

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 8(68) АВГУСТ 2016

www.vestnik7.com

Проблемы женской онкологии **2**

«Ключи к здоровью» в Воронеже **3**

9 мифов об алкоголе **6**

Железо в питании **7**

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МОЗГА НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ

Известно, что грудное молоко укрепляет иммунную систему детей и помогает им бороться с вирусами и бактериями. Оказывается, у него есть ещё один плюс. Новое исследование показало, что у недоношенных детей, которых в основном кормят грудью, в течение первого месяца после рождения головной мозг развивается активнее, чем у тех, кто редко или вообще не получает грудное молоко.

МОЗГ РЕБЁНКА ОСОБЫМ ОБРАЗОМ РЕАГИРУЕТ НА ГОЛОС МАТЕРИ

По словам учёных из Стэнфордского университета, социальные, языковые и эмоциональные процессы у человека формируются под влиянием голоса матери.

В новом исследовании приняли участие 24 ребёнка в возрасте от 7 до 12 лет. Исследователи просканировали мозг добровольцев.

Исследование показало, что области мозга детей, включая слуховые зоны, такие как первичная слуховая кора, активнее реагировали на голос матерей по сравнению с другими голосами. Кроме того, учёные обнаружили: у детей с более крепкими связями между этими частями мозга оказалась лучше развита способность к социальной коммуникации.

ТОМАТЫ И АРБУЗЫ МОГУТ СТАТЬ СПАСЕНИЕМ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Как показали исследования, в них содержится пигмент ликопин. Он восстанавливает повреждённые заболеваниями сосуды и увеличивает их проходимость. Был проведён эксперимент, в ходе которого 36 здоровых людей (контрольная группа) и 36 человек с сердечно-сосудистыми заболеваниями принимали либо плацебо, либо средство, содержащее ликопин.

Оказалось, и у больных, и у здоровых людей, получавших препарат с ликопином, проходимость кровеносных сосудов увеличилась на 53 %. Эти выводы подкрепляет статистика (люди, активно потребляющие томаты и арбузы, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний).



1 – 7 АВГУСТА — ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Всемирная неделя грудного вскармливания проводится более чем в 170 странах для стимулирования грудного вскармливания и улучшения здоровья детей во всём мире.

Первые два года жизни ребёнка особенно важны, так как оптимальное питание в течение этого периода способствует уменьшению заболеваемости и смертности, снижению риска хронических заболеваний и общему лучшему развитию.

Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ по оптимальному

кормлению детей грудного и раннего возраста заключаются в следующем:

- раннее начало грудного вскармливания в течение часа после рождения ребёнка;
- исключительное грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни;
- введение надлежащего питательного и безопасного прикорма в возрасте шести месяцев наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения ребёнком возраста двух лет и больше.

По материалам ВОЗ

УЧЁНЫЕ ПРИЗЫВАЮТ БОССОВ БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМИ

Исследователи из Университета Восточной Англии обнаружили: сотрудники, с которыми руководители обращаются справедливо, чувствуют себя лучше, чаще ведут активный образ жизни и готовы на многое ради компании, в которой работают. Специалисты опросили более 5800 человек, работающих в Швеции. Исследование показало: оценка состояния здоровья зависела от субъективного мнения добровольцев о справедливости на работе. У тех участников, с которыми обращались на работе справедливо, самочувствие оказалось лучше. Кроме того, учёные выяснили, что изменения в самочув-

ствии добровольцев влияли на их мнение о справедливости на работе.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК 13 ВИДОВ РАКА

Исследователи из Национального института онкологии в США проанализировали данные о физической активности 12 групп добровольцев из Европы и США. Затем они сопоставили эти данные с распространённостью 26 видов рака.

Учёные обнаружили: высокий уровень физической активности уменьшал вероятность 13 из 26 видов рака. Так, благодаря ему снижался риск аденокарциномы пищевода (на 42 %), рака печени (на 27 %), лёгких (на 26 %), почек

(на 23 %), кардиального отдела желудка (на 22 %) и эндометрия (на 21 %). Кроме того, вероятность миелоидного лейкоза уменьшалась на 20 %, миеломы — на 17 %, рака толстой кишки — на 16 %, головы и шеи — на 15 %, прямой кишки — на 13 %, мочевого пузыря — на 12 %, молочной железы — на 10 %.

В целом физическая активность снижала риск рака на 7 %. Специалисты отмечают: 31 % людей во всем мире не соблюдают рекомендации, касающиеся физической активности. Между тем, став активнее, человек может защититься от рака.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОЙ ОНКОЛОГИИ

Наша жизнь пестрит примерами женской самоотверженности. Матери и бабушки, дочери и сёстры — мы сами можем назвать многих женщин, которые жертвовали ради своих близких не только силами, временем и средствами, но порой и здоровьем, и даже жизнью. Между тем, женский организм очень хрупок, а чрезмерная озабоченность множеством проблем не позволяет представительницам «слабого» пола уделять своему «женскому» здоровью достаточно внимания. Всё это привело к тому, что рак груди и злокачественные опухоли репродуктивной системы стали ведущей онкологической патологией среди женщин старше сорока лет. А ведь это заболевания, которые можно было бы выявить на ранних стадиях, овладев несложными методами самообследования и регулярно посещая врача.

Что такое опухоль? В организме любого из нас в результате различных генетических изменений образуются опухолевые клетки, однако чаще всего они уничтожаются благодаря работе иммунной системы. В том же случае, если по ряду причин иммунная система перестаёт «видеть» опухолевые клетки, последние начинают безудержно расти, формируя опухолевый узел.

Все опухоли делятся на доброкачественные и злокачественные. Доброкачественные опухоли не разрушают окружающие ткани, а лишь сдавливают их, растут медленнее и в целом ведут себя неагрессивно, редко приводя к смерти. Злокачественные же опухоли разрушают всё на своём пути, они резко нарушают функцию органа, в котором растут, разрезают сосуды, вызывая кровотечения, при этом отдельные опухолевые клетки способны распространяться с током крови и лимфы в другие органы, формируя там вторичные опухоли (метастазы). Многие опухоли проявляют себя какими-либо жалобами только на поздних стадиях развития, поэтому своевременность их выявления и лечения зависит, прежде всего, от настороженности и ответственности самого пациента.

К опухолям молочных желёз относятся: доброкачественные (фиброзно-кистозная мастопатия, фиброаденома, липома, папиллома) и злокачественные (рак).

К опухолям женской репродуктивной системы относятся следующие: доброкачественные (опухоли придатков — кисты, тератомы и др., опухоли тела и шейки матки — фиброма, миома, фибромиома, адено-

миоз) и злокачественные (рак тела и шейки матки, саркома матки, рак яичников и др.).

Итак, кто же наиболее подвержен риску заболеть опухолями груди и половой системы?

ФАКТОРЫ РИСКА

✓ Нарушение репродуктивной функции (раннее или позднее начало менструаций, отсутствие беременностей, родов, кормления грудью, аборты).

✓ Генетическая предрасположенность.

✓ Предшествующие заболевания женской репродуктивной системы (доброкачественные опухоли, воспалительные заболевания).

✓ Нерациональное питание (избыток животных жиров, недостаток свежих овощей и фруктов, дефицит витамина А и бета-каротина в пище).

✓ Курение, употребление алкоголя.

✓ Вредные условия труда (ионизирующее излучение, химические производства и т. д.).

✓ Некоторые лекарства (длительный приём женских половых гормонов).

✓ Для рака шейки матки существует ещё один дополнительный фактор риска — инфицирование вирусом папилломы человека (ВПЧ). Отметим, что ВПЧ передаётся в основном половым путём.

Каким же образом можно заподозрить у себя наличие опухоли молочной железы? Для этого необходимо овладеть методикой самообследования молочных желёз. Опишем её подробно:



✓ 1 раз в месяц, в первую неделю после менструации необходимо провести осмотр груди.

✓ Сначала осмотреть её в положении стоя, затем с опущенными и поднятыми руками, покрутиться перед зеркалом.

✓ Оценить внешний вид молочных желёз, симметрию, подвижность, изменения кожи, сосков.

✓ Зажать соски между большим и указательным пальцами — проверить наличие выделений из них.

✓ Затем осуществить пальпацию (ощупывание) молочных желёз, лежа на твёрдой ровной поверхности.

Круговыми движениями подушечек второго-четвёртого пальцев прощупывается вся молочная железа по часовой стрелке (на предмет узелков и уплотнений).

Затем тщательно ощупываются над- и подключичные ямки и подмышечные впадины (на предмет увеличенных лимфоузлов). Если хоть что-то вызывает беспокойство, необходимо немедленно обратиться к врачу!

В случае регулярного самостоятельного осмотра молочных желёз существенно повышаются шансы обнаружить опухоль на ранней стадии развития, когда возможно её радикальное излечение.

С опухолями матки и придатков

дело обстоит сложнее, поскольку непосредственному осмотру они не подлежат. Однако вас должен насторожить тот факт, если у вас изменился характер менструаций (они стали более частыми, обильными, нарушился цикл), если появились кровянистые выделения в климактерическом периоде, если возникли боли внизу живота, проблемы с мочеиспусканием и дефекацией. Если вы отмечаете немотивированную слабость, потерю аппетита или отвращение к некоторым видам пищи, похудение — всё это также может свидетельствовать о наличии опухолевого процесса. Это повод немедленно обратиться к врачу для проведения обследования. Однако необходимо запомнить следующее: даже если вас ничто не беспокоит, необходимо посещать гинеколога один раз в год, а при необходимости и чаще! К сожалению, многие женщины считают, что после становления климакса необходимость в профилактическом осмотре гинеколога отпадает, а между тем именно после угасания репродуктивной функции начинает стремительно повышаться риск онкологических, да и многих других заболеваний.

Милые дамы, берегите себя!

Марина Павлова

МАМИНА ШКОЛА

5 ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

1. Чтобы сохранить весь комплекс питательных веществ, овощи перед варкой необходимо размельчить. Короткая и быстрая варка под крышкой (10 – 15 минут) убережёт от большой потери витаминов, особенно витамина С. Потеря этого витамина происходит при температуре 30 – 80°C.

2. Не надо давать детям бульоны, приготовленные из костей, мясные экстракты, сахар, варенье, цукаты, шоколад, конфеты, напитки с содержанием алкоголя, консервы, натуральный кофе и чай. Всё это — биологически не активная пища. А

чрезмерное её употребление повреждает «архитектуру» растущего организма человека.

3. Вместо этого рекомендуется:

- ♦ Злаковые и их производные (зёрна, мука, разные хлопья, крупы — пшено, рис, гречка, отруби, кукуруза, хлеб из муки грубого помола, хрустящие хлебцы).

- ♦ Стручковые овощи и их производные: зелёный горошек, гороховая мука, фасоль, соя в виде зёрен и муки, чечевица.

- ♦ Овощи варёные и сырые в виде салатов, соков, отваров, супов, каш и гарниров.

4. Пища, приготовленная детям, должна быть полноценной, без искусственных пищевых красителей, натуральной. Пророщенная пшеница, например, является прекрасным компонентом повседневной диеты младенцев (до трёх лет), детей и взрослых. Этот продукт, добавленный в молочные смеси, овощные супы (пропущенный через мясорубку и процеженный сквозь марлю), компенсирует не-



достаток витаминов, в особенности группы В, а также витаминов Е, А, РР. Пророщенная пшеница поставляет растущему организму жизненно важные компоненты, защищая его от болезней.

5. В случае потребления мяса, рыбы, яиц необходимо в 3 раза больше потреблять овощей, фруктов.

Ян Шульц, Эдита Уберхубер
«Лекарства из Божьей аптеки — детям»

«КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» В ВОРОНЕЖЕ

Около года назад в центре Воронежа открылся центр здорового образа жизни «Ключи к здоровью». Этот проект является одним из видов социального предпринимательства, основной целью которого является не извлечение прибыли, а помощь людям. Организаторы и волонтеры этого проекта хотят поделиться принципами, которые работают в их собственной жизни и помогают прекрасно себя чувствовать каждый день. Наше интервью с одним из организаторов этого проекта Олегом Петровичем Шахматовым.

— Как пришла идея заняться таким проектом?

— В 2013 году я обучался принципам здорового образа жизни. В процессе обучения ко мне подошла женщина и сказала, что давно мечтает об открытии магазина здорового питания. Она сказала мне это так, как будто наделила меня полномочиями открывать этот магазин, как будто установку какую-то дала. И я подумал: почему бы нет?

Проконсультировавшись с людьми, имевшими подобный опыт в других городах, я серьезно задумался об организации. Мы начали со стола заказов, провели первый кулинарный класс. Люди стали интересоваться.

Однажды ко мне обратился мой знакомый, тоже имевший свой бизнес, со словами: «Я понял, что нужно заниматься этим и готов дать средства на развитие центра здорового образа жизни». Это был предел моих мечтаний. Идея была в том, чтобы это был не просто магазин здорового питания, но комплексный центр здорового образа жизни. 20 сентября прошлого года состоялось открытие этого центра.

Мы проводим здесь кулинарные классы, обучаем посетителей приготовлению блюд. Постоянно делаем дегустации для людей, потому что многие говорят: «Мы бы хотели купить, но не знаем, как этот продукт приготовить».

— Можете перечислить группы товаров, которые есть в вашем магазине?

— Есть у нас категория бобовых, большая категория каш, есть каши с травами. Далее: категории травяных чаёв и полезных сладостей; категория льняных хлебцев — это новый вид продукции, изготовленный способом дегидратации, при котором выпаривается вся вода, а остаются только полезные свойства продукта. И основной вид продукции —

это кулинария, т. е. то, что мы сами производим. Это вегетарианские пельмени, котлеты, сыр «тофу» и т. д. Наша задача — найти производителей качественных продуктов.

— Кроме того, что вы продаёте качественный товар, проводите кулинарные классы, дегустации, у вас ещё работает массажный кабинет.

— Массажный кабинет — это одна из категорий нашего проекта. Мы предлагаем людям массаж различных видов. Самый простой — антистрессовый. Люди приходят, записываются и получают пользу.

— Большой прибыли, как я понимаю, ваш проект не приносит. Что вас побуждает заниматься этим?

— Моя личная мотивация заключается в служении. Дело в том, что мой отец был служителем — пастором церкви. Я в своё время тоже занимался служением с молодёжью. Разработал проект «Поко-

пример, как правильно питаться... И если мои слова, как в притче Иисуса Христа, упадут на добрую почву, а я верю в это, то обязательно когда-то там прорастут, но даже если и не прорастут, наше дело — «посеять», рассказать.

— Скажите, какая связь между верой в Бога и здоровьем?

— Бог желает, чтобы наш храм, который есть тело, было чистым и здоровым. Если человек будет здоровым, он ярче и лучше увидит Бога в своей жизни. Если же человек отягощён вредными привычками, такими как курение, алкоголь, неправильное питание, то ему сложно разглядеть Бога в своей жизни. Наш магазин называется «Ключи к здоровью», и мы в нашем проекте последовательно говорим о всех «ключях», с помощью которых можно улучшить своё здоровье.

— Получается, у вас не бизнес, а индивидуальный подход к каждому клиенту?

— Да. Наш проект нельзя называть бизнесом. Мы на самостоятельном обеспечении, и здесь нет людей, которые трудятся за зарплату — все волонтеры. В нашей команде 15 человек.

— Некоторые люди воспринимают религию как свод ограничений, а вы представляете её



Иисус разбивал эти ограничения и говорил, что только чистые сердцем Бога узрят. Та грешница, которая была около Христа, когда её хотели побить, — вот она была чистая сердцем. А те фарисеи, которые хотели её побить, — они грязные сердцем. Поэтому мы раскрываем, что для каждого грешника этот путь — дорога к свету. Здесь мы не загоняем человека в какие-то рамки, пропагандируя здоровый образ жизни. Но информируем, что приведёт к улучшению здоровья.

— Открыть такой проект в кризис — не казалось ли вам это слишком рискованным? И что вы делаете, когда у вас возникают проблемы с финансами?

— Опыт подобных магазинов, которые открывались в разных местах, говорит о том, что это Божье дело. С точки зрения рисков — это не рентабельный проект. Если же его рассматривать как служение — это самый актуальный проект в наше время и в последующем, потому что люди уже наелись бигмаков и просят нормальной пищи. Среди моего круга знакомых есть люди, которые говорят, что сегодня тренд — здоровый образ жизни. Люди ищут нормальных продуктов питания хорошего качества.

Трудности есть, но в самый последний момент, когда кажется, что вот-вот волна тебя накроет, — мне всегда Бог помогает. У меня девиз есть такой, это строки христианского гимна:

Я не знаю всего,
что будет со мною в пути,
Но я знаю Того,
Кто будет меня вести...
Беседовала Наталья Воронина



ление next выбирает». Бог даёт мне интересные идеи, и я воплощаю их в жизнь. Я не могу по-другому воспринимать мир, я так приучен. Кроме того, я получаю удовольствие, когда расскажу человеку о том, на-

как-то по-другому и, вроде бы, вы счастливы с вашей позицией?

— Кто сделал этот свод ограничений? Это люди, которые ходили с Иисусом, наряду с простыми людьми, — это книжники и фарисеи, а

Читайте на сайте www.vestnik7.com

ДОКТОР ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ
bit.ly/dokpravi



КИШЕЧНИК
bit.ly/kishechnik



ДЕСЯТЬ ШАГОВ К СТРОЙНОСТИ
bit.ly/10shagstr



ТЁПЛЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ
САЛАТ
bit.ly/fasol



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

Человек способен сознательно воздействовать на процессы, происходящие в его организме. Если нам удастся положительно повлиять на свои жизненные принципы, поменять установки, изменить отношение к себе самим и жизни вообще, то мы сможем спокойно реагировать на стрессогенные факторы.

Существуют разные методы профилактики стресса.

1. Ведение дневника стрессов. В течение нескольких недель делайте записи, когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Такой подход быстро поможет определить, какие события или жизненные ситуации способствовали возникновению стресса. Часто повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, как раз и могут являться причиной раздражений. Таким образом, с помощью дневника стрессов мы выявляем в себе слабые звенья и начинаем над ними работать.

2. Остановка острого стресса. Цель — не допустить срыва. Например, на вас кто-то накричал. Чтобы не ответить тем же, нужно собрать «волю в кулак» и сказать себе «СТОП!», тем самым резко затормозив развитие острого стресса. Затем выбрать наиболее подходящий стиль поведения в данной ситуации. Можно промолчать и отойти от разгневанного человека; можно задать вопрос, зачем он это сделал; можно спокойно рассказать ему о своих чувствах, которые вам пришлось в тот момент пережить.

3. Релаксация (от лат. Relaxatio —

ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Данный метод особенно эффективен для людей с повышенным мышечным тонусом. Релаксация может быть достигнута в результате специальных психофизических техник:

✓ **Дыхательная гимнастика.** Она способствует хорошему насыщению крови кислородом, а при длительной практике — выработке правильного дыхания. Техника также помогает при заболеваниях лёгких. Всё очень просто: глубокий вдох через нос — задержка дыхания на несколько секунд — длинный выдох через рот.

✓ **Специальные физические упражнения,** направленные на сжатие и расслабление определённой группы мышц.

4. Тёплые ванны или лёгкий массаж.

5. Если в последнее время вы наблюдаете за собой раздражительность, плаксивость, усталость, попейте **отвары лекарственных трав.** Хорошо успокаивают мята, душица, пустырник, валериана.

6. Соблюдайте режим дня. Планируйте время труда и отдыха. Не

допускайте перегрузок, в течение рабочего дня делайте небольшие перемены.

7. Больше бывайте на свежем воздухе. Не отказывайтесь от прогулок даже в холодную погоду, просто теплее оденьтесь. Умеренное пребывание на свежем воздухе ещё никому не навредило.

8. Молитва. Никакое другое средство не восстановит силы лучше, чем искренний разговор с Богом. Многочисленные научные исследования подтверждают, что люди, имеющие привычку молиться каждый день, гораздо быстрее восстанавливаются после стресса, подтверждая действительность совета из Евангелия: «*Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу Твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно*» (Матфея 6:6).



Как видите, всё очень просто. Взяв на заметку эти нехитрые рекомендации, мы научимся справляться с негативными эмоциями в любых обстоятельствах, какими бы противоречивыми они ни были. Тем самым себе поможем и ближнему не навредим.

Подготовила
Ирина Федотова

Я ДИВНО УСТРОЕН

КОВАРСТВО АДРЕНАЛИНА

Воздействие адреналина — гормона стресса — сходно с действием многих наркотиков. Рассмотрим подробнее, что происходит в нашем организме, под действием этого гормона.

Когда уровень адреналина в крови повышается, человек чувствует себя на высоте. Если в организме циркулирует избыточное количество этого гормона, человек ощущает прилив энергии, ему не хочется спать, всё вокруг вдохновляет его. Многие люди, чья работа постоянно требует повышенной «боеготовности», становятся зависимыми от стресса — вернее, от постоянного притока адреналина. Управленцы, энергично взбирающиеся по карьерной лестнице, прокуроры и адвокаты, сражающиеся в залах суда, врачи-реаниматологи, вытаскивающие с «того света» одного пациента за другим, — все они признают свою зависимость от адреналина.

Адреналин — мощный гормон, его воздействие на организм многосторонне. Он способствует концентрации мышления, обостряет зрение. Под его влиянием напрягаются мышцы, готовясь «драться или бежать». Адреналин повышает

кровенное давление и увеличивает частоту сердечных сокращений, несмотря на то, что сосуды сужаются. Выброс адреналина приостанавливает пищеварение, так как кровь отливает от желудка и кишечника и притекает к мышцам.

Если стресс недолгий, то выброс адреналина, безусловно, приносит пользу. Например, на вас набросился злобный бульдог или подвыпивший хулиган. Ваш организм тут же среагирует на опасность выбросом адреналина и кортизола — гормона, который секретируется наружным слоем (корой) надпочечников, является регулятором углеводного обмена, а также принимает участие в развитии стресс-реакций. Но за мощным всплеском активности последует сильная усталость — телу необходимо расслабиться. Многие люди знают, что после особенно страшных или яростных событий ощущаешь себя совершенно обессиленным, требуется передышка.

Не забывайте, что ваш организм не различает причин стресса. Ссора с супругом или перебранка с сыном-подростком, гневная вспышка, когда кто-то подрезал вас на дороге, — тоже причина для выброса адреналина и кортизола. Тело ощущает опасность или трудности и мгновенно высвобождает дополнительное количество гормонов.

Острая реакция на кратковременный стресс — выброс адреналина и кортизола, мобилизация всех сил и ресурсов организма, за которой следует усталость и расслабление, — не причиняет человеку вреда. Такая реакция может спасти вам жизнь, придав мужества в схватке со злобной собакой или дополнительную прыткость, если вы решили спастись бегством.

Если же стресс продолжительный, то избыточные гормоны будут поступать в организм практически постоянно. Представьте себе человека, который годами живёт в озлоблении на супруга или ребёнка. В этом случае приток адреналина может стать чрезмерным. Другой пример: человек, который долго работает под началом свирепого босса или в системе, унич-

тожающей личность. Ощущение собственного ничтожества, страх и гнев — вот чувства, которые каждый день сопровождают несчастного. Такое долговременное эмоциональное напряжение приводит к постоянному выделению в кровь адреналина и кортизола, избыток которых оказывает разрушительное воздействие на весь организм.

Высокий уровень адреналина, не снижающийся в течение длительного времени, приводит к тому, что повышенное кровяное давление и учащённый пульс становятся обычным явлением. А для организма это крайне вредно.

Избыток адреналина способствует увеличению содержания в крови триглицеридов (жирных кислот) и сахара. Кроме того, с течением времени повышается свёртываемость крови, что ведёт к образованию тромбов. Увеличивается нагрузка на щитовидную железу, организм вырабатывает больше холестерина. Длительное воздействие всех этих факторов опасно для жизни.

Дон Колберт,
«Смертельные эмоции»

КАК ОРГАНИЗМ ОЧИЩАЕТСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Наше тело устроено изумительно. В нём предусмотрены специальные системы, которые избавляют нас от вредных веществ: толстый кишечник, органы дыхания, мочевыводящие пути, потовые железы, лимфатическая система и печень. Давайте подробнее рассмотрим, как органы дыхания и потоотделения пекутся о нашем благе.

Один из путей, по которому организм выводит вредные вещества, — дыхательная система. В ней образуется мокрота. Когда у вас течёт из носа или вы откашливаете слизь из глубины горла — вы избавляетесь от токсинов. Такая же реакция наблюдается при инфекции верхних дыхательных путей или аллергии.

Лёгкие подвержены проникновению вредных соединений больше, чем любой другой орган. Сигаретный дым, выхлопные газы, выбросы из заводских и фабричных труб — каждый день в нашу дыхательную систему попадает множество токсинов. Дыхательные пути выстланы эпителиальными клетками, которые выделяют слизь. Эта слизь обволакивает и связывает вредные вещества, лишая их свободы.

На поверхности клеток, образующих покровы дыхательных путей, расположены крохотные постоянно колеблющиеся реснички, которые ритмично и волнообразно колеблются, — каждая из них совершает тысячи биений в минуту. Они напоминают пшеничное поле, колышущееся от лёгкого ветерка. Ткань, образованную такими клетками, назвали мерцательным эпителием. Движение ресничек направлено от лёгких к верхним дыхательным путям и от внутренних отделов носа к наружным. Безостановочные колебания мерцательного эпителия выводят слизь из самых глубоких уголков лёгких и из дыхательных путей, а вместе с ней и вредные вещества. Страшным

врагом ресничек является табачный дым. Частицы, содержащиеся в дыму, губят клетки мерцательного эпителия.

Чтобы очистить лёгкие и бронхи от комочков слизи с осевшими на них частицами табачного дыма и другими загрязнениями, человеку приходится сильно прокашливаться и отхаркиваться. В медицине даже существует такое понятие — «кашель курильщика».

Есть люди, у которых слизи вырабатывается недостаточно. Причиной может быть нехватка жидкости в организме. Такие люди весьма подвержены инфекционным заболеваниям дыхательных путей.

Кожа и потоотделение

Следующий путь выведения шлаков и токсинов — через кожу вместе с потом. Однажды у меня начался псориаз — постоянное раздражение на коленях и локтях. Зуд был невыносимый. Эта сыпь не исчезла, пока я не прошёл курс полного очищения организма. Сейчас здоровое питание и регулярное очищение помогают мне держать псориаз под контролем. Однако если я ем что-то неподходящее, то угроза возвращается.

Потеть необходимо. Давным-давно, чтобы как следует очистить тело, финны придумали сауны, а восточные славяне — русскую баню. Особенно важно ходить в баню зимой: ведь когда на улице холодно, хорошо пропотеть невозможно. Вряд ли изобретатели русской бани и сауны думали о токсинах, но, тем не менее, потя в сауне



или в парилке, они от них избавлялись. Последуйте этой прекрасной традиции — начните пользоваться баней.

Если вы предпочитаете сауну, то учтите: для достижения очищения температура должна быть 50 – 70°C, а время пребывания в сауне — не менее 15 минут. Возьмите с собой питьё, чтобы предотвратить обезвоживание. Помните: ваша цель — не сбросить вес, а очистить себя от токсинов.

В последнее время всё большую популярность приобретает русская баня. Показано, что в русской бане условия максимально приближены к естественным: влажность воздуха в ней значительно выше, чем в сауне, а температура почти в два раза ниже. Кроме того, в сауне человек сидит неподвижно, а в русской бане он находится в постоянном движении (подаёт пар, использует веник и т. п.), то есть в русской бане очищение организма происходит значительно интенсивнее.

При регулярном (не менее одного раза в неделю) посещении

русской бани человек молодеет и хорошеет. Он ощущает лёгкость и бодрость, становится оптимистом. Нет такого органа или системы, на которые русская баня не оказывала бы благотворного влияния. В парной бане открываются поры и через усиленное потоотделение организм очищается от шлаков, стимулируется кожное дыхание, укрепляется нервная и сердечно-сосудистая системы, нормализуются кровообращение и обмен веществ, улучшается состояние позвоночника и суставов, активизируется работа эндокринной системы, почек и половых органов, приходит в норму кровяное давление, сгорает излишний жир и холестерин, снимается усталость. Влажный жар уничтожает бактерии и вирусы, поселившиеся на коже и в дыхательных путях. Однако если у вас имеются сердечно-сосудистые или другие серьёзные заболевания, то, прежде чем посещать сауну или русскую баню, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Тимур Герасимов

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ВЕРА

ИСЦЕЛЕНИЕ ПАРАЛИЗОВАННОГО

Посещая Дом инвалидов, я познакомилась с парализованным человеком, который целых 23 года лежал в постели. Удивительно было то, что с его заболеванием больше 6 – 7 лет люди не живут. Постепенно у него атрофировались все части тела. Когда я увидела этого человека в первый раз, он еле-еле кивал головой. Он нуждался в постоянном уходе и присмотре, а ещё ввиду сильных болей получал морфий как обезболивающее средство.

Я рассказала этому тяжело больному о любви Иисуса Христа, оставила для прочтения книги. Этот человек стал молиться, читать Библию и другую христианскую литературу и сильно преобразился. Во всём его облике сквозила радость, глаза излучали счастье, даже болезнь отступила.

Он смог самостоятельно садиться в инвалидную коляску, убирать в своей комнате и даже выезжать на улицу. У него открылись творческие способности: он начал писать стихи, прославляющие Бога.

Однажды он собрал всех врачей, медсестёр и санитаров и рассказал, в Кого он уверовал. Также он попросил не колоть ему больше морфий, чтобы жить и умереть в своём уме, не отравленным наркотическим препаратом.

Всем проживающим в доме инвалидов этот человек рассказывал о тех милостях, которые сотворил с ним Господь, и умер, примирённый с Богом в надежде на воскресение праведников.

Ольга,
г. Воронеж

Дорогие читатели

Если в вашей жизни произошло чудесное исцеление, 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 было поддержкой и ободрением для каждого читателя газеты, которые переживают по поводу своей болезни или болезни близких. Поделитесь с другими надеждой и оптимизмом!

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

9 МИФОВ ОБ АЛКОГОЛЕ

1. Алкоголь — пищевой продукт

Все мы с рождения привыкли, что этим «продуктом» завалены прилавки всех гастрономических магазинов.

В 1915 году XI Пироговский съезд русских врачей принял резолюцию: «Алкоголь не может быть отнесён к питательным средствам». «Алкоголь — наркотик, подрывающий здоровье населения», — вот решение Всемирной Организации Здравоохранения 1975 года. Это положение находится в полном соответствии с научным определением алкоголя, которое дано в трудах выдающихся мировых учёных.

Госстандарт СССР №1053 (ГОСТ 5964-82) постановил: «Алкоголь — этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам».

2. Малые дозы безвредны

Несколько лет назад состоялся Всемирный конгресс, посвящённый малым дозам алкоголя, где присутствовали 2000 наркологов из 200 стран мира. Все доклады были о вреде малых доз.

Для алкоголя не существует безвредных доз, как и для любого другого наркотика — морфия, героина, — назначаемых врачами только в исключительных случаях и на короткий срок. Иначе, как и от алкоголя, возникнет наркотическая зависимость, человек станет наркоманом и не сможет жить без наркотика, обрекая себя на гибель.

В опытах академика И. П. Павлова установлено, что после приёма малых доз алкоголя рефлексы исчезают и восстанавливаются лишь на 8 – 12 день. Кроме того, учёные установили, что при самом «умеренном» потреблении алкоголя уже через 4 года у пьющих обнаруживается сморщенный мозг в 85 % случаев.

Создатели теории «малых доз» — научно-исследовательские учреждения, работающие, в основном, на деньги производителей алкоголя.

3. Выпить на праздник — вековая традиция

Многие любят повторять, что наш народ всегда пил, пьёт и будет пить. И очень редко кому-то приходит в голову мысль проверить эту «истину».



На самом деле возраст этой «традиции» — не более одного-двух столетий. Обращаясь к истории славянских народов, до XVI века мы не найдём следов массового потребления алкогольных изделий.

Что касается свадьбы, то на Руси существовала славная традиция, запрещающая жениху и невесте пить вино. В этом обычае сказались мудрость народа, охранявшего себя от вырождения. И ради наших будущих поколений эту традицию следовало бы строго соблюдать и в наши дни!

4. Алкоголь согревает, помогает при простуде

Часто можно услышать, будто водка согревает; а хорошая порция вина — и гриппа как не бывало.

Французская Академия Наук доказала, что алкоголь никакого влияния на вирусы гриппа, как и на другие вирусы, не оказывает и не может служить лечебным средством. Наоборот, алкоголь способствует частым заболеваниям и тяжёлому течению любых инфекционных болезней.

В частности, организм под влиянием алкоголя утрачивает нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестаёт реагировать на понижение температуры тела сжатием кровеносных сосудов.

Современные научные данные говорят, что если среднегодовая температура в регионе ниже на 5°C — смертность от алкоголя выше в 10 раз.

5. Алкоголь снимает напряжение и стресс

Приём спиртных «напит-

ков» часто мотивируют необходимостью снятия стресса. Изучение этого вопроса показало, что в нервной и эндокринной системах алкоголь приводит к таким же грубым изменениям, которые имеют место и при стрессе. В результате он не уменьшает, а усугубляет изменения, наносимые стрессом.

6. Алкоголь повышает аппетит

Под влиянием алкоголя железы, расположенные в стенке желудка, начинают активнее вырабатывать желудочный сок, что и воспринимается как повышение аппетита. Однако, под влиянием раздражения железы сначала выделяют много слизи, разъедая при этом стенки желудка, а со временем атрофируются. Таким образом, изменяется чувство голода, аппетита. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствия — избыточный вес, расстройство пищеварения. При повторных приёмах алкоголя защитные и компенсаторные механизмы выбывают из строя и изменения тканей и органов становятся необратимыми.

7. Вино содержит много витаминов

Широко распространено мнение, будто стакан натурального виноградного вина содержит суточную норму витаминов. Но если заглянуть в справочник «Физико-химические показатели вина и виноматериалов» (А. В. Субботин и др., Москва, 1972) с многочисленными таблицами и схе-

мами, то можно увидеть, что происходит с питательными веществами и витаминами винограда по мере его превращения сначала в мезгу, далее в сусло и, наконец, в виноматериал: содержание основных полезных составных частей виноградных ягод убывает до крайне малых величин.

Ну а главное в винограде — сахар — при производстве сухого виноматериала полностью перебродивается во вредный этиловый спирт (не случайно, кстати, виноделы предпочитают наиболее сахаристые сорта винограда).

8. Вино — лечебное средство при болях в сердце

Да, алкоголь на некоторое время расширяет сосуды, при некоторых заболеваниях приводит к временному облегчению. Но в дальнейшем при употреблении спиртных «напитков» наблюдается поражение сердечно-сосудистой системы в виде алкогольной гипертонии или поражения миокарда.

По мнению учёных, более чем у 40 % пьющих имеет место гипертония, а у 30 % уровень артериального давления находится в «опасной зоне», то есть приближается к гипертонии при среднем возрасте 36 лет.

Исследования показали, что при алкогольной интоксикации наблюдаются глубокие нарушения минерального обмена в мышце сердца, что ведёт к снижению сократительной способности сердца. Основной причиной этих изменений является токсическое действие этилового спирта.

9. На Кавказе пьют вино и живут долго

Существует мнение, что на Кавказе пьют вино, и потому так долго живут.

На самом деле долгожительство замечено лишь в трёх небольших горных районах Кавказа (в горах Азербайджана, на юге Дагестана и в горной части Абхазии) и ничего общего с употреблением алкоголя оно не имеет.

Жители занимаются овцеводством, надолго выходят в горы, едят экологически чистую пищу, пьют чистую воду. «Избегал обильной пищи. Вина не пробовал за всю свою жизнь и даже не знаю его вкуса», — вот что говорят многие абхазцы в 150 лет.

Подготовил Тимур Герасимов

Скорая молитвенная помощь

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

1 (559) 360-0640.

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



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



Дорогие друзья!



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

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



ЖЕЛЕЗО В ВЕГЕТАРИАНСКОМ ПИТАНИИ

Железо — один из важных микроэлементов в питании. Многих вегетарианцев и людей, интересующихся вегетарианским питанием, волнует вопрос, будет ли организм получать такой важный для кроветворения микроэлемент, как железо в достаточном количестве.



Рекомендуемая суточная норма употребления железа

Дети	10 мг
Юноши 11 – 18 лет	12 мг
Взрослые мужчины	10 мг
Женщины 11 – 50 лет	15 мг
Женщины старше 51 года	10 мг
Беременные	30 мг
Кормящие грудью	15 мг

Потребность организма в железе увеличивается при возникновении следующих ситуаций.

✓ В периоды менструации женщина теряет в три раза больше железа, чем при обычных условиях.

✓ В периоды беременности и кормления грудью увеличивается необходимость в железе.

✓ В подростковом возрасте увеличивается потребность в железе по причине развития организма и начала менструального цикла у девочек.

✓ При любых неестественных кровотечениях происходит существенная потеря железа, что может привести к анемии.

Железо обнаруживается в большом количестве как в растительной, так и в животной пище, и разнообразное питание в изобилии обеспечивает организм суточной нормой железа, восполняя даже естественную потерю крови женщинами.

Меньшая способность железа к абсорбции при употреблении растительной пищи компенсируется следующими обстоятельствами:

✓ Концентрация железа в растительной пище намного больше, чем в мясе.

✓ Было доказано, что витамин С, изобилующий в вегетарианском питании, в два раза усиливает степень абсорбции железа. Это очень важная причина для использования овощей и/или фруктов, богатых витамином С, с каждым приёмом пищи.

Вопреки широко распространённо-

му мнению, нет причин считать вегетарианское питание бедным по содержанию железа. Дело в том, что анемия, зачастую спровоцированная скудным питанием, настигает как тех, кто ест мясо, так и вегетарианцев. Какое-то время считалось, что употребление мяса необходимо именно из-за наличия в нём железа и вегетарианцы больше подвержены угрозе заболевания анемией. Сегодня известно, что, наоборот, вегетарианское питание делает возможным лучшую абсорбцию железа, если железосодержащие продукты употребляются наряду с продуктами, обогащёнными содержанием витамина С.

Вам не нужно беспокоиться о железе, если вы питаетесь здоровой пищей и у вас разнообразный вегетарианский или веганский рацион. Но для этого необходимо придерживаться сбалансированной диеты. Не употребляйте кофе и чай, поскольку в сочетании с этими напитками железо усваивается плохо, чему способствуют танины, содержащиеся в чае и кофе. Пейте травяной чай, который не оказывает такого действия.

10 продуктов растительного происхождения, богатых железом

Название продукта	Содержание в мг на 100 г продукта
Сухие морские водоросли	28,5
Пивные дрожжи	18,0
Соевые бобы	16,0
Семена кунжута	15,0
Белая фасоль	10,0
Чечевица	9,0
Пыльца	9,0
Фисташки	6,8
Семена подсолнечника	6,7
Нут	6,2

В продуктах животного происхождения наибольшее содержание железа в печени — 4,8 мг на 100 г.

Джордж Памплон-Роджер,
«Приятного аппетита»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

РАВИОЛИ СО СВЁКЛОЙ, ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Это блюдо поразило меня своей необычностью. Из доступных, знакомых продуктов получается вкусное и полезное блюдо. Можно приготовить сразу много равиоли и заморозить. У вас в морозильнике всегда будет обед, на приготовление которого вам понадобится не больше 7 минут.

Чтобы приготовить заварное пельменное тесто, нам понадобится 2 стакана муки, 3 ст. ложки растительного масла, 3/4 стакана кипятка, 1 ч. ложка соли.

Для начинки: 2 средние свёклы, горсть изюма, горсть грецких орехов.

1. Свёклу вымойте и варите 20 – 30 минут на среднем огне.

2. Тем временем готовим тесто. Если у вас есть свой, уже проверенный рецепт пельменного теста, вы можете использовать его. В нашем случае в кипящую воду кладем соль и растительное масло. Туда же добавляем муку и быстро замешиваем тесто. Скорость имеет значение. Если замешивать тесто медленно, в нём могут образоваться комки.

3. Очистите сваренную свёклу и натрите её на мелкой тёрке.

4. Орехи мелко нарежьте или измельчите в блендере.

5. Тёртую свёклу, орехи и изюм смешайте, добавив сахар и соль по вкусу.

6. Раскатайте тесто скалкой в тонкий пласт размером 20 – 22 см, разрежьте его вдоль пополам. На одну половину выложите начинку с интервалом около 3 – 4 см, накройте второй половиной теста, прижмите в тех местах, где нет начинки. Нарежьте на квадраты.

7. Отварите равиоли в подсоленной кипящей воде 3 – 4 минуты, пока они не всплывут. Откиньте готовые равиоли на дуршлаг и переложите на тарелки.

Екатерина Воронина



ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

• развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

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

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Сокрытое Сокровище»



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.

ДЕЛО ВКУСА

Ребята, а вы знаете, как человек ощущает вкус? Вкус мы чувствуем с помощью языка. Рассмотрим свой язык перед зеркалом. Ты увидишь, что его поверхность неровная и состоит из небольших бугорков. Они называются сосочками. В них-то и находятся рецепторы, при помощи которых язык получает представление о еде. Как же это происходит?

Чтобы мы почувствовали вкус, пища должна раствориться в слюне. Тогда она попадает на вкусовую сосочек, и его клетки посылают сигнал в мозг. Некоторые думают, что вкус чувствует весь язык. Однако сосочки распределены по языку так, что каждый из них распознаёт только один из четырёх вкусов: сладкий, солёный, кислый или горький.

Так сладость человек чувствует кончиком языка. Если еда кислая, это сразу определяют сосочки по краям языка. Середина языка скажет, насколько солёная пища. А вот распознать горький вкус сможет только корень языка.

Бог дал нам чувство вкуса, чтобы мы могли наслаждаться тем, что едим. И Он создал нас разными, поэтому у каждого из нас свои вкусы. Например, кто-то любит больше банан, а кто-то — грушу. А ещё ин-



тересно то, что, став взрослым, ты можешь полюбить блюдо, которое сейчас терпеть не можешь. Это происходит потому, что с возрастом количество вкусовых сосочков уменьшается. У тебя их больше десяти тысяч, а у взрослого — в 2 раза меньше.

Иногда случается так, что ты обжигаешь язык или нёбо. Это очень больно. Обожжённые сосочки восстановятся, но какое-то время ты не будешь чувствовать вкуса. Поэтому будь осторожен — не пей и не ешь ничего очень горячего!

Надежда Кошкина

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.

У бабочек и мух орган вкуса находится на лапках и, едва присев, они уже знают, вкусная эта вещь или нет.

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

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
(559) 360-4777

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

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».

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

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

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

3832 E. Rialto Ave.

Fresno, CA 93726

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

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____
Phone _____

Ежемесячная газета
«Ваши ключи к здоровью»

Зарегистрирована

в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» —

Non — Profit Christian ministry

Христианское

Благотворительное

Издательство

Licence No. 09 — 126044

Printed in USA

Гл. редактор — Наталья Воронина,

редактор — Алла Мельничук

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.

Общий тираж 433 111 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

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

Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «Ваши ключи к здоровью», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы совершите благое дело и поможете многим людям укрепить физическое и духовное здоровье.

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name «Vestnik»

Account Number 5078593869

Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave

Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org

Florida Hospital Church

2800 N. Orange Ave.

Orlando, FL 32804

www.hospitalchurch.org

ФИЗИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ОПРЕДЕЛЁННОМ ТИПЕ ПИТАНИЯ

Общеизвестный факт, что физическая выносливость спортсменов-вегетарианцев выше, чем у тех, кто придерживается мясной диеты. Те, кто ест много мяса, могут хорошо стартовать и быть быстрыми в течение короткого времени, но затем быстрее утомляются.



ПИТАНИЕ ЖИРАМИ И ПРОТЕИНАМИ



Результаты проведённого в Швеции эксперимента показывают, что спортсмены, питающиеся мясом, богатым по содержанию жирами и белками, быстрее устают при длительных нагрузках.

Время их непрерывной езды на велосипеде составляет 57 минут

СМЕШАННЫЙ ТИП ПИТАНИЯ



При смешанном типе питания, включающем как животные, так и растительные продукты, сопротивление усталости увеличивается.

Время непрерывной езды на велосипеде составляет 114 минут.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ, БОГАТОЕ УГЛЕВОДАМИ



Наилучшие результаты, обеспечивающие выносливость организма, достигаются спортсменами, питание которых основано на пище, богатой углеводами, в частности, злаками и фруктами.

Время непрерывной езды на велосипеде составляет 167 минут.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА (АРОНИЯ)

Черноплодная рябина — одна из самых полезных ягод. Это низкокалорийный диетический продукт. В 100 г сырой рябины содержится всего 52 ккал. Ягоды сладкие, вкусные слегка терпковатые. Родина аронии (черноплодной рябины) — восточная часть Северной Америки.

Полезные свойства. Черноплодная рябина содержит богатый природный комплекс витаминов (Р, С, Е, К, В1, В2, В6, бета-каротин), макро- и микроэлементы (бор, железо, марганец, медь, молибден, фтор), сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза), пектиновые и дубильные вещества.

Благодаря тонко сбалансированному сочетанию многих биологически активных веществ, плоды черноплодной рябины обладают ценными лечебными свойствами.

Также одними из самых полезных свойств этой ягоды являются нормализация артериального давления и понижение уровня холестерина в крови.

Содержащиеся в черноплодной рябине пектиновые вещества выводят из организма тяжёлые металлы и радиоактивные вещества, удерживают и выводят различные виды патогенных микроорганизмов. Пектины нормализуют функционирование кишечника, устраняют спазмы и оказывают желчегонное действие. Лечебные свойства черноплодной рябины способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, улучшая их упругость и эластичность.



Плоды черноплодки назначают при различных нарушениях в свертывающей системе крови, кровотечениях, ревматизме, атеросклерозе, сахарном диабете и аллергических заболеваниях.

Исследования последних лет показали, что черноплодная рябина улучшает функционирование печени, а регулярное употребление этой ягоды повышает иммунитет и положительно влияет на работу эндокринной системы. Её рекомендуют при сахарном диабете, при заболеваниях щитовидной железы, как мочегонное при заболеваниях почек.

Так как в плодах черноплодной рябины содержится много антоцианов, её назначают больным онкологическими заболеваниями. Антоцианы — это вещества, которые затормаживают процесс образования и роста раковых клеток в организме.

Употребляйте в пищу черноплодную рябину и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук