаболизм, но и иммунный ответ.

Как показали исследования, люди, страдающие от нехватки сна, имеют сниженный уровень липопротеинов высокой плотности («полезного холестерина») по сравнению с высыпавшимися людьми.

КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ НЕ СТОИТ ПРИНИМАТЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Известные лекарства, блокирующие нейромедиатор ацетилхолин, которые часто применяются при простуде и проблемах со сном, приводят к когнитивным нарушениям (Атровент, Платифиллин, Аэрон и др.). Это обнаружили исследователи из Университета Индианы. Учёные заметили: у людей, принимавших антихолинергические препараты, был замедлен метаболизм и уменьшен объём мозга.

В исследовании принял участие 451 человек (средний возраст — 73,3 года). 60 добровольцев принимали, как минимум, одно лекарство с умеренными или сильными антихолинергическими эффектами. Помимо снотворных препаратов и средств от простуды, такими эффектами обладают некоторые лекарства от сердечно-сосудистых заболеваний и хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ).

Исследование показало: участники, принимавшие антихолинергические препараты, хуже справились с когнитивными тестами. Также у этих людей был замедлен метаболизм глюкозы в гиппокампе и в головном мозге в целом. А ещё у них оказался



уменьшен объём мозга, и полости в их мозге были больше нормы.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УСУГУБЛЯЕТ СИМПТОМЫ МЕНОПАУЗЫ

Исследователи проанализировали данные 6079 женщин в возрасте от 40 до 59 лет из 11 стран Латинской Америки. Специалисты выяснили: у неактивных женщин менопауза протекает тяжелее. В целом малоподвижный образ жизни был очень распространён. Его вели 64 % участниц исследования.

Исследование показало, что примерно 16 % женщин, ведущих сидячий образ жизни, имели ярко выраженные симптомы менопаузы, среди активных участниц таких было только 11 %. У неактивных представительниц прекрасного пола симптомы менопаузы встречались чаще и были тяжелее. Также сидячий образ жизни оказался связан с ожирением, депрессией, тревожными расстройствами и бессонницей.

ЖЕНСКОЕ ГРУДНОЕ МОЛОКО — УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Оказалось, в нём более 200 разных молекул сахаров. Для сравнения: в молоке других млекопитающих содержится в среднем 30 – 50 молекул.

Известно: микрофлора ребёнка усложняется в первые дни жизни. И связано это с грудным вскармливанием. Сахара из молока питают бактерии, составляющие микрофлору. Данный факт приводит к активному размножению определённых видов микроорганизмов. Поэтому молоко способствует построению иммунной системы ребёнка. К тому же, в молоке много антител и молекул, тормозящих рост вредных бактерий и координирующих активность лейкоцитов. Через месяц, когда у ребёнка начинает развиваться своя адаптивная иммунная система, состав молока изменяется.

Уровень антител снижается более чем на 90 %. Также уменьшается разнообразие сахаров. Зато повышается концентрация жира и прочих

питательных веществ, важных для роста ребёнка.

БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ УВЕЛИЧИВАЕТ ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ

Исследование, проведённое сотрудниками Университета Камило Хосе Села, показало: чем больше может пробежать человек, тем лучше для костей. Так, судя по всему, забеги на длинные дистанции помогают замедлить возрастное снижение плотности костной ткани (остеопороз).

По словам учёных, бег на выносливость меняет механические свойства пяточной кости. Специалисты оценивали индекс жёсткости, отражающий плотность костной ткани. Исследователи обнаружили, что у бегунов на длинные дистанции индекс жёсткости был выше, чем у добровольцев, которые вели сидячий образ жизни.

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

ПОЧЕМУ БОЛИТ СЕРДЦЕ?

Поговорим о причинах болей в области сердца. О чём они говорят и всегда ли связаны с кардиологией?

Без сомнения, боли в области сердца вызывают больше всего тревоги у людей. Ведь ни для кого не секрет, что от правильности работы сердца напрямую зависит человеческая жизнь. Потому боли в области сердца являются одной из наиболее частых причин обращения за медицинской помощью. «Сердце жжёт, ноет, колет, простреливает, колотится», — эти и многие другие ощущения, наверное, испытывал каждый из нас. Тем не менее, эти жалобы могут быть обусловлены не только заболеваниями сердца. Дело в том, что анатомически и физиологически сердце находится в непосредственной близости с другими органами, такими как лёгкие, верхние отделы желудочно-кишечного тракта и грудной отдел позвоночника. Они взаимосвязаны друг с другом ещё и потому, что получают иннервацию (то есть снабжаются нервами) из одних и тех же отделов спинного мозга. Поэтому мы не всегда можем чётко различить, что же именно у нас болит.

Разделим заболевания, наиболее часто сопровождающиеся болями в области сердца, на несколько групп и поговорим о каждой из них.

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата.

К этой группе относятся, прежде всего, шейный и грудной остеохондроз, межрёберные невралгии. При этих заболеваниях боли в области сердца связаны с «защемлением» нервного корешка. Они часто возникают после выраженной физической нагрузки (подъём тяжестей и т. п.), локального переохлаждения (например, на сквозняке) и носят «простреливающий, колющий» характер, усиливаются при поворотах головы или туловища и глубоком вдохе, отдают в левую или правую половину грудной клетки и спину. Длиться эти боли могут часами и даже днями, при этом общего ухудшения самочувствия не наблюдается, нет одышки, сердцебиения. При осмотре часто можно заметить наличие «болевого точек» в

околопозвоночных зонах, а также в межрёберных промежутках, что указывает на вовлечённость в процесс нерва. Приём обезболивающих препаратов уменьшает выраженность болей.

2. Заболевания желудочно-кишечного тракта.

К ним относятся язва желудка и двенадцатиперстной кишки, опухоли пищевода и желудка, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, желчекаменная болезнь. Боли локализуются чаще в области грудины и эпигастрия («под ложечкой»), отдавая в спину, в правое и левое подреберья. При этом имеется чёткая связь с приёмом пищи, особенно кислой, жирной и острой, газированных напитков. Как правило, боли сопровождаются и другими явлениями диспепсии (отрыжка, изжога, тяжесть в животе после еды, нарушение стула). При этом приём препаратов, снижающих секрецию желудочного сока (омез, альмагель и т. д.), а также приём спазмолитиков (дротаверин, папаверин) обычно приводят к уменьшению болей.

3. Заболевания лёгких, прежде всего, плеврит, то есть воспаление плевры.

Плевра представляет собой «мешочек», в котором находятся наши лёгкие. При её воспалении процесс дыхания становится болезненным, и нередко боли локализуются в области сердца. Но у них есть отличительные черты: они усиливаются при глубоком вдохе, кашле и сопровождаются другими признаками поражения лёгких (одышка, кашель, лихорадка).

4. Нейроциркуляторная дистония («сердечный невроз»), панические атаки (приступ паники).

Оказывается, невроз может быть и у сердца! Его «сердечный» компонент имеет разнообразные проявления. Здесь и всевозможные неприятные ощущения в области сердца, колющие, ноющие боли, и сердцебиения, и перебои в области сердца, и одышка, но связаны они, как правило, не с физической нагрузкой, а



с эмоциональным волнением. Часто они сочетаются с другими проявлениями невротического состояния: неустойчивостью настроения, тревожностью, нарушениями сна и т. д. Данные жалобы обусловлены нарушением работы вегетативной нервной системы, а также дисбалансом гормонов, регулирующих сосудистый тонус и сердечный ритм, а также многие другие функции организма. Обычно приём успокаивающих препаратов (корвалол, валидол, валериана, пустырник и др.) приносит облегчение.

5. Заболевания сердца.

И, наконец, боли в области сердца могут быть действительно вызваны сердечной патологией, прежде всего, ишемической болезнью сердца. Ишемическая болезнь сердца чаще всего вызвана атеросклерозом коронарных сосудов сердца. При этом их просвет частично или полностью перекрывается, что вызывает нарушение кровоснабжения сердца. Таким образом, боли при ишемической болезни — это боли «голодающего» сердца. Они имеют ряд особенностей. Во-первых, они имеют чёткую связь с физической нагрузкой, часто сопровождаются одышкой, сердцебиением, потливостью, страхом смерти. Во-вторых, эти боли носят давящий, сжимающий, «жгучий» характер, локализуясь за грудиной, они нередко отдают в шею, под лопатку, в нижнюю челюсть и левую руку. В-третьих, они не длятся долго, обычно около 5 – 10 минут, проходя

самостоятельно после прекращения нагрузки или после приёма препаратов нитроглицерина.

Как мы видим, «сердечные» жалобы не всегда подразумевают серьёзное заболевание сердца. Однако любые неприятные ощущения в области сердца — это повод обратиться к врачу, поскольку, только проведя осмотр пациента, а также выполнив определённый перечень исследований, врач с уверенностью сможет сказать, чем же данные жалобы вызваны.

Немедленно обратиться за медицинской помощью, вызвав машину «скорой помощи» необходимо, если вы чувствуете впервые появившиеся давящие, сжимающие боли за грудиной, возникшие в покое или при физической нагрузке, особенно если они сопровождаются одышкой, слабостью, холодным потом, сердцебиением или ощущением перебоев в работе сердца, или резким снижением, или повышением артериального давления.

Если вы уже страдаете ишемической болезнью сердца, и у вас имеется стенокардия, то насторожитесь, если боли за грудиной стали чаще и интенсивнее, возникают при меньшей нагрузке, чем обычно, длятся дольше и не проходят после приёма нитроглицерина. В этом случае вам стоит немедленно обратиться к врачу.

Будьте здоровы!

Марина Павлова

МАМИНА ШКОЛА

ЗАПОР У ДЕТЕЙ

Лечение запора у детей зависит от его причины. Первой помощью может быть клизма, но клизмы не должны применяться постоянно. Это же относится и к слабительным средствам.

Лёгкий массаж животика 1 – 2 раза в день, наложение прохладного компресса с винным уксусом на 20 – 30 минут часто дают хороший результат. Рекомендуются погружение в прохладную воду на несколько секунд 1 раз в день с немедленным укутыванием в пе-

лёнки и укладыванием в нагретую кроватку.

Старшие дети должны делать гимнастику и играть в подвижные игры на свежем воздухе. Но первостепенное значение имеет соответствующая диета: сырые овощи и фрукты, зелень, не очень сладкие компоты, каши, разнообразный хлеб из муки крупного помола, а также соблюдение соответствующего баланса углеводов, белков и жиров.

Хороших результатов можно достичь, если давать ребёнку натошак

или на ночь 1/3 чайной ложки молотых плодов аниса с молоком и мёдом или молотых семян пажитника — всё в жидком виде. Семена можно смолоть в кофемолке.

Прекрасным и испытанным средством является напиток для младенцев: следует смешать стерилизованный яблочный и грушевый сок в соотношении 1:1, добавить чуточку глюкозы или мёда и давать в бутылочке в любом количестве.

Ян Шульц, Эдита Уберхубер

«Лекарства из Божьей аптеки — детям»



ГЕЛИОТЕРАПИЯ, ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ

Сегодня мы узнаем о целителе, без которого не может существовать наша жизнь, — это солнечный свет. Ещё Гиппократ обнаружил, что солнечный свет оказывает полезное действие при лечении определённых болезней. Более 2000 лет назад он назвал такое использование солнечного света гелиотерапией. И сегодня в медицинской практике мы пользуемся этой целительной силой.

Солнце, воздействуя на кожу, способствует выработке витамина D.

Если вы подставите своё тело под прямые солнечные лучи всего лишь на 15 минут, вы получите витамина D больше своей дневной нормы.

Для чего нам нужен витамин D?

- Он обеспечивает в нужной пропорции кальцием и фосфором скелет человека.

- Делает кости сильными.
- Предупреждает рахит (тяжёлое и деформирующее скелет заболевание у детей) и остеопороз.

- Выводит из организма некоторое количество холестерина.

Лечение светом помогает при большинстве инфекционных заболеваний, включая ангину, пневмонию, послеродовую лихорадку и проказу.

В солнечные дни держите шторы открытыми, и если можно, раскройте окна. Солнечный свет убьёт бактерии и вирусы, которые начали размножаться в вашей квартире.

Обнаружено, что солнечный свет оказывает дополнительное целебное действие при попада-

нии на сетчатку глаза (однако избегайте прямых взглядов на солнце). В сетчатке глаза световые волны определённой длины превращаются в энергию нервного импульса, которая по проводным путям заставляет шишковидное тело в головном мозге вырабатывать мелатонин.

Во время опытов на животных заметили, что мелатонин усиливает функции таких эндокринных желез, как гипофиз, надпочечники, половые железы и поджелудочная железа, которые стимулируют жизнедеятельность организма. Мелатонин замедляет рост и распространение рака. Поэтому полезно смотреть на свет без очков, только не прямо на солнце.

Солнечный свет повышает сопротивляемость кожи заболеваниям и инфекциям. Загорелая кожа в три раза сильнее устойчива к микробам, чем незагорелая. Однако избыток солнечного света не всегда полезен и может вызвать даже рак кожи.

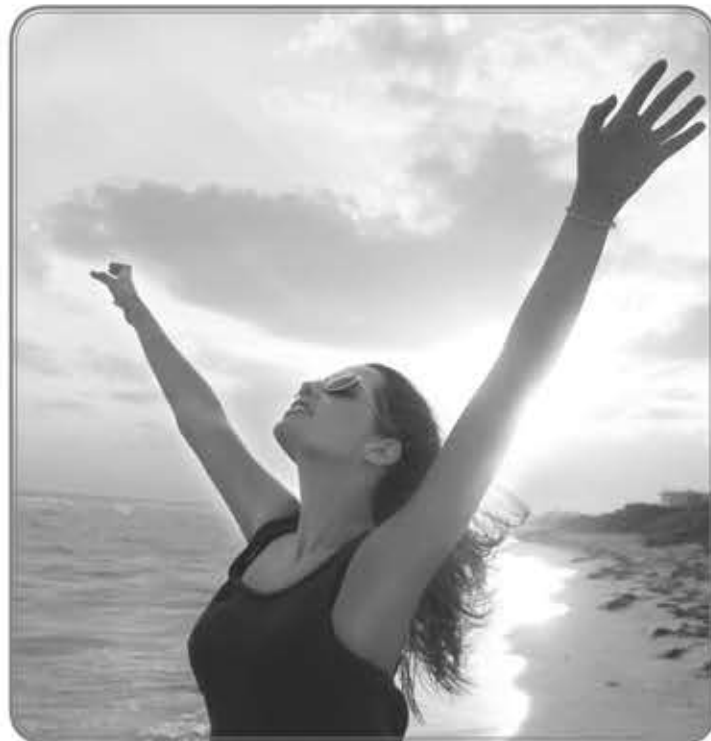
Хорошо поддаются лечению светом угри. Если у вас угри, принимайте каждый день солнечную ванну. Начните с сеансов по 15 минут утром

и после обеда и увеличивайте их на 5 минут, пока не дойдёте до максимума — 2 часа в течение дня.

Хорошо заживают под дозированным воздействием солнечного света язвы, появляющиеся на коже в результате варикозного расширения вен, ушибов, туберкулёза и укусов насекомых.

Солнечный свет или искусственное ультрафиолетовое излучение могут помочь и при других распространённых кожных заболеваниях — экземе и чешуйчатом лишае.

Для нервной и сердечно-сосудистой систем солнечный свет столь же благотворен, как и физические упражнения. Подобно физическим упражнениям отдых в сочетании с солнечными ваннами снижает частоту пульса в покое, повышает эффективность работы сердечной мышцы за счёт увеличения минутного сердечного выброса и нормализации кровяного давления.



Солнечный свет активизирует иммунную систему. Он повышает способность эритроцитов транспортировать кислород, заставляет нейтрофилы более эффективно поглощать микробов, увеличивает в системе кровообращения количество лимфоцитов, которые выполняют защитную роль.

Итак, как видим, солнечный свет полезен, но в умеренных дозах. Поэтому давайте будем ценить этот дар и разумно им пользоваться.

Татьяна Рыбкина

АНТИРАК

АНТИОКСИДАНТЫ — СОЮЗНИКИ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Чудесные Божьи агенты — антиоксиданты — помогают предупредить возникновение рака, блокируя действие свободных радикалов. Как это всё происходит?

Антиоксидант соединяется с электроном, слетевшим со своей орбиты. Таким образом, он останавливает опасную цепную реакцию — начало мутации клеток, которое в результате может привести к появлению онкообразований. Давайте более пристально посмотрим на некоторые основные антиоксиданты, которые вы можете начать употреблять уже сегодня.

Семена винограда и сосновая кора. Эти экстракты связывают свободные радикалы в 20 раз эффективнее, чем витамин С, и в 50 раз эффективнее, чем витамин Е. Эти антиоксиданты также крайне эффективно поддерживают в организме нормальный уровень структурного протеина — коллагена, который скрепляет клетки нашего тела между собой.

Коллаген не только выступает в роли клея, но он также помогает нашей коже избежать морщин и старения. Ежедневно принимайте от 50 до 100 мг экстракта семян винограда или сосновой коры, или и того и другого одновременно.

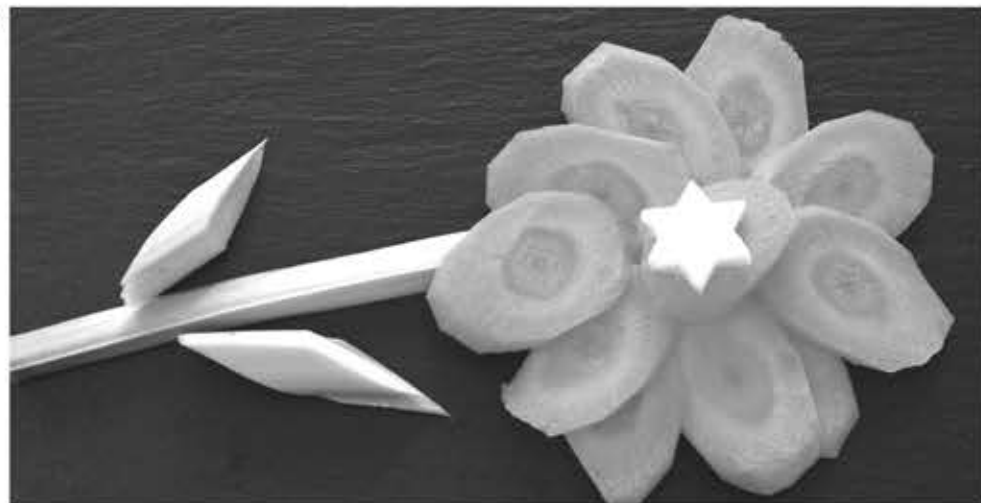
Липоидная кислота. Этот антиоксидант растворяется как в жире, так и в кислоте. Он помогает перерабатывать прочие антиоксиданты, в том числе витамины С и Е, усиливая

таким образом их антиоксидантные свойства. Новейшие исследования показывают, что липоидная кислота заметно улучшает физическое состояние пациентов, связывает свободные радикалы, спасает наш генный материал, замедляет процессы старения и защищает организм человека от сердечных приступов и рака.

Коэнзим 10. Это ещё один сильный антиоксидант, который не только полезен для сердца, но также оказывает значительное влияние на иммунную систему и предотвращает рак. Следует принимать его, как минимум, 50 мг в профилактических целях, а пациентам, страдающим раком, — от 200 до 300 мг в день.

Ликопен. Также сильный антиоксидант находится в красном пигменте розовых грейпфрутов, арбузов и помидоров.

С повышенным употреблением ликопена связано значительное снижение риска возникновения рака простаты. Большая часть ликопена поступает в наш организм из помидоров: томатного соуса, сока, пасты. Результаты исследований засвидетельствовали, что у мужчин, съедавших десять и более порций этих блюд в неделю, риск онкопоражения про-



статы снижались на 45 % по сравнению с теми, кто не употреблял этих блюд.

Жёлтые фрукты и овощи. Фитовещества — это антиоксиданты растительного происхождения, и их, пожалуй, смело можно назвать самыми мощными антиканцерогенными соединениями. Их можно легко ввести в свой рацион, употребляя в пищу определённые фрукты и овощи. Среди других сильных фитовеществ можно назвать каротиноиды, которые содержатся в жёлтых овощах и фруктах. В этих овощах есть огромное количество альфа-, бета-каротина и лютеина, которые также присутствуют в шпинате, капусте и зелени. Они хорошо защищают организм от онкозаболеваний, особенно от рака груди. Попробуйте ежедневно употреблять продукты из следующего перечня:

морковь, картофель, тыква, мускусная дыня, кукуруза и жёлтые помидоры.

Начните с обычной моркови

Предложу вам один простой пример, как можно ежедневно потреблять необходимое количество антиоксидантов. Просто начните есть ещё один овощ, который является потрясающим Божьим изобретением, — морковь. Исследования показали, что бета-каротин, содержащийся в моркови, улучшает зрение, понижает уровень холестерина в крови и помогает нам победить сердечные заболевания и рак.

Пожалуй, самый лучший способ получать необходимое количество каротиноидов — выпивать каждый день полчашки свежевыжатого морковного сока.

Дон Колберт

«Библейское лекарство от рака»

ПРАВИЛО ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

Долгая жизнь — это естественное желание человека. Пятая заповедь Божьего Закона повелевает, чтобы мы почитали тех, кто рождает нас — родителей. При этом заповедь содержит обетование, что дни жизни тех, кто почитает родителей, продлеваются.

Вполне обоснованное требование для тех, кто живёт, уважать тех, кто дал жизнь. Что может быть ценнее жизни? И если человек не испытывает благодарности тем, кто дал ему жизнь и не заботится о них, то такой человек просто нравственно деградирует. Он превозносит себя выше своих родителей, и, в конечном итоге, он превозносит себя выше Бога, Который всех создал, поддерживает жизнь и призывает уважать тех, через кого началась наша жизнь.

Вам может казаться, что ваши родители не достойны вас, подумайте о том, что было бы с вами, если бы ваши родители подумали так о вас, когда вы были беззащитны и беспомощны и нуждались в помощи и мудрости взрослых. К тому же, посмотрите на пример Иисуса Христа. Будучи Божьим Сыном, Он мог пренебречь Своими земными родителями. Но прежде чем Он что-то совершил на земле, прежде чем Он проповедовал и исцелял или избирал учеников, прежде всего Иисус был сыном, настоящим послушным сыном. В Библии есть всего несколько стихов, которые описывают Его детство: «И Он пошёл с ними и пришёл в Назарет; и был в повиновении у них [у родителей]» (Луки 2:51). Будучи здесь, на земле, Христос жил в семье простого труженика, Он научился ремеслу плотника и упорно трудился, внося Свою долю в содержание семьи.

Конечно, следует признать, что непочтение к родителям в современном обществе является следствием того, что сами родители не обучают детей Божьим Заповедям. Этому не

учат ни в школах, ни в университетах. Учебные заведения более заинтересованы в обучении наукам, чем в воспитании. Семья должна быть школой, где дети готовятся для жизни по верным принципам.

Но в наше время дела обстоят не всегда так, как должно. Вероятно, вы знаете родителей, которые не соответствуют своему званию. Некоторые родители грубы, придирчивы, властны, другие — беспечны. И порой бывает трудно думать благосклонно о родителях, когда все окружающее провоцирует к неуважению. Но нам следует помнить, что Божья мораль не зависит от обстоятельств. Бог есть жизнь, и всё, что Бог повелевает, имеет под собой твёрдую основу. Без этих Божьих норм человеческая мораль становится ошибкой и дорогой в никуда. Но тот, кто примет твёрдое решение следовать Божьим принципам в своей жизни, получит особую помощь от Бога. Нужно всегда помнить, что наш Небесный Отец знает обо всех наших проблемах и нуждах. Пророк Исаия пишет: «Забудет ли женщина грудное дитя своё, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Исаия 49:15). Если вам сложно почитать родителей ради них самих, сделайте это ради Бога, Который любит вас и готов помогать вам.

Слово Божье предупреждает, что за свои поступки каждый будет отвечать сам. Даже с детей не снимается ответственность за соблюдение Божьих заповедей. Апостол Павел увещевает детей повиноваться своим родителям: «Дети, повинуйтесь

Десять Заповедей

Библия, Исход 20 гл.

I
Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.

II
Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвёртого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

III
Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.

IV
Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

V
Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе.

VI
Не убивай.

VII
Не прелюбодействуй.

VIII
Не кради.

IX
Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

X
Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

своим родителям в Господе, ибо сего [требует] справедливость. "Почитай отца твоего и мать", — это первая заповедь с обетованием: "да будет тебе благо, и будешь долголе-

тен на земле"» (Ефесиям 6:1–3). Кто действительно любит Бога и соблюдает Его заповедь, тот будет вознаграждён долгими годами жизни.

По материалам сайта sokrsokr.net

ОДНАЖДЫ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЗДНО...

Без мамы мне всегда было трудно себя представить: во всех моих бедах и радостях — она. Без неё моя жизнь наверняка была бы разбитой и искалеченной.

Мама... Сколько добра, нежности и участия видела я от неё на протяжении всей своей жизни. Но, к сожалению и стыду, не часто отвечала ей тем же. Мамину любовь воспринимала как должное, само собой разумеющееся. И только потом, осознав тяжесть утраты, почувствовала, каково это — жить без той, чья любовь освещала и поддерживала мою жизнь.

Льются, льются слёзы. Звучат слова покаяния в молитве, но не вернуть, не возратить дорогого человека.

Прости меня, мама! Прости!

Мама умерла в больнице — от тяжёлой болезни сердца. Когда я узнала о её смерти, то проплакала всю ночь. Но даже в этой горе, вся в слезах, я вспомнила слова Иисуса Христа: «Верующий в Меня, если и умрёт, оживёт» (Иоанна 11:25); «...сидящим в стране и тени смертной воссиял свет» (Матфея 4:16).

Мама была верующей. Читала Библию. Много молилась, задавала вопросы, если ей что-то было неясно в Священном Писании. Бескорыстно и самоотверженно помогала другим. Умела улаживать конфликты, мирила между собой враждебные стороны. Вспоминаю слова одной женщины, лежащей вместе с ней в больнице: «Я её никогда не забуду». «Почему?» — спросила я. «Она умела чужую боль воспринять, как свою. Могла пожертвовать собой для других».

Да. Мама была именно такой. Когда я стояла перед открытой могилой, в которую должны были опустить гроб, когда сердце разрывалось от невыносимой боли, я ясно ощутила рядом незримое присутствие Бога. Сам Господь разделял мою боль и утешал меня в моих страданиях. Я вспомнила обещание Христа: «Се, Я с вами во все дни до скончания века» (Матфея 28:20). Господь с нами рядом и в печали, и в радости.

Далеко не всегда Он изменяет обстоятельства нашей жизни, но неизменно сопровождает нас, поддер-

живая и ободряя, утешая и вселяя надежду. Надо только раскрыть своё сердце для Бога, чтобы Он изменил нас по Своему образу и подобию.

Для чего жить, в чём смысл нашего существования, если нет Бога?

«Прах ты и в прах возвратишься» (Бытие 3:19). Кладбище. Город мёртвых. Лишь один Господь знает все похороненные здесь жизни.

Но есть великая радость, есть надежда — ведь Христос воскрес!



И верующим в Него Он обещал вечную жизнь! И у меня в груди живёт и не угасает надежда, что однажды, при Втором пришествии Иисуса Христа, Он воскресит и мою маму.

Лариса Сенцова

Предлагаем пройти бесплатно уроки по здоровому образу жизни, а также библейские уроки «Удивительные открытия», в которых понятно и просто рассказано, где пребывают души умерших после смерти.

Заявку пришлите в редакцию по адресу: 3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726. «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок, или по электронной почте: fresnovestnik7@yahoo.com

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

Прошу прислать мне Библейский курс

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

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ МИР

Сегодня мне хочется пригласить вас ненадолго окунуться в параллельный мир. Этот мир настолько близок к нам, настолько часто пересекается с нашим, что мы не замечаем его, проходим мимо. Я имею в виду мир инвалидов. Какой же он — этот параллельный мир? Чем дышат эти люди, о чём мечтают? И что значит сегодня — быть инвалидом?

Инвалид — это человек с ограниченными возможностями, а значит, он всегда будет отличаться от здорового большинства. Мне кажется, что главная черта их жизни — это беспомощность и зависимость от государства, от родных и знакомых, от медсестёр в больнице или доме престарелых.

Часто в глазах этих людей вы можете увидеть грусть и тоску. Тоску по любви, по радости и свободе, тоску по таким простым вещам, о которых мы даже не задумываемся: покатайся на велосипеде, побродить босиком по траве, погонять в футбол... И ещё инвалидам трудно создать свою семью, ведь кроме мужа и жены должен быть кто-то, кто должен ухаживать за ними самими. А если родятся дети — кто будет нянчиться с ними? Очень много преград, поэтому им приходится только мечтать о таких привилегиях. И жить дальше в своём больном теле.

Так уж случилось, что я сам инвалид, и судьба часто сводила меня со многими инвалидами. Каждый из них оставил свой след в моей душе.

Есть люди, которые решили посвятить себя заботе об инвалидах. И я хотел бы немного поговорить и об этих людях тоже. Первый такой человек — это моя мама. Когда я родился, все врачи сказали, что я не доживу до утра, поэтому и не стоит обо мне заботиться. Меня просто положили умирать в род-

доме. А мама всю ночь молилась за меня, просила Господа сохранить мне жизнь. Я выжил, на удивление всем. Моя мама и бабушка выходили меня. Мама научилась делать массаж и сделала всё, чтобы я смог ходить и заботиться о себе. Я болею ДЦП, но благодаря моим дорогим маме, бабушке и Господу я могу делать всё для себя, в том числе ездить на велосипеде и машине.

Позже я поступил учиться в училище для инвалидов. Там тоже было всякое — и грубость, и оскорбления среди студентов, но многие инвалиды старались помогать друг другу. Именно там я научился чистить картошку и общаться с друзьями, видеть красоту девушек-инвалидов и понимать, что у них, несмотря на недостатки тела, прекрасная душа, есть мечты и надежды на спокойную и счастливую жизнь. Там я впервые встретил молодых ребят, у которых никогда не было семьи, которые никому не были нужны. Они начали свою жизнь в детском доме и всё время скитались по интернатам и домам престарелых. Я видел, как сильно они хотели быть в простой семье.

Следующее место, где я столкнулся с детьми-инвалидами и их мамами, — это Московская Республиканская больница. Там лежала на лечении моя двоюродная сестричка, и я часто навещал её. Я помню глаза мамочек, которые лежали в этой боль-

нице. Они понимали, что их дети, если выживут, навсегда станут инвалидами и им придётся всю жизнь посвятить себя им, но они, в большинстве, были готовы к этому.

Было ещё много встреч с инвалидами и у всех, с кем я общался, было что-то общее — это грусть в глазах. Но, с другой стороны, инвалиды учились радоваться маленьким достижениям. Они понимали, что трудно рассчитывать на большой прогресс сразу, поэтому всегда были рады, когда у них что-то получалось. Получилось покушать суп самому — здорово! Меньше компота разлил на себя — достижение. Смог сам завязать шнурки на ботинках — победа! И таких маленьких побед в жизни инвалида может быть много, только успевай замечать.

Мне было интересно, приближает ли этих людей их болезнь к Богу? Как это влияет на отношения с Ним, на развитие характера? Я заметил, что инвалидам трудно поверить в Бога, потому что в жизни большинства из

них было много боли, страданий и мало радости и свободы.

Но, с другой стороны, инвалиду легко поверить в Бога. Ведь кто, как ни инвалид, знает, что такое жертвенная любовь любящей мамы и Бога? Я верю, что Бог особенно относится к инвалидам — Он заботится о них, окружает их любящими ангелами и поддерживает в грусти и одиночестве. Он очень хочет, чтобы инвалиды не чувствовали себя калеками, лишними в этом мире. Меня поразила мысль, что однажды Господь Сам был инвалидом ради нас — когда висел на кресте с пробитыми руками и ногами. Его немощь, бессилие и страдания — они были ради нас, ради нашего спасения.

О чём же мечтают инвалиды? О любви, о здоровом теле, о возможности любить и быть любимым. Наш Господь Иисус Христос желает дать нам всё это в Его Царстве, на новой земле, дать всем, кто полюбит Его здесь и захочет быть с Ним всегда.

Роман Космынин



НЕОБЫЧНЫЙ ПОСТ

Ещё до того как я стала изучать библейские принципы здоровья, я вовсю увлекалась соками. Из яблок, моркови и сельдерея я быстро делаю коктейль «ЯМС». Свежие ананасы и листья окопника быстро превращаются в «зелёный напиток». Всякий раз, чувствуя приближение гриппа и просто для профилактики, я всегда могу рассчитывать на короткий соковый пост, чтобы вернуть бодрость в свою жизнь.

Несколько лет назад я боролась с простудой, но вирус всё не покидал меня. Я решила промыть этот вирус коктейлем «ЯМС». Не помогло. Тогда я выпила зелёный напиток. По-прежнему никаких изменений. Наконец, я приготовила ужасное на вкус варево из хрена. Этот напиток так и не убил вирус, но он почти убил меня!

И вот я слегла, кости ломило, я чувствовала, что уже заболела, поэтому открыла Библию, чтобы почтить о посте. Тогда я и обнаружила пост пророка Исаии, ко-

торый призывает творить добро окружающим: «Вот пост, который Я избрал... Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся» (Исаия 58:6, 7). А затем следует обещание: «Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твоё скоро возрастёт... Тогда ты воззовёшь, и Господь услышит; возопиёшь, и Он скажет: «вот Я!»» (Исаия 58:8, 9).

Я не знала, как проверить этот необычный способ «поститься». Так как я не знала никаких голодных соседей, я решила отправить пожертвование в фонд АДРА (Адвентистское Агентство помощи и развития — международная общественная неправительственная благотворительная организация. АДРА помогает детям-сиротам, находящимся в детских домах, приютах, больницах, горячих точках, а также проповедует здоровый образ жизни. Имеет представительства в 125 странах мира). Я пред-

ставляла себе, что мои средства превратятся в дополнительную порцию каши в мисках многих голодных детей, и, к моему удивлению, в моём сердце стало теплее. Озноб начал проходить. Мне было необходимо выполнить следующую часть поста — «одеть нагого», и я вспомнила мать-одиночку, у которой сломалась стиральная машина. Я позвонила ей, и через некоторое время она уже ехала ко мне в гости, а стиральная машина с готовностью ожидала её горы белья. Она так искренне благодарила меня, что я уже начала чувствовать, как моё здоровье возвращается ко мне.

С этого дня пост приобрёл для меня новый смысл. Я по-прежнему люблю устраивать голодовки своему организму на соках. Но, в тоже время, заболев, я стараюсь делать добрые дела тем, кому повезло меньше. Таким образом, я помогаю и им, и себе.

Кэрол Кимура

Дорогие читатели!

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

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

На конверте делайте пометку: «Чудесное исцеление».

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

«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:
fresnovestnik7@yahoo.com

НАДЁЖНОЕ ЛЕКАРСТВО

Павел стоял в проёме наружной двери с сигаретой во рту. Глаза его выражали удовольствие от дурманящего мозга никотина. Послышался старческий кашель, а потом — резкий хлопок форточки, которая находилась рядом с входной дверью. «Опять недоволен старик», — злорадно подумал Павел. У Павла со стариком часто происходили стычки — и всё из-за курения. Старик делал замечания Павлу, что тот курит в неподобающем месте, но Павел пропускал эти замечания мимо ушей. Именно здесь ему было удобно курить. Сюда он мог выйти в домашних тапочках, в пижаме, а порой — неумытым и непричесанным: так торопился покурить. Место для курения Павел не собирался менять. А что касается старика, то он «из ума выживает» и ему давно пора собираться в «мир иной», — так считал Павел.

Старик действительно вскоре умер, так как был очень стар и болен. «Теперь можно спокойно курить, не услышу больше замечаний», — эгоистично подумал Павел.

Но покой был недолгим. С Павлом стало происходить то, что раньше не случалось. Как только он начинал ку-

рить, тут же начинал кашлять. Со временем кашель становился всё более продолжительным и мучительным. Он уже не мог откашляться, если и переставал курить. Потом появились сильные боли в груди, пришлось обратиться к врачу. Результаты обследования были не только неутешительными, но и угрожающими. Прежде, чем приступить к лечению, врач поставил Павлу условие: немедленно бросить курить! Павел принял это условие. По совету знакомых, которые когда-то бросили курить, теперь он постоянно носил с собой кулёк с семечками и грыз их, чтобы заглушить желание покурить. По ночам ему снились сны, в которых он курил сигарету за сигаретой и никак не мог накуриться.

Борьба с этой вредной привычкой оказалась нелёгкой. Павел приложил большие усилия, чтобы победить её. Наконец, пришло время, когда ему не хотелось курить. Более того, его раздражали проходящие мимо курильщики, которые бесцеремонно выдыхали на него отвратительный дым. «Вот так когда-то и я травил дымом старика», — мелькнуло однажды в его голове. «Может быть, меня Бог наказывает за это, и я

В один из таких моментов у него появилась мысль, что он в этом мире не одинок. Есть Тот, Кто может помочь Ему.

расплачиваюсь за свои поступки», — размышлял Павел. Никогда ещё подобные мысли не возникали в его голове. Павел был неверующим человеком, к тому же — самоуверенным. Он считал, что всего может добиться своими силами. Но оказалось, что он не в силах побороть болезнь.

Боли не утихали, а иногда были просто невыносимыми. В один из таких моментов у него появилась мысль, что он в этом мире не одинок. Есть Тот, Кто может помочь Ему. «Господи, не оставь меня, помоги мне», — обратился он к Богу в полной уверенности, что получит по-

мощь и почувствовал, как легко и спокойно стало на душе. И боль в груди постепенно стала утихать.

Это был первый его шаг к Богу. В дальнейшем он всё больше и больше убеждался, что этот шаг верный. Он стал ходить в церковь, стал изучать Слово Божье. Павел пришёл к Богу и стал глубоко верующим человеком. Его болезнь не ушла навсегда. Приходилось ложиться в больницу на профилактику, принимать лекарства в домашних условиях. Но в первую очередь он обращался за помощью к Богу. Вера стала его надёжным лекарством.

Любовь Фролова

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

БОРЬБА С ВРЕДИТЕЛЯМИ: БЫТОВЫЕ ПЕСТИЦИДЫ

Борьба с бытовыми и садовыми вредителями может сделать вас заложниками самых сильных ядов. Установлено, что у детей, родившихся сразу после обработки дома инсектицидами от тараканов, сильно увеличивается риск заболеть лейкемией. Предполагается, что пестициды являются виновниками участвовавших случаев заболевания детей раком мозга. Мы все должны знать об опасности, которую несут вещества для борьбы с бытовыми и садовыми вредителями.

Ядохимикаты, о которых известно, что они провоцируют развитие рака: ацефат, атразин, бензил, хлороталонил, 2,4-дихлорфеноксиуксусная кислота, дихлофос, дактал, изоксабен, хлорофос, пронаксид (пропизамид), перметрин — никогда ими не пользуйтесь.

Использование любых ядохимикатов угрожает здоровью. Исключение составляют лишь некоторые пестициды на растительной основе.

Очистите ваш дом и сад от всех ядохимикатов. Пользуйтесь натуральными препаратами — например, экстрактами или порошком тонкого помола (пиретрумом) из смеси цветков персидской, далматской и кавказской ромашек. Раньше это средство, известное как персидский порошок, широко применялось против вредителей растений и паразитов человека и животных. Учтите, что чем тоньше помол пиретрума, тем выше его токсичность. Из цветков далматской ромашки готовят и другие препараты — например, флицид. Можно пользоваться инсектицидными мылами, которые содержат жирные кислоты, убивающие вредителей. Существуют и другие биологические и физические способы борьбы с вредителями.

Если вы всё же используете ядохимикаты, соблюдайте меры предосторожности:

- ✓ Не распыляйте их в доме, только на улице.
- ✓ Точно следуйте инструкции по применению.
- ✓ Используйте пестициды только для указанных видов вредителей. Соблюдайте нормы обработки и дозировку.
- ✓ Работайте в респираторе, резиновых перчатках и одежде, закрывающей руки и ноги. После обработки немедленно смените одежду и примите душ.
- ✓ Не пользуйтесь пестицидами (в том числе и природными) в присутствии детей и домашних животных. Следите, чтобы пестициды не попали на игрушки, посуду и другие предметы домашнего обихода.
- ✓ Не проводите обработку на улице в дождливый или ветреный день. Не допускайте попадания ядохимикатов в бассейн, на растения в огороде и на соседние участки.
- ✓ Перед обработкой уберите и закройте все пищевые продукты.
- ✓ Не покупайте пестициды впрок, а только при необходимости — для одноразовой обработки.



Фото с сайта agrohimija.ru

ДРУГИЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БЫТОВЫМИ ВРЕДИТЕЛЯМИ

Домашние муравьи и тараканы. Оставьте их без еды. Храните продукты в закрытых ёмкостях. Пищевые отходы выбрасывайте сразу или складывайте в закрытую тару и выносите из дома. Мойте кухонные поверхности непосредственно после приготовления еды. Следите за чистотой внутри кухонных шкафчиков и столов. Не допускайте утечки

воды. Регулярно мойте и насухо вытирайте пространство под мойкой.

Садовые вредители. Пользуйтесь липучками — клейкими лентами жёлтого цвета, которые продаются во многих садовых магазинах. Очень хорошо при распылении на поражённые растения действуют пиретрин (производится из далматской ромашки) и некоторые инсектицидные мыла. Пользуйтесь масляными спреями, которые не содержат соединений меди.

Аккуратный газон. Заселите лужайку полезными растениями-«хищниками», они займутся вредителями. Почаще скашивайте траву, но не слишком низко. Не убирайте скошенную траву — эти остатки являются не только органическим удобрением, но и мульчей, защищающей газон от сорняков.

Подготовила Людмила Яблочкина

- 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!

5 ЦЕЛЕБНЫХ ЯГОД

По подсчётам экспертов из Гарварда и Университета Восточной Англии, у людей, съевших одну порцию ягод в неделю, риск болезни Паркинсона (дрожательный паралич) снижался в 4 раза. Кроме того, ягоды уменьшали риск болезней сердца, гипертонии, некоторых видов рака. А подкласс флавоноидов — антоцианы — сохраняли клетки мозга. Ниже приводим новейшие исследования о целебных свойствах пяти видов ягод.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА



Онкологи выяснили: ягоды могут усилить эффект химиотерапии при лечении рака поджелудочной железы. По данным Королевского колледжа Лондона и Университета Саутгемптона, была доказана эффективность экстракта аронии (*Aronia melanocarpa* — научное название черноплодной рябины). Он быстро убивал раковые клетки, вызывая апоптоз, запрограммированную клеточную смерть.

МАЛИНА



В малине много витамина С, который важен для мужской фертильности, и магния, участвующего в производстве тестостерона. Также ягоды спасают сперму от окислительного стресса. Более того, уже после зачатия антиоксиданты малины снижали риск выкидыша у беременных. Она отличается и содержанием фолата, важного для беременности и ранних стадий развития эмбриона. Ягоды помогут поддерживать здоровый вес, необходимый для баланса половых гормонов. В малине мало калорий, а сахар медленно всасывается благодаря клетчатке. Кроме того, по данным исследователей из Университета Клемсона, малина уничтожает раковые клетки.

КЛУБНИКА



Солнцезащитное средство реально сделать из природных компонентов. Итальянские и испанские

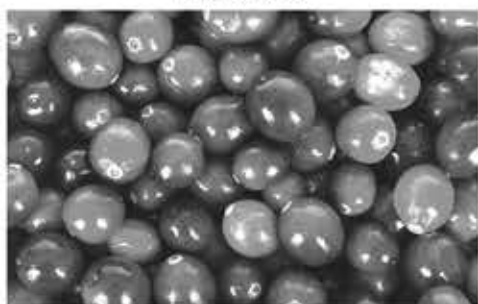
учёные во главе с Маурицио Баттино из Политехнического университета Марке обнаружили, что клубника спасает от излучения, уменьшает степень повреждения и защищает от ожогов. Эксперты полагают, что всё дело в красных пигментах — антоцианах. Они действуют как антиоксидант, противовоспалительное и противораковое средство.

ГОЛУБИКА



Люди, желающие сбросить вес, должны включить в свой рацион голубику, содержащую полезные полифенолы. Как показал эксперимент, эта ягода позволяет сократить на 27 % число жировых клеток, расщепив существующие и предотвратив образование новых.

КЛЮКВА



Специалисты из Университета Массачусетса провели исследование на мышах. Грызунам, страдавшим от рака толстой и прямой кишки, в течение 20 недель давали порошковые экстракты клюквы. В первом экстракте содержались все компоненты ягоды, во втором — только полифенолы, а в третьем — все соединения, кроме полифенолов. Количество экстракта, эквивалентное одной чашке клюквы, добавляли в суточную порцию еды мышей. Спустя 20 недель количество опухолей у грызунов, получавших экстракты со всеми соединениями ягоды, уменьшилось на 50 %, а оставшиеся у мышей опухоли стали меньше. Предыдущие исследования также показали: соединения из экстракта клюквы способны в лабораторных условиях избирательно уничтожать клетки рака толстой кишки.

Подготовила
Светлана Садовская

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"



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.

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Сокрытое Сокровище»

Our website: **WWW.VESTNIK7.COM**



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ОВСЯНО-МОРКОВНЫЕ МАФФИНЫ

Маффины (маленькие кексы) готовятся быстро и легко, не требуют долгой подготовки. Рецепт маффинов идеально подходит для веганов или людей, придерживающихся принципов здорового питания, а также для тех, кто хочет побаловать себя выпечкой, но следит за фигурой. Они получаются весьма нежные, с невыраженным морковным вкусом. Банан отлично заменит сахар и придаст выпечке пикантность.

Состав: ½ стакана овсяной муки (перемолотые овсяные хлопья), ½ стакана пшеничной муки, 1 морковь, 1 спелый банан, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, 40 г любых орехов, 40 г изюма, ½ ч. ложки корицы.

Морковь натереть на мелкой тёрке. Банан размять в пюре. Орехи мелко порубить. Смешать пюре банана, натёртую морковь и масло, добавить остальные сухие ингредиенты, орехи корицу и изюм. Разложить получившуюся массу по небольшим формочкам. Выпекать в разогретой до 180°C духовке 25 – 30 минут.

Для подачи маффинов можно использовать творожный крем.

Состав: творог — 200 г, сливки 30% — 200 г, сахарная пудра — 30 г.

Если в своём рационе вы избегаете сахара, его можно не добавлять,



от этого крем не станет менее вкусным.

Сливки взбиваем с творогом и сахарной пудрой миксером на высокой скорости 1 – 2 минуты. Важно не перебить крем!

Крем для веганов: 1 чашка сырых орехов кешью, ½ стакана воды, 4 столовые ложки сиропа агавы или пара фиников без косточек, ½ чайной ложки ванили, щепотка соли.

Положите орехи в миску и залейте холодной водой. Оставьте замоченными на 4 часа. Слейте воду, дайте орехам немного подсохнуть. Положите в мощный блендер, добавьте остальные ингредиенты и измельчайте на максимальной скорости до однородности. С помощью кондитерского шприца сделайте «шапку» на маффинах или просто подайте крем в отдельной посуде.

Екатерина Воронина

ЧУДЕСНАЯ ЖИДКОСТЬ

Здравствуй, дорогие мальчики и девочки!

Вы знаете, что такое кровь? Конечно, знаете. Если вы пораните коленку или поцарапаетесь, то из ранки потечёт красная жидкость. А иногда мама ведёт вас в поликлинику сдавать кровь на анализ. Смелые ребята никогда не боятся этого делать!

Кровь имеет очень большое значение в нашей жизни. На вид кровь красная, потому что в ней много маленьких клеточек — красных кровяных телец. В каждой капле крови их содержится несколько миллионов. Эти клеточки — большие труженики. Они, как почтальоны, доставляют во все органы нашего тела кислород и питательные вещества. Вы вдохнули воздух, а ваши красненькие помощники подхватили молекулы кислорода и понесли к рукам, ногам, голове. Вы покушали, а эти клеточки выбрали из пищи всё полезное и несут по всему телу. А на обратном пути забирают отходы, чтобы вывести их из организма. Это позволяет всем органам успешно трудиться.

А ещё есть в крови белые кровяные тельца. Это клетки-солдаты — наши защитники. Они борются с болезнями и



убивают микробов, проникающих в организм. Если вы поцарапались, и в ранку попала грязь — солдатики-лейкоциты тут как тут. Они смело вступают в бой и уничтожают «незваных гостей». Вы заболели, поднялась температура — и количество этих маленьких борцов за ваше здоровье увеличивается в крови в несколько раз.

Здоровье всех наших маленьких кровяных помощников очень зависит от того, что мы едим. Например, сахар, который содержится в любимых вами сладостях, как цепями сковывает клетки-защитники и не даёт им сражаться с микробами. А жирная пища (колбаса, чипсы, шоколад, мороженое и сладкие десерты) делает красные кровяные тельца жирными, ленивыми и липкими. Они даже склеиваются между собой и не могут трудиться. В результате наши органы остаются без полезных веществ. А мы становимся слабыми и больными. А вот когда вы кушаете фрукты и овощи, миллиарды маленьких клеточек говорят вам «спасибо».

Вот такая чудесная жидкость находится в каждом из нас.

Наталья Воронина



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

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

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 SMS с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



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 442 740 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.

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

Адрес вашего распространителя:

ВСЁ ЛИ У ВАС В ПОРЯДКЕ С СИСТЕМОЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ?

Выберите подходящий вам вариант ответа.

1. В вашей семье кто-нибудь страдал от болезни, связанной с системой кровообращения?

а) нет; б) не знаю; в) да, такие были.

2. Вы много курите?

а) не курю совсем; б) курю до половины пачки в день; в) выкуриваю половину пачки или больше.

3. Ваш день проходит в движении?

а) я мало двигаюсь; б) как когда; в) много двигаюсь.

4. Вы никогда не жаловались на память?

а) нет; б) иногда я не могу вспомнить вчерашний день; в) многие вещи мне приходится записывать.

5. Вас мучают боли в икрах при ходьбе?

а) изредка; б) довольно часто;

в) не припомню такого.

6. Вы страдаете избытком веса?

а) нет; б) не знаю; в) у меня есть избыток веса.

7. У вас есть непонятное чувство, что должно что-то произойти?

а) да, меня что-то гложет; б) нет; в) иногда что-то такое есть.

8. Вы любите жирную и солёную пищу?

а) время от времени; б) да, именно такую; в) нет.

9. Происходит так, что вы плохо слышите?

а) да, но очень редко; б) довольно часто; в) нет, такого ещё не было.

10. Мигрень и головные боли — ваши постоянные спутники?

а) да, это так; б) нет; в) иногда.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	2	2	1	2	0	2	1	0	0	1
б	0	0	0	0	1	0	2	1	1	2
в	1	1	2	1	2	1	0	2	2	0

Подсчитайте общее количество баллов, согласно ключу.

6 и менее баллов. У вас явные нарушения в системе кровообращения. Поменьше употребляйте жирные, сладкие и солёные продукты, откажитесь от алкоголя. Больше двигайтесь и гуляйте на свежем воздухе. Обратитесь к врачу, чтобы не было серьёзных последствий.

7-14 баллов. У вас нет пока явных симптомов заболеваний системы кро-

вообращения. Но, если вы не измените свой образ жизни, то болезни к старости вам обеспечены. Займитесь собой сейчас, чтобы потом вами не занимались доктора.

15 и более баллов. У вас отличное здоровье. Продолжайте в том же духе!

Источник: www.log-center.ru/lt/sk

ПОЛЬЗА И УНИКАЛЬНОСТЬ КАБАЧКА

Среди лечебных продуктов кабачок давно занимает одно из первых мест. Особенно ценится он в детской диетологии. В качестве лечебного питания его рекомендуют доктора самых разных специализаций.

Кабачок щадит ЖКТ. Правильно называться лечебным продуктом кабачок заслужил во многом благодаря очень мягкой, нежной клетчатке. Клетчатка кабачка очень бережно очищает, смягчает, питает нежную слизистую желудочно-кишечного тракта. Кабачок используется в качестве лечебного питания людям с заболеваниями ЖКТ, после операций на органах пищеварения.

Уникальность. Калорийность кабачка составляет чуть более 20 ккал на 100 г. Особенно ценятся в диетологии кабачки темно-зелёного цвета. Лечебные свойства кабачка будут выше, если кабачок не чистить перед приготовлением. Ведь именно в кожуре содержится наибольшее количество витаминов и микроэлементов.

Польза для сердца. Благодаря

повышенному содержанию калия и магния кабачки входят в число лечебных продуктов, полезных для здоровья сердца и сосудов. Есть в кабачках и железо, необходимое для улучшения свойств крови и обогащения её кислородом. Высокое содержание в кабачках витамина С и каротина обуславливает общеукрепляющие свойства кабачков.

Помощь почкам и печени. Кабачки имеют активное мочегонное действие и помогают организму избавиться от излишков воды и соли. Поэтому при повышенной отёчности доктора часто рекомендуют кабачковую диету. Высокое содержание в этих овощах пектиновых веществ помогает выведению из организма избытка солей натрия и «плохого» холестерина. Для здоровья печени при застое желчи также полезны кабачки, так как они хорошо разгружают печень и показаны даже при холецистите.

Употребляйте в пищу кабачки и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com