

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 9(69) СЕНТЯБРЬ 2016

www.vestnik7.com

**Берегите
зеницу
ока**

2

**Ключ
к улучшению
памяти**

3

**7 способов
преодоления
стресса**

6

**Питание
школьника**

7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ ГРОЗЯТ РАКОМ ПИЩЕВОДА

Всемирная организация здравоохранения ранее сделала заявление: очень горячий кофе, вероятно, провоцирует рак. Международное агентство исследования рака занесло кофе в список факторов, способствующих развитию рака. Там же, например, находятся хлороформ, свинец. Но теперь ситуация изменилась: потребление любого очень горячего напитка (около 65 °C и выше), включая воду, чай, кофе, может в теории вызывать рак пищевода — самый распространённый тип рака в мире. Хотя выводы относительно горячих напитков до сих пор вызывают много вопросов, эксперты всё же советуют остужать напитки и готовые блюда.

ФИЗКУЛЬТУРА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Сотрудники Университетской больницы Сент-Этьена установили: 15 минут физической активности в день достаточно, чтобы снизить риск преждевременной смерти.

Рекомендуемое количество физических упражнений приравнивается к 500 – 1000 MET-минутам каждую неделю. Один MET — это количество калорий, которое человек тратит, если просто сидит. MET зависит от интенсивности физической активности.

Исследователи оценили риск смерти у людей с разными уровнями физической активности в MET (неактивной группе, а также группах с низкими (1 – 499), средними (500 – 999) и высокими (1000) уровнями физической активности). Риск смерти снижался при возрастании уровня физической активности. Так, у пожилых людей с низкими, средними и высокими уровнями физической активности риск преждевременной смерти оказался соответственно на 22 %, 28 % и 35 % ниже, чем у неактивных участников. Так, наиболее существенное снижение риска наблюдалось у людей с низкими уровнями физической активности, эквивалентными 15 минутам быстрой ходьбы ежедневно.

Фото с сайта dropbox.com



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ

По словам специалистов, симптомы синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) увеличивают риск депрессии, дорожно-транспортных происшествий, трудностей в учёбе и на работе. Учёные из Университета Джорджии обнаружили: физическая активность помогает ослабить симптомы СДВГ.

В исследовании приняли участие 32 молодых добровольца с симптомами СДВГ. В один день участники выполняли физические упражнения умеренной интенсивности в течение 20 минут, а на другой день отдыхали. Исследование показало: после физических упражнений мотивация у участников была выше. Кроме того, они чувствовали прилив энергии и реже жаловались на замешательство и усталость. При этом частота движений ног и продуктивность у участников не менялись.

ПЕРЕЕДАНИЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ЛЮДЕЙ ЕСТЬ БОЛЬШЕ

Сотрудники Университета Томаса Джефферсона поняли, почему людям так сложно сбросить лишний вес. Оказывается, переедание снижает в организме уровень гормона, сообщаящего мозгу о том, что человек сыт. Речь идёт об уругуанилине: данный гормон связан с ожирением.

В ходе нового исследования учёные следили за грызунами, которых перекармливали. Исследователи заметили: у этих животных в тонкой кишке перестал вырабатываться уругуанилин.

Рецепторы уругуанилина в мозге работали нормально. Их даже стало больше, но сам гормон больше не вырабатывался. Судя по всему, к этому привело переедание. Когда

мышей посадили на диету, производство гормона возобновилось. Причём, изначальный вес грызунов роли не играл. Переедание нарушало процесс выработки гормона и у тучных мышей, и у животных с нормальным весом.

ОТКАЗ ОТ ЖИВОТНЫХ ПРОДУКТОВ УБЕРЕЖЁТ ОТ ДИАБЕТА

Веганство делает упор на цельнозерновые продукты, фрукты, овощи, орехи и бобовые. И, оказывается, данный рацион позволяет снизить риск развития диабета 2 типа. В доказательство приводятся данные исследования. Учёные наблюдали более чем за 200 000 людей, которые рассказывали о своём рационе, образе жизни, истории медицинских проблем, недавно

выявленных заболеваниях. И продолжалось это более 20 лет. Рацион добровольцев оценивали по специальному Индексу растительных диет (растительная пища получала больше баллов, чем животная).

Если люди набирали много баллов за растительную диету и минимальное содержание в рационе животных продуктов, то риск развития диабета 2 типа падал на 20 % по сравнению с приверженностью животной диете. Самая здоровая версия растительного рациона снижала риск на 34 %. А вот менее здоровая версия (включала нецельнозерновые продукты, картофель, сладкие напитки) повышала риск на 16 %.

По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru



БЕРЕГИТЕ ЗЕНИЦУ ОКА

Человеческий глаз способен различать до 400 оттенков цвета и видеть ночью огонёк на расстоянии 50 км.

Если ваше зрение ухудшилось, не торопитесь надевать очки! Обойтись без них не просто, но возможно благодаря гимнастике для глаз.

Многие из нас замечали, что ношение очков не улучшает наше зрение. Через некоторое время приходится выписывать очки с ещё более сильными линзами. В чём дело, что происходит с нашим зрением?

Дело в том, что очки являются своеобразными «костылями», прописанными навсегда. Глазной цилиарной мышце с ними не нужно трудиться, стекла сделают работу за неё. А мы всегда теряем то, чем не пользуемся. То есть, кровоснабжение этой мышцы снижается, и она становится год от года слабее. О глазах нужно позаботиться — удовлетворить их потребность в движении, питании, отдыхе — и они ещё долго послужат нам.

Чтобы глаза были здоровы, необходимо следовать некоторым правилам:

- Реже пользоваться очками, увеличивать ежедневно время, проведённое без очков.
- Читать и работать при хорошем освещении. Свет должен падать на книгу слева.
- Давать глазам отдых, по меньшей мере, каждые полчаса, когда вы читаете, шьёте, работаете на компьютере. Для отдыха поднимите глаза и взгляните на отдалённые объекты.
- Приучите себя чаще моргать (до 20 раз за минуту). Моргание расслабляет мышцы глаза и увлажняет слизистую.
- При чтении и письме меняйте расстояние от глаз до книги, листа бумаги.
- Прикрывайте глаза при выходе на яркий свет, не следует смотреть прямо на солнце.

Можно улучшить зрение или

даже вернуть нормальное, выполняя следующие упражнения, — они снимают напряжение и утомление мышц глаза.

- Нарисуйте мысленно глазами:
- 1 — прямоугольник длиной 3 м и высотой 2,5 м;
 - 2 — диагональ сверху справа вниз налево, затем обратно;
 - 3 — диагональ сверху слева вниз направо, затем обратно;
 - 4 — прямую линию слева направо и обратно;
 - 5 — верхнюю дугу;
 - 6 — нижнюю дугу;
 - 7 — боковую дугу справа, затем слева;
 - 8 — окружность.

Упражнения выполняются без очков, повторяются по 3 – 5 раз — каждое по часовой стрелке и затем против, после каждого упражнения нужно мигать по несколько раз. Процедура упражнений заканчивается следующим образом: потрите ладони друг о друга до ощущения тепла. Прикройте тёплыми ладонями глаза, оперев локти на стол или колени. Посидите несколько

минут спокойно, расслабившись.

А вот другой комплекс упражнений, он поможет вашим глазам в зависимости от рода выполняемой работы.

1. Смотрите прямо перед собой 2 – 3 сек. Поставьте палец правой руки напротив переносицы на расстоянии 25 – 30 см от глаз. Переведите взгляд на кончик пальца, смотрите на него 4 – 5 сек. Опустите руку. Повторите 10 – 12 раз. Упражнение выполняется стоя, снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
2. Крепко зажмурьте глаза (на 2 – 3 сек.), откройте глаза (на 3 – 5 сек.). Повторите 7 – 8 раз. Упражнение выполняется сидя, укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслабляет мышцы глаза.
3. Тремя пальцами обеих рук слегка надавите на верхние веки. Спустя 1 – 2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3 – 4 раза. Упражнение выполняется сидя, улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
4. Поставьте палец правой руки

напротив переносицы на расстоянии 25 – 30 см от глаз. Смотрите на палец 3 – 5 сек. Прикройте ладонью левый глаз на 3 – 5 сек. Уберите ладонь и смотрите двумя глазами на кончик пальца 3 – 5 сек. Повторите 5 – 6 раз. То же самое проделайте с правым глазом. Упражнение выполняется стоя, укрепляет объединённую работу обоих глаз (бинокулярное зрение).

5. Закройте глаза. Массируйте их круговыми движениями пальцев. Повторите в течение 1 – 2 мин. Упражнение выполняется сидя, расслабляет мышцы и улучшает их кровообращение.

Трудно улучшить зрение, не оздоравливая весь организм. Важно сбалансированное питание, полный отказ от вредных привычек. Желательно воздерживаться от чтения сразу после сна, еды, тяжёлой физической работы. Давайте позаботимся о наших глазах — не стоит торопиться надевать очки сразу при ухудшении зрения.

Елена Шелягина

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ЕСЛИ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ...

Зубы страдают одними из первых при неправильном питании, поэтому соблюдения правил гигиены недостаточно для сохранения здоровья зубов. Зубы требуют, чтобы диета была наполнена всеми необходимыми микроэлементами.

Если хотите иметь здоровые зубы, каждый день включайте в рацион капусту, брокколи, лук-порей, тофу, кунжут или 1 – 3 порции молочных и кисломолочных продуктов. Кроме кальция в них содержатся и другие незаменимые вещества — например, фосфор и магний.

Конечно, нельзя забывать и о других фруктах и овощах. Они не только богаты витаминами и полезными кислотами, которые помогают в борьбе

с налётом и кровоточивостью дёсен, они выполняют ещё и функцию «тренажёра». Регулярное употребление твёрдых овощей, фруктов и орехов помогает укрепить пародонтальные связки, а также механически очистить полость рта.

Не стоит также пренебрегать зеленью и ягодами: они помогают бороться с бактериями и оказывают укрепляющий эффект на сосуды.

Вместо кондитерских изделий

лучше перейти на мёд. В отличие от конфет и шоколада, он не разрушает эмаль, а оказывает противовоспалительное действие, защищая дёсны. Медовые соты — альтернатива жевательной резинке — удаляют зубной налёт и препятствуют размножению бактерий.

Адекватное количество воды (минимум 1,5 – 2 л в день) спасёт здоровье. Обезвоживание препятствует выработке достаточного количества слюны, которая очищает полость рта и устраняет неприятный запах. В целом только



сбалансированный рацион (овощи, цельные злаки, фрукты, орехи, бобовые) будет работать. БАДы никогда не заменят его. Для сохранения зубов рекомендуется избегать сахара, газированных напитков; следует ограничивать потребление соков и кофе.

Тимур Герасимов

КЛЮЧ К УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ

Один из восьми природных докторов — физическая активность. Новые исследования говорят, что бег помогает улучшить память.

Пожалуй, лучшая цитата о беге принадлежит бегуну на длинные дистанции Монте Дэвису (Monte Davis): «Сложно бежать и в то же время испытывать жалость к себе. Кроме того, каждая длительная пробежка сопровождается часами ясности мышления». Бег разгоняет мысли, помогает принять важные решения и избавиться от жалости к себе. После хорошей пробежки порой чувствуешь себя абсолютно новым человеком. И в некоторой степени это выражение можно понимать буквально. Спустя почти три десятилетия ис-

следований нейробиологи смогли подтвердить связь между аэробными нагрузками и ясностью мышления, наступающей после неё.

Ещё совсем недавно считалось, что количество нейронов в мозге взрослого человека не увеличивается. Но это, к счастью, оказалось заблуждением. Исследования показали, что новые нейроны способны образовываться в течение всей жизни. И в наибольшей степени этому способствуют аэробные тренировки.

Ещё удивительнее то, что новые клетки образуются именно в гиппо-



кампе — области мозга, которая отвечает за процесс обучения и запоминания. Это как минимум объясняет, почему многие исследователи уже выявляли связь между аэробными нагрузками и улучшением памяти.

Другие изменения в мозге под влиянием бега были замечены в лобной доле. Активность в этой области увеличивается у тех, кто регулярно бегает на протяжении долгого времени. А ведь с лобной долей связаны многие аспекты чистого мышления: планирование, концентрация, постановка целей и тайм-менеджмент.

Эта область также связана с управлением эмоциями. Бег помогает лучше контролировать эмоции и быстрее справиться с негативом.

Подготовила Людмила Яблочкина

АНТИРАК

ЛИШНИЙ ВЕС И РАК

Учёные все чаще прослеживают взаимосвязь между лишним весом и развитием рака. Существует 3 основных фактора развития рака, связанного с лишним весом.

1 ВЛИЯНИЕ ИНСУЛИНА

Инсулин — это гормон, который позволяет сахару (глюкозе) крови проникать в клетки, где он либо превращается в энергию, либо сохраняется в виде жира. Если у вас слишком много жировых клеток, они могут стать нечувствительными (резистентными) по отношению к инсулину. Эти клетки пытаются словно закрыть двери, чтобы не впустить дополнительный сахар. Инсулин теряет свою силу, и поджелудочная железа увеличивает выработку гормона.

Высокий уровень инсулина свойствен людям со средней степенью ожирения или О-образной фигурой. Известно, что инсулинорезистентность повышает риск возникновения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня в этот список можно внести и рак. Инсулин побуждает организм вырабатывать инсулиноподобный фактор роста-1 (IGF-1). Сам по себе инсулин стимулирует рост, поэтому он может воздействовать на раковые клетки.

Как только масса тела превышает норму, жир начинает проникать в мышцы и органы, например, в печень. Исследования показали, что у людей, страдающих ожирением, риск возникновения рака печени в 2–4 раза больше, чем при нормальной массе тела.

Результаты исследования Национального института здоровья (AARP Diet and Health Study) показали, что у полных мужчин риск развития рака толстой кишки был в 2 раза выше, у женщин — в 1,5 раза.

«Виновником» является жир в брюшной полости, увеличивающий объём талии. У мужчин с размером

талии 109 см и более риск возникновения рака толстой кишки увеличивается в 2,5 раза по сравнению с теми, у кого размер талии не превышает 88 см. Накопление жира в области талии часто сопровождается и высоким уровнем инсулина.

Рак поджелудочной железы очень опасен — только один пациент из пяти живёт больше года после установления диагноза, и лишь 1 из 25 проживёт больше пяти лет. Факторы риска этого заболевания: курение, диабет и ожирение. Лишний вес в 2 раза повышает риск развития этого вида рака.

2 ВЛИЯНИЕ ЭСТРОГЕНА

Ещё один способ, посредством которого избыточная масса тела влияет на увеличение риска развития рака, — эстроген.

У женщин, находящихся в предклимактерическом периоде, эстроген вырабатывается преимущественно в яичниках. Когда яичники прекращают функционировать, основным источником выработки эстрогена становится жировая ткань. Эстроген ассоциируется с раком эндометрия и молочной железы.

У женщин с избыточной массой тела риск развития постклимактерического рака молочной железы выше на 30 %, а у женщин, страдающих ожирением, — на 50 %. Если в постклимактерический период

женщины принимают гормоны, то масса тела не играет значительной роли. Это происходит, потому что гормональные препараты повышают уровень эстрогена, а вместе с ним и риск возникновения заболевания у женщин, как с нормальным, так и с лишним весом.

Ожирение оказывает значительное влияние на развитие рака молочной железы у женщин в постклимактерический период.

У женщин с избыточной массой тела рак эндометрия встречается в 2 раза чаще. В результате исследования 223 тысяч европейских женщин обнаружилось, что риск возникновения рака эндометрия повышается на 76 % у женщин с размером талии 88 см и более по сравнению с теми, у кого талия меньше 81 см.

3 ВНУТРЕННЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

При некоторых видах рака лишний вес способствует повышению риска развития заболевания, так как ожирение приводит к нарушениям в соседних тканях.

Существует два вида рака пищевода. Случаи плоскоклеточного рака (он свойствен алкоголикам с недостаточной массой тела) возникают гораздо реже, чем аденокарциномы (наблюдается у людей с избыточным весом). Также интересен факт, что аденокарцинома встречается чаще у мужчин, чем у женщин. Причина данной тенденции неизвестна. Возможно, ожирение играет более значительную роль среди мужчин.

Желчный пузырь — это орган, который накапливает и сохраняет желчь. В ¼ случаев рак желчного пузыря обнаруживают на ранней стадии, а статистика выживаемости в течение пятилетнего периода составляет 80 %. Однако если опухоль обнаруживают поздно, только 5 % пациентов выживают в течение 2 лет.

Татьяна Остапенко
ourhome.vin.ua

КАК СНИЗИТЬ РИСКИ РАЗВИТИЯ РАКА И КАК СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

- ❑ Основу вашего питания должны составлять продукты растительного происхождения — овощи, фрукты, бобовые и цельные зерновые. Съедайте пять порций овощей и фруктов ежедневно (одна порция — один средний фрукт или овощ).
- ❑ Не употребляйте алкоголь.
- ❑ Не курите.
- ❑ Включите в ежедневный рацион 7 или более порций пищи из цельного зерна, бобовых, корнеплодов.
- ❑ Избегайте употребления рафинированного (белого) сахара.
- ❑ Избегайте употребления красного мяса.
- ❑ Ограничьте потребление жиров. Они должны составлять не более 15 % от общего числа поступающих калорий.
- ❑ Избегайте переработанных (очищенных) масел.
- ❑ Употребляйте не более одной чайной ложки соли в день.
- ❑ Избегайте употребления продуктов, содержащих добавки и остатки химической обработки.
- ❑ Не употребляйте жареные, солёные или копчёные мясные продукты.
- ❑ Выполняйте физические упражнения, по крайней мере, 1 час в неделю.
- ❑ Выделите 1 час в день для прогулки.
- ❑ Поддерживайте индекс массы тела от 21 до 23.

7 ПУТЕЙ К ПОЗИТИВНОМУ МЫШЛЕНИЮ

Знаете ли вы, что каждая мысль, которая приходит вам в голову, посылает в мозг электрический импульс. Мысли обладают физическими свойствами. Они оказывают сильное воздействие на каждую клеточку нашего тела. Когда наш ум обременён большим количеством негативных мыслей, это плохо сказывается на состоянии глубокой лимбической системы и приводит к соответствующим нарушениям, которые проявляются раздражительностью, плохим настроением, депрессией, нежеланием учиться, трудиться и т. д. Один из самых эффективных способов почувствовать себя лучше — это научиться контролировать собственные мысли.

Представьте себе, что ваш мозг — это большая железная дорога со многими маршрутами, по которым ходят товарные поезда в разных направлениях. Они уже отработаны, состыкованы, утверждены и прекрасно работают по своим расписаниям. Каждый такой состав — негативная спонтанная мысль (НСМ). Они грохочут, не дают покоя, пролетают иногда без остановок, а иногда надолго остаются на нашей станции. Один такой грохочущий состав ещё можно выдержать. А если их 10, 20 или 30? Это становится невыносимым. Сколько времени эти «поезда» грохочут в нашей голове? Мы им разрешаем это делать, это стало нашей привычкой, и такой способ мышления доведёт нас до уничтожения.

Маршрут № 1. МЫСЛИ ИЗ РАЗРЯДА «ВЕЧНО ИЛИ НИКОГДА»

Скажем, вашего мужа что-то раздражает, он расстроен и повышает голос. Вам тут же приходит в голову мысль: «Он вечно на меня орёт!», даже, если он не так часто повышает голос. Эта мысль настолько неприятна, что сама по себе расстраивает вас. Таким образом, она расстраивает вашу лимбическую систему. Не стоит употреблять слова из разряда «всё или ничего». (Например: вечно, всегда, никогда, никто, каждый, всё время). Из этих слов создаются очень популярные выражения: «Он всегда меня подставляет», «Каждый меня использует», «У меня всё не так, как надо» и т. д. Как только вы поймаете себя на этих «абсолютных» категориях, остановите этот «грохочущий состав» и заставьте себя вспомнить случаи, которые опровергнут эти утверждения.

Маршрут № 2. СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА ПЛОХОМ

В этом случае ваши мысли отражают только негативную сторону ситуации и игнорируют всякий позитив. Если вам несколько человек дали положительную оценку о проведённом вами мероприятии, вы довольны и благодарны. Но вот подошли ещё двое и сказали, что не всё было так прекрасно. Какие высказывания произведут более сильное впечатление? Конечно, те двое. Почему? Мы сфокусировали своё внимание на негативе. Похоже на «ложку дёгтя в бочке мёда». Негатив портит наше самочувствие, если мы на нём останавливаем внимание.

Найдите способ отвлечения внимания от негатива и напишите мысль на листочке. В противовес напишите позитив на эту тему.

Маршрут № 3. «ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ»

Имеется в виду случай, когда, думая о грядущих событиях, из нескольких вариантов развития ситуации человек выбирает самый неблагоприятный. Представьте себе, что вы едете домой с работы и рисуете себе такую картину: в квартире разгром, и вас никто не ждёт. К тому времени, как вы подъезжаете к дому, вы уже настроились на скандал. И как только вы видите, что какая-то вещь не лежит на своём месте или что домашние не бросаются со всех ног встречать вас, вы взрываетесь и тем самым портите весь вечер. «Грохочущий состав — предсказатель» сделал так, что вы почувствовали себя очень скверно. Такого рода прогнозы — чрезвычайно вредное явление, так как, ожидая неприятного, вы тем самым буквально вынуждаете это неприятное случиться.

Ещё хуже, если мы полагаем, что знаем, о чём думают другие люди. «Она на меня злится!», «Он сказал эти слова именно обо мне», «Они специально так сделали, чтобы мне показать...». Нужно помнить, что, если вдруг человек на вас не так посмотрел, это не означает, что он к вам имеет претензии. Взгляд может быть связан с проблемой человека и его самочувствием. Вы не можете знать, что в самом деле думают окружающие, до тех пор, пока они вам это не скажут. Это касается даже очень близких вам людей. Если вы чего-то не понимаете, попросите человека объяснить. От такого «грохочущего, вредоносного состава» в голове следует поскорее избавляться.

Маршрут № 4. МЫШЛЕНИЕ ЧУВСТВАМИ

Это случается тогда, когда вы безоглядно доверяете своим негативным ощущениям. Вы говорите себе: «Я чувствую, что это не так, значит, так оно и есть». Между тем чувства — явление сложное, часто они бывают основаны на ярком опыте из прошлого. Чувства нередко обманывают, но многие доверяют им, несмотря на то, что не имеют подтверждений, что эти чувства правильны. Когда двигается такой товарный состав, его паровоз — первая мысль: «Я чувствую...» И начинается: «Я чувствую, что мне не поверят», «Я чувствую,



что ты меня не любишь», «Я чувствую себя неудачником» и т. д. Как только к вам приходит сильное негативное чувство — отбрасывайте его. Проверьте, чем оно подкреплено. Есть ли реальные причины думать так? Или ваши ощущения основаны на прошлых событиях? Отделите реальность от ощущений.

Маршрут № 5. ЧУВСТВО ВИНЫ

Чувство вины нередко заставляет нас поступать против своей воли. Это проявляется, когда мы начинаем думать категориями: «Я должен это сделать», «Я обязан уделить время детям», «Обязательно нужно убрать в кабинете».

Особенность нашей психики такова, что как только мы думаем, что мы что-то должны, мы автоматически начинаем этого не хотеть. Лучше использовать другие формулировки: «Я хочу это сделать», «В наших интересах, если мы проведём больше времени с детьми», «Мне хочется сделать приятное мужу и убрать в кабинете» и т. д. Чувство вины хорошо только в случае, если действительно вина присутствует и от греха необходимо избавиться.

Маршрут № 6. ЯРЛЫКИ

Как только вы «цепляете» отрицательный ярлык на себя или на кого-то ещё, вы лишаетесь возможности взглянуть на ситуацию объективно. Примеры отрицательных ярлыков — «бестолковый», «мне не понять этого», «он безответственный», «хам», «высокомерный» и т. д. Негативные ярлыки исключительно вредоносны, так как всякий раз, когда вы используете один из них применительно к себе или к другим, вы подсознательно объединяете этого человека или себя со всеми «хами» или «безответственными», встречавшимися вам ранее. Таким образом, вы ли-

шаете себя возможности общаться с ним как с отдельной личностью. Держитесь от негативных ярлыков подальше.

Маршрут № 7. ПОИСК ВИНОВОГО

Обвиняя что-то или кого-то в собственных проблемах, вы сами становитесь пассивной жертвой обстоятельств и затрудняете задачу изменить эту ситуацию. Во-первых, вы теряете человека, обвиняя его в причинах трудностей, во-вторых, вы так никогда проблемы не решите. Конструктивный подход — отменить «товарный состав», мешающий строить нормальное мышление. Когда в своих проблемах мы обвиняем других, мы оказываемся не способными изменить свою жизнь. Эта сомнительная «игра в обвинение» ущемляет нашу способность влиять на происходящее. Воздержитесь от обвинительных мыслей. Мы должны принимать на себя личную ответственность за собственные трудности прежде, чем начнём их разрешать.

Изменить своё мышление — это большой труд. Но если мы будем стараться делать это сами, то к конечной цели управления мыслями нам не добаться. В каждой такой ситуации нужно помнить, что каждый день — это борьба за наши души, за наш разум.

Каждое утро посвящайте свою душу, тело и дух Богу, доверяя вашему Создателю. Скажите Ему утром в начале дня: «Мне принадлежит только один день. И в этот день я буду делать лучшее, на что способен. Я буду использовать свой талант речи, чтобы быть благословением для других. Я буду проявлять терпение, доброту, снисходительность, чтобы сегодня во мне развивались христианские добродетели».

Лидия Нейкурс

3 РЕЗЕРВУАРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ился. Я участвовал в обряде елеопомазания и никогда не сомневался в Его любви и чудесной целительной силе. Если у вас нет веры, безнадёжность быстро возьмёт над вами верх. Легко сдаться. Пациенты, перенёвшие инсульт, не должны сдаваться! Они должны работать, чтобы восстановить разрушенные связи в мозге, отвечающие за движение, мышление и речь.

Резервуар 2: здоровые отношения. Я никогда не был одинок. Мои жена и дочь всегда были рядом, любили меня, поддерживали, вдохновляли и подбадривали делать упражнения для укрепления мышц. Благодаря им я пошёл на поправку.

Резервуар 3: здоровый образ жизни. Да, я перенёс инсульт, который повлиял на мой мозг, но мой организм оставался здоровым; кровь была чистой; иммунная система сильной. Моё физическое здоровье обеспечило меня выносливостью, чтобы снова научиться ходить, подниматься по лестнице, плавать и играть в теннис.

Друзья, сделайте всё, чтобы ваши резервуары были полны.

Джен Кузьма,
«Всегда в форме»

Я статистик. Я тот, кто смотрит на результаты исследования и определяет вероятность заболевания человека. Работая на факультете здравоохранения Университета Лома Линда, я знал факторы риска развития инсульта и был уверен, что со мной этого не случится. Я не страдал избыточным весом, каждый день делал физические упражнения, соблюдал в основном вегетарианскую диету, у меня было низкое кровяное давление, жизнь моя была довольно свободна от стрессов, я никогда не курил и не пил.

Но 8 февраля 1996 года то, что я считал маловероятным, произошло

со мной. Я не принимал достаточного количества таблеток для разжижения крови, чтобы моё сердце размеренно билось (при рождении мне поставили диагноз — порок сердца), и моё сердце сбросило сгусток крови прямо в мозг. Он поразила часть мозга, отвечающую за движения левой стороны моего тела, аналитическое мышление, направленность, понятие времени и мои внутренние и внешние реакции. Всё было очень плохо.

Я и не надеялся снова ходить и даже мыслить. Если бы вы встретили меня на улице через 3 года, то даже не подумали бы, что у меня

был инсульт. Возможно, вы бы заметили лёгкую хромоту и немного кривую улыбку. Что произошло? Я называю это эффектом резервуаров. Если ваша жизнь пуста и в этот момент вас настигнет кризис, у вас не будет никаких сил бороться с болезнью. Но моя жизнь была полна, восстановился я благодаря трём вещам: вера в благодать Божию, любовь, поддержка семьи и здоровый образ жизни.

Резервуар 1: здоровая вера в благодать Господа. Когда меня настиг кризис, я полностью доверил свою судьбу в руки Бога и успоко-

ПЬЯНИЦА

Многие были свидетелями, как люди, приходя к Богу, избавлялись от многих тяжёлых недугов и зависимостей. Познавая Господа, они становились трезвыми, духовно здоровыми людьми, радуясь своей обновлённой жизни. Вот один из таких случаев.

Летним вечером группа людей собралась у фермера, чтобы почитать Библию. Помещение, в котором проходило собрание, располагалось на

первом этаже, дверь на улицу оставили открытой, так что прохожие могли послушать, о чём здесь говорили.

Тем вечером мимо проходил известный на всю округу пьяница. Он остановился перед домом и услышал доносившиеся из комнаты слова: «Пьяницы Царства Божьего не наследуют». Он рассердился и пошёл дальше, разговаривая сам с собой: «Если дело обстоит так, то я пойду и выпью ещё один большой стакан пива, а там посмотрим!»

Однако одним стаканом он не ограничился. Он вернулся домой

абсолютно пьяным, лёг спать, но заснуть не смог. В ушах звучали слова: «Пьяницы Царства Божьего не наследуют». Эти слова не давали ему покоя! Да, он тоже не наследует Царства Божьего!

На следующее утро он собрался и направился в дом, где услышал слово, которое его так задело. В доме фермера ему указали дорогу к Иисусу Христу, Избавителю от греха и вины, Который может освободить человека от алкоголизма.

Мужчина искренне покался. Его жизнь повернулась к лучшему, так

как он нашёл мир в Господе. Так началась для него новая жизнь, свободная от пьянства. Некогда раб плоти, подверженный пьянству и кутежам, теперь он хотел жить только по воле Господа. «Ибо довольно, что вы в прошедшее время жизни поступали по воле языческой, предаваясь нечистотам, похотям (мужеложству, скотоложству, помыслам), пьянству, излишеству в пище и питии и нелепому идолослужению» (1 Петра 4:3).

Из сборника «Богатство мудрости», том 3

Дорогие читатели!

Адрес редакции:
3832 E. Rialto Ave.,
г. Fresno, CA 93726
«Ваши ключи к здоровью».
fresnovestnik7@yahoo.com

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 был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку:
«Чудесное исцеление».

ИСЦЕЛЕНИЕ ПО ОБЕТУ

10 лет назад у меня обнаружили в почках камни размером 4 и 5 мм. Врачи назначили лечение, и я добросовестно выполняла все назначения, но камни росли. Использовала и народные средства, и лекарственные травы, но камни продолжали расти. Пришло отчаяние, впереди маячила операция. Молилась я, молились другие верующие, а болезнь не отпускала.

Однажды я услышала проповедь Виталия Олейника об обетах. В Библии описывается случай, когда отчаявшаяся женщина Анна в молитве с рыданием просила у Бога сына и пообещала в случае ответа на её молитву посвятить сына Господу. Бог ответил на её молитву. Долгожданный сын родился, она назвала его Самуилом. Когда сын вырос, Анна, как и обещала, исполнила своё обещание, приведя сына в храм к священнику Илию. Бог благословил Анну, подарив ей ещё трёх сыновей и двух дочерей, а Самуила сделал великим пророком своего времени.

Меня очень вдохновил пример

Анны. Но что я могу предложить Господу? Что может быть основой моего обета?

Подумав, я дала Господу такой обет: «Если Ты, Господи, исцелишь меня от камней в почках, то я весь год буду возвращать тебе две десятины (20 % от своего достатка)».

Самое удивительное произошло позже: Господь удвоил мои доходы в этот год без всяких оснований, и когда через год я пошла на УЗИ с трепетом в сердце, врач мне с огорчением сказала: «Песок в обеих почках». А я с радостью ей ответила: «Доктор, вы меня так обрадовали!» Она с недоумением посмотрела на меня, а я ей говорю: «У меня были камни, а теперь только песок». Она спрашивает: «А какого размера были камни?» «8 и 9 мм», — ответила я. «Это не камни, это булыжники. Я не помню в своей практике ни одного случая, чтобы такие камни рассыпались! Только операция! А что вы пили?» «Что я только ни пила и ничего не помогало! Только молилась Господу!» —



я не сказала ей про свой обет Богу, а только минут сорок отвечала на её вопросы о Боге, рассказывала о Его любви и спасении.

Я пришла к выводу: когда Бог явно не отвечает на усиленные молитвы, то Он желает, чтобы мы сделали «шаг веры» Ему навстречу и испытали силу Его непостижимой любви к нам!

Друзья, верьте, что Бог есть! Он слышит наши молитвы! Его любовь и милость к нам бесконечны!

З. Н. Приходько,
г. Апшеронск,
Краснодарский край

СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ПОЧКИ



Почки помогают организму избавляться от растворимых шлаков. Кровоток в почках сильнее, чем в мозге, сердце или печени.

На первом этапе очищения крови образуется так называемая первичная моча и лишь затем — вторичная, окончательный продукт фильтрации. После первого этапа происходит «досмотр» химического состава первичной мочи, обратное всасывание и возвращение в кровь большей части жидкости и растворённых в ней полезных для организма веществ. В итоге формируется вторичная моча, которая состоит из воды и растворённых в ней примерно 150 различных веществ. Из 2000 л крови, которые проходят через почки за сутки, образуется около 200 л первичной мочи и только 1,5 л вторич-

Создатель предусмотрел специальные системы, которые избавляют наш организм от вредных веществ. В этом номере мы рассмотрим, как мочевыводящие пути и печень пекутся о нашем благе.

ной, то есть 99 % жидкости возвращается в организм. Такие интенсивные и сложные фильтрационные процессы в почках происходят благодаря огромной общей суммарной площади почечных канальцев. В целом их длина достигает 120 км, а поверхность — до 50 м².

Лучший способ очистить почки — ежедневно выпивать свою норму свежей, доброкачественной воды.

ПЕЧЕНЬ



Самый главный орган очищения — это печень. Печень синтезирует и

выделяет примерно 1 л желчи, которая выносит вредные вещества в кишечник, откуда они исторгаются из организма. В печени протекают две фазы детоксикации. Сначала ферменты печени разрушают токсические соединения. Токсины становятся водорастворимыми. Теперь они подготовлены для второй фазы обезвреживания. Какие же вещества нужны организму на первой фазе очищения?

- Холин (содержится в овсянке, обычной и цветной капусте, соевых бобах);
- гепатопротекторы: расторопша или тиквеол;
- лецитин (аптечный препарат, принимать в соответствии с инструкцией);
- полезные жиры (рыбий жир, льняное масло, оливковое масло с маркировкой «virgin»);
- витамины и минералы.

Во второй фазе специальные ферменты печени разлагают ранее образовавшиеся промежуточные соединения до состояния, пригодного для выведения их через кишеч-

ник. Перечислю полезные вещества, которые помогают ферментам печени качественно выполнять свою работу. Это аминокислоты глицин, цистеин, N-ацетилцистеин, таурин и L-глутатион. Необходим печени и D-глюкокат — растительное вещество, которое содержится в яблоках, апельсинах, шпинате, моркови, картофеле и капусте брокколи и, помимо прочих полезных свойств, обладает выраженной антиканцерогенной активностью. Очень полезны витамины группы B и микроэлементы: магний, марганец, селен, сера, цинк и молибден.

Чрезвычайно важен для нормальной работы очистительных систем печени чеснок. Отдельно отмечу глутатион — высокоактивный природный антиоксидант, который охраняет организм от канцерогенов и замедляет старение. Печени он необходим в больших количествах. Глутатион содержится в авокадо, арбузах, клубнике, помидорах, шпинате, капусте — цветной и брокколи — и в других распространённых продуктах.

Итак, если очистительные системы вашего организма работают хорошо, то вы справитесь с большинством отравляющих веществ. Будьте здоровы!

Тимур Герасимов

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Очень верная поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух». Много лет я работаю с людьми (их число измеряется тысячами), которым поставлен смертельный диагноз, например, рак на последней стадии. Среди моих пациентов есть и те, кто перенёс обширный инфаркт. Нередко врачи предрекали им всего несколько месяцев жизни. Для многих моих пациентов именно страшный диагноз стал сигналом, что нужно обратить внимание не только на своё здоровье, но и на эмоциональное состояние, а также на взаимоотношения.

Первым делом все эти люди прекратили тратить время и силы на массу, казалось бы, важных, но в действительности не имеющих существенного значения проблем. Они отдались тому, что было им необходимо на самом деле, — вере в Бога, любви в семье, прощению, — и стали посвящать своё время непреходящим ценностям, которые дарят сердцу подлинный мир и радость. Смертельный приговор часто заставляет произвести переоценку ценностей.

Но почему нужно обязательно пострадать, прежде чем выискать истинное душевное здоровье и мир? Должен же быть и другой путь!

Беседы с пациентами помогли мне увидеть, что большинство из нас смотрит на жизнь приблизительно так же, как на катание на американских горках. Жизнь полна поворотов и неожиданных виражей. И люди не живут, а реагируют. Вот мы пристегнулись ремнями и с неумолимой предопределённостью мчимся то вверх, то вниз, испытывая попеременно то леденящий

страх, то пламенный восторг. Только держись! Мы даже не догадываемся, какому стрессу подвергаем свой организм — желудок закручивается в тугую узел, шея напрягается. Чем дольше поездка, тем привычнее воспринимаются ком в желудке и одеревеневшая шея. Так и в жизни. Человек, который воспринимает жизнь, как неизбежную череду стрессов — вниз-вверх, страх-восторг, — постепенно привыкает снимать боль в желудке какими-нибудь патентованными таблетками, а перенапряжение — антидепрессантами. Чем дольше он живёт в таком ритме, тем устойчивее привычка. А в результате негативные чувства — разочарование, вина, стыд, боль, тревога, страх, гнев, горечь, обида и всё углубляющееся уныние — кажутся уже нормальным состоянием.

Люди как будто забыли, что можно строить жизнь совсем по-другому. Они вспоминают об этом лишь в кабинете врача, когда доктор, отводя глаза, сообщает, что жить им осталось совсем немного.

А вот о чём свидетельствуют умно-

жающиеся с каждым годом научные данные:

- Эмоциональное состояние способно определять физическое самочувствие.
- Чувства стимулируют выброс гормонов. Длительный гормональный дисбаланс, в свою очередь, способен привести к возникновению определённых заболеваний.
- Учёные напрямую связывают негативный эмоциональный статус с развитием гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, а также с нарушениями иммунитета. Есть данные, убедительно доказывающие, что инфекционные и аутоиммунные заболевания, а так же аллергические

реакции во многом обусловлены эмоциональным состоянием человека.

Исследования показали, что депрессия часто ведёт к развитию онкологических и сердечных болезней. А тревога и страх вызывают учащённое сердцебиение, пролапс митрального клапана, синдром раздражённого кишечника, головные боли, напряжения и другие недуги.

Неужели в этой мрачной картине нет никакого просвета? Оказывается, есть!

Каждый человек способен справиться с разрушительными чувствами, которые приводят к развитию тяжёлых и неизлечимых болезней. Можно существенно улучшить своё здоровье, если заняться исцелением эмоциональной сферы.

Дон Колберт,
«Смертельные эмоции»

- 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!

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Что такое «здоровое питание» для школьника? Какими должны быть его завтрак, обед и ужин? Сегодня нам расскажет об этом врач-педиатр Татьяна Зинатулина.



Здоровье наших детей школьников каждый день подвергается нешуточным нагрузкам. Занятия в школе требуют усидчивости и внимательности. Ребёнок в течение дня нередко испытывает стресс. Оказывается, справиться с этим ему помогает и правильно организованное питание.

Есть продукты, однозначно причиняющие вред. Это продукты с высоким гликемическим индексом — сладости, мёд, варенье. Содержащийся в них сахар, попадая в организм, очень быстро всасывается в кровь. Хоть ребёнок и получает сразу же порцию энергии, это очень вредно.

Во-первых, резкие скачки инсулина истощают поджелудочную железу, повышается риск развития сахарного диабета.

Во-вторых, после приёма этих продуктов у ребёнка быстро пропадает чувство сытости.

И в-третьих, эти продукты не содержат всех необходимых витаминов.

Помимо вышеописанного, продукты с высоким гликемическим индексом приводят к юношеским угрям, диабету, снижению иммунитета, повышенному риску рака поджелудочной железы и др.

Пирожные, конфеты, печенье, мороженое, газированные напитки, фастфуд, чипсы, соки, зефир, пастила, даже белые пышные булки относятся к таким продуктам. Такие продукты негативно влияют на весь организм в целом.

Продукты же с низким гликемическим индексом дают нам, помимо углеводов, витамины и ощущение сытости. Это фрукты, злаки, орехи, ягоды.

С помощью питания можно влиять и на настроение ребёнка, и на его учёбу. Все знают про пользу витамина С и кальция. Поговорим и о других веществах. Омега-3 кислоты, йод, витамины группы В, фолиевая кислота обеспечивают слаженную работу нервной системы. Омега-3 кислоты снижают агрессивность в поведении ребёнка. Витамины группы В хорошо влияют на память. Фолиевая кислота уменьшает депрессивные состояния. Её много содержится в бананах, томатах, брокколи. Йод влияет на щитовидную железу. Его много в йодированной соли, фейхоа, морской капусте.

Особое внимание нужно обратить на режим питания школьника. Если с режимом всё хорошо, то желудок в определённое время вырабатывает желудочный сок, пища хорошо усваивается, и нервная система получает всё необходимое. Если режим нарушен, зачастую пищеварительная система не готова к переработке пищи, и нервная система не получает всего необходимого. Отсюда неадекватное поведение ребёнка.

Завтрак, обед и ужин должны быть обязательно.

Завтрак должен быть полноценным, ведь именно с утра ребёнку предстоят большие нагрузки. И уже на первом уроке головной мозг нуждается в углеводах. При отсутствии

завтрака до уроков успеваемость будет снижаться. Оптимальный завтрак школьника — злаки, фрукты, орехи, бобовые + молочные продукты или его заменители. Либо геркулесовая каша с добавлением фруктов и орехов, либо сухие злаки.

Дети любят красивую еду. У них развита зрительная память, они любят всё красивое. Поэтому сервировка имеет колоссальное значение, можно овощи и фрукты выложить оригинально, например, в виде фигурок животных.

В обед обязательно первое блюдо. Наша гормональная система так устроена, что выработка гормонов сильнее всего с утра, а с обеда она идёт на спад, поэтому нужно съесть то, что всосётся быстро, вместе с питательными веществами, и даст ощущение сытости.

Ужин школьника должен быть не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна, и состоять из молочной и/или растительной пищи. Ребёнок должен отдыхать, а поздний ужин мешает сну.

Ни в коем случае нельзя переводить ребёнка на двухразовое питание. Если есть нужда во втором завтраке или в полднике, то это должны быть фрукты и злаки.

Чтобы выработать у детей правильные принципы питания, нужно, в первую очередь, уделить этому внимание. Ведь часто у детей формируются неправильные стереотипы питания. Например, конфетка ассоциируется с праздником, а не с тем, что будут болеть зубы. Этого не должно быть.

Нельзя ругать ребёнка во время еды, нужно проявлять заботу и внимание и постараться, чтоб он понимал, для чего нужно правильно питаться. Например: «Чтобы глазки хорошо видели, нужно кушать чернику», «Чтобы животик твой не болел, дадим ему каши». Необходимо объяснять и формировать правильное представление о еде с раннего возраста. Ведь Бог не зря дал нам эти продукты в пищу, чтобы мы были здоровыми, красивыми, радостными. И передавали эту радость и благодарность нашим детям, с которыми, к сожалению, часто начинаем ругаться за столом, потому что они что-то не едят и капризничают.

Переваривание пищи начинается в ротовой полости, поэтому необходимо тщательно и долго пережёвывать пищу. Необходимо показывать пример пищевого поведения. Например, после каждого кусочка положить ложку или вилку на стол, чтобы она не отвлекала гиперактивного ребёнка, и сосредоточение было максимальным. Ни в коем случае нельзя запивать пищу. Воду нужно пить между перерывами пищи.

Пусть правильное питание поможет не только сохранить здоровье вашему школьнику, но и улучшить его поведение и успеваемость.

Статья подготовлена Ольгой Фроловой по материалам цикла программ «Живой источник» ТРК «Три Ангела». Программу можно посмотреть в эфире online на сайте www.3angels.ru

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Кокосовое молоко — неплохая альтернатива коровьему молоку. Оно понравится людям с непереносимостью лактозы. Кокосовое молоко не такое сытное и концентрированное, как коровье или козье, абсолютно безвредное и очень вкусное.



Состав: 2 стакана натёртой мякоти кокоса (или кокосовой стружки), 4 стакана воды.

Приготовление молока — достаточно длительный процесс, так как кокос должен настояться, но ваших усилий практически не требуется. Если вы используете целый кокос, то вам нужно вскрыть скорлупу и отделить мякоть, затем натереть её на средней тёрке.

Кокосовую стружку залейте 4 стаканами тёплой воды и дайте настояться, как минимум, 1 час.

Откиньте на сито, сохраняя воду. Далее переложите кокос в

чашу блендера, добавьте 1/3 всей воды и измельчите. Вылейте получившуюся массу в миску, залейте оставшуюся воду, взбейте венчиком и процедите.

Кокосовое молоко можно хранить в холодильнике 2 – 3 дня.

Для питья в кокосовое молоко можно добавить ваниль и корицу. Также, такое молоко можно использовать в приготовлении многих блюд, в которых вы раньше использовали коровье молоко, тем самым снизив жирность блюда и «открыть» для себя его новый вкус.

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"



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»

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



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.

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

«И проповедано было, что Благовестие должно быть во всей вселенной...» Матфея 24:14

Благая Весть
Международные христианские газеты

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 449 332 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

АНТИСТРЕССОВАЯ ГИМНАСТИКА

Уникальную и, в то же время, доступную методику для снятия стресса ещё в 1920-е годы разработал американский учёный и врач Эдмунд Джекобсон.

Джекобсон научно доказал взаимосвязь отрицательных стрессовых эмоций (таких как страх, беспокойство, раздражение, тревога и др.) с параллельным напряжением мышц всего тела. Пути взаимосвязи стресса и мышечного напряжения таковы, что как только вы приобретёте навык избавления от избыточного напряжения в мышцах, вы также сумеете влиять на интенсивность стрессовых эмоций.

Сущность же релаксации по Джекобсону состоит в том, что человек целенаправленно с помощью специального комплекса упражнений утомляет свои мышцы. А они в свою очередь автоматически расслабляются. В этот момент организм начинает заниматься восполнением затраченных ресурсов.

1. Напрягите кисти рук, сожмите их в кулак, разомните, расслабьте. 2. Подтяните плечи к шее, сожмите мышцы рук, опустите плечи, расслабьте мышцы. 3. Поднимите брови, раскройте рот, расслабьте. 4. Сильно зажмурьте глаза, откройте. 5. Натяните лицевые мышцы в обла-

сти рта (широко улыбнитесь), расслабьте. 6. Сожмите мышцы груди, расслабьте. 7. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину, расслабьте. 8. Лёжа на спине, одну руку положите на область «солнечного сплетения», другую на живот. Вдыхайте и выдыхайте. В конце быстро сжимайте мышцы брюшного пресса. 9. Лёжа на животе, выпрямив ноги, прижмите пятку к пятке, голову положите на лоб. Сожмите мышцы бёдер, втяните, расслабьте. 10. То же самое упражнение, только чередуя сжатие правого и левого бёдер. 11. Лёжа на спине, ноги согните в коленях, вытяните из этого положения одну ногу, сожмите пальцы ног, разомните, снова согните ногу в колене, поставив её в исходное положение. То же самое сделать другой ногой. 12. Лёжа на спине, поднимите стопы вверх, опустите, вытянув носки, расслабьте. Теперь поочерёдно, то левой, то правой стопой.

Все упражнения нужно выполнять последовательно.

Подготовила Людмила Яблочкина

Смоковница, фиговое дерево, или просто инжир

Многим знакомо название инжир, однако, это далеко не единственное название этой замечательной культуры. Его называют фиговым деревом, смоковницей, винной ягодой, смоквой, или просто фигой. Инжир является субтропическим деревом, которое относится к семейству тутовых и может вырастать до 12 метров в высоту. Инжир — нежный фрукт, который плохо переносит транспортировку. Именно поэтому в регионах, в которых он не растёт, инжир доступен преимущественно в сушёном виде. Будучи одним из самых сладких фруктов, этот плод наделён разнообразными полезными свойствами для здоровья.

Состав и наличие полезных веществ. В инжире содержится огромное количество микроэлементов: медь, железо, магний, кальций, калий, а также витамины А, В. В свежих плодах содержится приблизительно 24% сахара, а в сушёном — 37%.

При нанесении на кожу печёный инжир подлечивает язву и абсцессы. Благодаря высокому содержанию воды, финиковое дерево очищает кожу от акне. Инжир богат натуральными бензальдегидами, такими как фенол и другие противоопухолевые агенты, которые убивают патогенные микроорганизмы, как грибки и вирусы. Содержание кальция и калия в инжире предотвращает

истончение костей (остеопороз) и способствует увеличению плотности костной ткани. Триптофан в инжире улучшает сон и помогает избавиться от таких расстройств, как бессонница.

Плоды этого растения значительно улучшают состояние почек и желудка.



Народная медицина уже давно использует отвар из инжира для лечения простуды, ангины, воспаление десен и воспалительных процессов дыхательных путей.

Смоковница очень полезна для людей страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Это связано с содержащимся в нём калием. Он может снять напряжение с сосудов. Он замечательный помощник в лечении всем известного ревматизма. Фига играет огромную роль в борьбе с гипертонией и венозной недостаточностью. Из-за содержащегося в плодах фермента фицина понижается свёртываемость крови, и рассасываются сосудистые тромбы. Инжир может снять сильное сердцебиение.

За счёт содержащихся в винной ягоде веществ, из организма выводится «плохой» холестерин, поэтому его и считают замечательным профилактическим средством при атеросклерозе.

Употребляйте в пищу инжир и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

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