

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 12(72) ДЕКАБРЬ 2016

www.vestnik7.com

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

УЧЕННЫЕ ПОВЕРИЛИ В СИЛУ МОЛИТВЫ

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



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

Надежда оказывает огромное влияние на наше самочувствие. Научно доказано, что религия связана с надеждой, и эта связь позитивна.

Молитва как средство общения с Богом также полезна для здоровья, считает петербургский учёный Валерий Слёзин. А американские онкологи подтверждают: верующие больные живут на 5 лет дольше!

Профессор Слёзин стал первым, кто попытался с помощью научных методов объяснить, что происходит с мозгом в минуты обращения к Богу, т. е. во время молитвы. Резуль-

таты эксперимента ошеломили специалистов.

Было зарегистрировано неизвестное науке состояние сознания. До сих пор было принято выделять три основные фазы работающего мозга: быстрый сон, медленный сон и бодрствование. Каждому из них свойствен свой ритм биотоков. Неожиданно выяснилось, что во время молитвы ритм биотоков мозга молящегося замедляется настолько, что приходится говорить о существовании четвёртого состояния сознания — медленного или молитвенного бодрствования. Мозг как бы выключается, прекращается активная мыслительная деятельность. Подобные медленные ритмы биотоков мозга наблюдаются только у младенцев до двух-трёх месяцев. С точки зрения нейрофизиологии молящиеся становятся в буквальном смысле, как младенцы. Исследования учёного глубоко повлияли на его собственные убеждения: «Я поверил в Бога, принял крещение, стал ходить в церковь.

Благодаря молитве выздоровела моя тяжелобольная жена. Теперь я собираюсь попробовать применить молитву в медицине», — сказал профессор.

По данным американской онкологической ассоциации, верующие люди, болеющие раком, в среднем живут на пять лет дольше, чем неверующие больные.

Вообще медики начинают всё серьёзнее относиться к молитве. Так, научное издание по кардиологии «American Heart Journal» сообщило о результатах исследования группы больных с серьёзными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Лучшие шансы на выздоровление (по показателям смертности, острых сердечных приступов и остановке сердца) оказались именно у тех групп, за кого молились.

Итак, объективность молитвенного опыта верующих признана учёными-медиками как у нас в России, так и за рубежом.

По материалам сайта jesuslove.ru

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МАТЕРИАЛЬНОГО ДОСТАТКА

Об ожирении в XXI веке



2

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ РАКА



3

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ



6

УНИКАЛЬНЫЙ ПЛОД — АВОКАДО



7



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 1(559)360-4777

Заходите на www.vestnik7.com

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МАТЕРИАЛЬНОГО ДОСТАТКА

Мы больше не стоим в очередях за хлебом и молоком. Прилавки магазинов ломятся от всевозможных продуктов — только успевай доставать кошелек. Конфеты и печенье теперь на наших столах не только по праздникам, а практически ежедневно. И вот результат — приближаясь к развитым странам в плане материального достатка, мы приблизились к ним и в распространённости такого серьёзного заболевания, как ожирение.

Для сравнения, ожирением в Соединенных Штатах Америки страдает около четверти населения, у нас в России — каждый пятый. Но всё ещё впереди. По данным экспертов ВОЗ, в ближайшие 25 лет число страдающих ожирением людей может вырасти до 50%! В чём же причина? Многие считают, что избыток массы тела — это такая особая конституция или гормональный сбой, а значит, повлиять на данное состояние не представляется возможным. Однако они не правы — ведь выраженные гормональные отклонения выявляют лишь у одного человека из тысячи. То есть ожирение у остальных 999 человек — это скорее следствие их образа жизни, чем плохой генетики и гормонов.

В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ ОЖИРЕНИЯ?

Жировая ткань — вовсе не нейтральная субстанция. Избыток жировой ткани вырабатывает огромное количество различных веществ, которые таким образом изменяют метаболизм в организме, что могут вызвать многие заболевания. Избыток жира увеличивает концентрацию инсулина в крови, одновременно снижая чувствительность к инсулину органов и тканей — всё это приводит к развитию сахарного диабета 2 типа. Кроме того, жировая ткань вырабатывает вещества, повышающие артериальное давление, что может обусловить развитие гипертонической болезни. Нарушение жирового обмена способствует прогрессированию атеросклероза и, как следствие, возникают ишемическая болезнь сердца, нарушение мозгового кровообращения, не говоря уже об увеличении риска развития жировой дегенерации печени, желчнокаменной болезни и варикозной болезни вен нижних конечностей.

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ КРИТЕРИЕМ ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА ОЖИРЕНИЯ?

Для этого необходимо рассчитать индекс массы тела (ИМТ). Делим свой вес в килограммах на рост в метрах, возведённый в квадрат:



При ИМТ более 25 кг/м² диагностируют избыточную массу тела, при ИМТ более 30 кг/м² — ожирение. Немаловажным является показатель окружности талии. Если окружность талии у женщин превышает 80 см, а у мужчин — 94 см, то говорят об абдоминальном ожирении (это такой тип ожирения, когда жировая ткань скапливается преимущественно в брюшной полости). Этот тип ожирения считается наиболее неблагоприятным, поскольку сопряжён с наибольшим риском развития осложнений.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ОЖИРЕНИЯ

1. Недостаточно серьёзное отношение населения к излишнему весу. «Хорошего человека должно быть много», — это и многие другие оправдания придумывают себе люди, попросту не желающие контролировать свой вес. Только всецело взяв на себя ответственность за своё состояние, можно начать бороться с причинами ожирения, поскольку борьба эта затянется на всю жизнь.

2. Нерациональное питание — увлечение высококалорийной пищей, содержащей большое количество рафинированных углеводов и жиров (кондитерские изделия, мучные продукты, жареные жирные блюда, сливочное масло, майонез и другие жирные соусы, «фастфуд»). Являясь источником сахара и жирных кислот, они напрямую отклады-

ваются в жировой ткани.

Организируйте своё питание правильно. Подсчитайте суточную калорийность. У человека, занятого умеренным физическим трудом, она должна составлять 1800 – 2000 ккал в сутки. 50 – 55 % этой калорийности должны быть покрыты углеводами. Отдавайте предпочтение источникам медленноусвояемых углеводов (цельнозерновая мука, крупы, бобовые, фрукты и овощи). 30 % должно приходиться на белки. Источники белка рас-

чительного происхождения: бобовые, орехи, крупы и семена (гречневая, кукурузная, дикий рис, овёс). И только 15 – 20 % должно покрываться за счёт жиров. Используйте растительные жиры вместо животных, они положительно влияют на жировой обмен. Добавляйте меньше масла в процессе приготовления пищи. Предпочтительнее такие способы кулинарной обработки, как варка, тушение, запекание.

Правильно организуйте приёмы пищи. Ужин должен быть лёгким (около 20 – 25 % от суточной калорийности), и не позднее, чем за два часа до сна. Избегайте перекусов между приёмами пищи. Подберите себе такой рацион, которого вы сможете придерживаться в течение всей жизни, поскольку голодание и строгая не физиологичная диета для лечения ожирения неприемлемы — они ещё более усугубляют дефект обмена веществ, что ведёт к быстрому набору веса по окончании диеты. На формирование правильного пищевого поведения может уйти длительное время, ведь оно должно стать привычкой. Именно эту привычку вы передадите вашим детям и внукам.

3. Гиподинамия. Запланируйте себе умеренную физическую нагрузку в течение хотя бы одного часа в день. Это может быть уборка по дому, лёгкая работа в огороде, пешая прогулка и т. д. Регулярная физическая активность не только способствует снижению массы тела, но и является профилактикой атеросклероза, гипертонической болезни и сахарного диабета.

4. Вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя) способствуют развитию атеросклероза, сахарного диабета, гипертонической болезни. Они никак не совместимы с ведением здорового образа жизни.

5. Наследственная (конституциональная) предрасположенность. Да, с нашими генами мы ничего не сделаем. Если ваши родные страдают ожирением, вы находитесь в группе риска. В этом случае вам стоит более тщательно следить за своим весом. Особенно благоприятствуют набору веса беременность, период лактации, перименопаузальный период.

Ваше здоровье в ваших руках. Берегите себя!

Марина Павлова

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПАРОВАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Эта процедура отлично себя зарекомендовала при ларингите, синусите, бронхите и даже пневмонии. Паровые ингаляции обеспечивают поступление в дыхательные пути тёплого влажного воздуха, который действует как растворитель скопившейся мокроты. Слизь разжижается и легко удаляется с помощью ресничек мерцательного эпителия — волосовидных тканевых структур, выстилающих слизистые оболочки бронхиального дерева.

Вам потребуется паровой ингалятор. Строго следуйте прилагаемой к нему инструкции. В качестве ингалятора можно использовать чайник, нагрев в нём воду до ки-

пения. Из плотной бумаги сделайте воронку, так чтобы можно было направлять пар из чайника в нос и рот. Если хотите, можно капнуть на кусок ваты несколько капель эвкалипто-



го или хвойного масла или настойки

бензойной смолы и опустить его в воду. Но это не обязательно. Основную пользу приносит пар.

Закутайтесь в простыню или тёплое одеяло и направьте пар в нос и рот. Соблюдайте меры предосторожности, не допускайте ожог лица, полости рта и дыхательных путей!

Продолжительность ингаляции 15 – 20 минут. Её можно повторять несколько раз в день — по мере необходимости.

Если станет слишком жарко, закончите процедуру нейтральным душем.

Подготовила
Людмила Яблочкина

ДОБРОТА ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ



У тех, кто совершает добрые поступки, снижен риск депрессии и нервных срывов. К такому выводу пришли учёные из Оксфордского университета. Секрет в эндорфинах, улучшающих настроение, которые выделяются в организме людей, когда те проявляют доброту к окружающим. Исследователи отмечают: в наши дни добрые люди встречаются редко.

Кстати, стать добрее могут помочь продукты, в состав которых входит триптофан. Нужно употреблять больше бобов, овса, тофу и орехов. В этом уверены учёные из Лейденского университета. Дело в том, что в организме триптофан превращается

в серотонин, который связан с проявлениями щедрости и доброты.

ВРАЧИ СОВЕТУЮТ ДОБАВИТЬ КУНЖУТ В РАЦИОН ПИТАНИЯ

Кунжутные семена ускоряют метаболизм, настраивают процесс пищеварения, говорят диетологи. Также в семенах и кунжутном масле содержится масса витаминов, минеральных веществ, органических соединений, включая кальций, железо, магний, фосфор, марганец, медь, цинк, клетчатку, тиамин, витамин B6, фолат, белок и триптофан. Это настоящий суперпродукт.



По мнению специалистов, благодаря кунжуту можно отказаться от жёстких диет. В семенах есть так называемые лигнаны — соединения,

усиливающие процесс сжигания жира за счёт повышения уровня печёночных энзимов, расщепляющих жир. Кунжутное масло является антиоксидантом, позволяющим поддерживать уровень «полезного холестерина». А обилие клетчатки в семенах кунжута позволяет регулировать пищеварение и перистальтику кишечника.

Кунжут даёт силу, способствует здоровому клеточному росту, поддерживает энергетические запасы организма. А ещё кунжут предотвращает развитие диабета, рака, снижает давление, укрепляет кости, лечит расстройства сна, снимает воспаление, улучшает респираторную функцию. Кунжут полезен для полости рта и зубов. Он усиливает циркуляцию крови и выводит токсины из тела. Также кунжутное масло спасёт при ослаблении волос и проблемах с кожей головы. Оно же позволит уменьшить признаки преждевременного старения.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ СОВРЕМЕННЫЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ СТАРЕТЬ

Учёные из США проанализировали данные мужчин и женщин, родив-



шихся в 1972 году. Специалисты хотели понять, когда начинается процесс старения.

Как показало исследование, люди, живущие в мегаполисах, начинают стареть достаточно рано. Так, процесс старения организма у добровольцев, живших в больших городах, начинался уже в 26 лет. Развитие органов и тканей прекращалось, и начиналась их постепенная деградация.

По мнению учёных, на скорость старения влияют такие факторы, как экология, рацион питания и режим сна.

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

АНТИРАК

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ РАКА

Онкологические заболевания пугают многих. Как предупредить их и что делать, когда страшный диагноз уже поставлен. Вся правда о возникновении и профилактике рака — в нашей беседе с врачом-онкологом Галиной Задорожной.

— Рак — это бич нашего времени. Можно ли избежать этой болезни?

— Прежде чем говорить о раке, я хочу рассказать, что такое нормальная клетка, потому что рак формируется на клеточном уровне. Наш организм — сложнейшая биохимическая лаборатория. Представим себе, например, эритроцит. Эта клетка переносит кислород в ткани и забирает углекислоту, возвращая её в лёгкие. Её мы выдыхаем. Если всю нашу кровеносную систему вытянуть в единую линию, её длина будет равна 100000 км. Если сравнить её с гигантским канатом, то им полтора раза можно было бы обвязать земной шар! А простейший эритроцит за всё время своего существования пробегает через всю эту систему 350 тысяч раз. Эритроцит содержит только гемоглобин. Клетка — это целый мегаполис! В ядре клетки заложена ДНК. Если спираль ДНК всех хромосом вытянуть, длина её будет достигать 180 см. Эти клетки живут 120 дней. Вместо них вырабатываются другие. Все системы организма работают слаженно. Учёные даже пытались оценить стоимость нашего организма. Один биохимик вычислил, что стоимость всех его компонентов — 6 млн долларов. А если синтезировать всё из природных материалов, сумма возрастёт во много раз. Но сделать так, чтобы всё это заработало, невозможно! Живой

организм — это действительно чудо, сотворённое Богом.

— Это, наверное, подтверждает всю тщетность человеческих усилий, когда мы пытаемся сделать с нашим организмом что-то лучшее, чем сделал Бог...

— Мы можем только воскликнуть, как и царь Давид в своё время: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Псалом 138:14). Я думаю, стоит задуматься, как мы относимся к своему организму. И если мы не заботимся о нём, получаем соответствующий результат. Наш неправильный образ жизни вызывает разные патологии. Рак — это хроническое заболевание образа жизни. И это не новое заболевание. Когда изучали египетские мумии, у них также находили и рак, и туберкулёз. Но сейчас эти болезни прогрессируют.

— Что нужно изменить, чтобы не допустить развитие рака?

— Мудрый Соломон написал: «Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода и князя твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!» (Екклесиаста 10:17). Физиолог Павлов советовал вставать из-за стола с лёгким чувством голода. В Библии написано: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам [сие] будет в пищу» (Бытие 1:29).

Создав человека, Бог сказал ему, чем питаться. Бог заложил в необходимые нам продукты все полезные вещества.

Рак вызывают канцерогены. Поэтому важно выбирать продукты, в которых нет канцерогенов, и избавляться от вредных привычек. В нашей стране за последние 10 лет увеличилось потребление алкоголя на душу населения. Эта цифра возросла с 15 до 18 л на человека в год (по данным 2013 года — прим. ред.).

Потребление сигарет в России составляет 3 тысячи на душу населения в год. Вы только представьте себе эту цифру! 21 % потребления героина в мире приходится на Россию. Это очень серьёзный фактор. Есть и другие важные факторы. Например, если мы ложимся спать в 10 часов вечера, начинается обмен клеток, выработка эндорфинов. Такой человек просыпается в 5 часов утра бодрый и полный сил. Но если мы ложимся поздно, у нас ухудшаются внимание, продуктивность, способность усваивать знания. Быть здоровым — просто. Нужно лишь выполнять определённые правила, которые принесут нам пользу.

Ежегодно в мире регистрируется 8 млн новых случаев заболеваний раком. И более 5,2 млн смертей от них. В России рак ежегодно уносит жизнь более 300 тыс. человек.

— Ведь это же население целого областного города!



— Сейчас на учёте с этой болезнью стоят 2,5 млн россиян. Среди мужчин наиболее распространены рак лёгких и рак желудка, среди женщин — рак желудка и рак молочной железы.

С этой болезнью связано много сложностей. Чтобы не допустить её, нужно следить за своим здоровьем, вовремя обращаться к врачу.

— Какие симптому должны нас насторожить? Когда пора обращаться к врачу?

— Если у вас постоянная необоснованная слабость, резкая потеря в весе, появление новообразований на теле, нужно обратиться к врачу.

— То, что вы сказали, многие люди знают. Рекомендации просты. Нужно лишь выполнять их.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела» Программу можно посмотреть в эфире online на сайте

www.3angels.ru

ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Все родители делают для своих детей самое лучшее, как они себе это представляют, но не всегда достигают положительных результатов. Почему? Почему дети вырастают непослушными, лживыми, раздражительными, воюющими между собою, грубыми, неблагодарными? А подростковый возраст ещё больше добавляет головной боли родителям, если начинается противостояние, тяга к курению, выпивке и т. п. Надеемся, что предложенная серия статей о правилах воспитания поможет родителям увидеть себя со стороны и покажет недостатки в воспитательном процессе. В этом номере мы расскажем о первом из восьми правил воспитания — речь пойдёт о духовных ценностях.

ПРАВИЛО 1.

Духовное воспитание

В процессе воспитания главное — воспитать духовные ценности. Давайте определимся, что это за ценности, чтобы чётко себе представить, чего мы хотим добиться от детей: честность, доброта, любовь к Богу, трудолюбие, вежливость, послушание и т. д.

Если дети имеют какие-то недостатки в поведении, мать старается напоминать им, чтобы они так не поступали. Если мальчик не приходит вовремя домой после школы, задержавшись где-то с друзьями, она обязательно вслед ему у дверей прокричит, чтобы он вовремя пришёл домой. Если девочка крутится во время уроков, невнимательно слушает учителя, мать, отправляя её в школу, будет просить сидеть во время уроков спокойно. Обычно дети отмахиваются от маминого надоедливой «жужжания» и убегают в школу.

Все эти материнские действия вроде и входят в процесс воспитания детей, но при этом не используются все возможности воздействия на чувства и разум. Каким же образом исправить это положение?

Мама, отправляя детей в школу, может обнять их, ласково прижать к себе и направить молитву к престолу Бога: «Мой Отец Небесный! Ты мне дал двоих прекрасных деток, и я их очень люблю. Они идут в школу, и я Тебя очень прошу, благослови моего сына (имя). Ты знаешь, что он иногда задерживается со своими

друзьями, заставляя меня волноваться. Пошли Духа Твоего Святого, чтобы Он напомнил ему после школы, куда нужно идти. Я уверена, что Ты, Господи, исполнишь мою материнскую просьбу. Я отдаю Тебе также мою любимую девочку (имя). Дай ей силы сидеть спокойно, когда ей захочется на уроке поговорить и повертеться. Ты напомни ей, как нужно сидеть на уроке. Господь, Ты любишь моих детей и благословишь их в пути. Спасибо Тебе за всё. Аминь».

Во время такой молитвы дети будут с интересом слушать слова молитвы, и есть основание предполагать, что эти слова запомнятся лучше, чем предупреждения «в спину». А возможность действовать Духу Святому была предоставлена матерью с любовью и заботой, что вызывает положительные эмоции в настроении детей.

Родители могут изучать книги по психологии детей, по правилам воспитания, преподавания, но если не будут задействованы лучшие рычаги воздействия — личное влияние материнской молитвы, подкреплённое действием Святого Духа, хороших результатов они могут и не увидеть.

Может быть, поэтому у мудрецов мира и в семьях учёных и знаменитых людей дети иногда вырастают невоспитанными и с низким духовным уровнем. Только в имени Вечного Бога есть спасение наше и наших детей!

Лидия Нейкурс
neikurs.com



Читайте интересные статьи о воспитании детей на сайте
www.vestnik7.com



ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ
bit.ly/dvstand



НАШИ ДЕТИ —
ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ГЕНИИ
bit.ly/lingvgen



ПРИНЦЕССА В ДОМЕ,
ИЛИ ОСОБЕННОСТИ
ВОСПИТАНИЯ ДЕВОЧКИ
bit.ly/printses



КАК ВОСПИТАТЬ
НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНУ
bit.ly/nastmuzh



БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы.

1. Что говорит Библия о воспитании детей, согласно следующему тексту: «Господь, Бог наш, Господь един есть; и люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими. И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая; и навязи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Второзаконие 6:4–9).

2. Когда, согласно Библии, нужно начинать воспитание, чтобы в юности ребёнок не попал в дурную компанию, а имел твёрдое основание поступать правильно? «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Притчи 22:6).

3. Что испытывают родители, когда пренебрегают воспитанием своих детей? «Отрок, оставленный в небрежении, делает стыд своей матери» (Притчи 29:15).

Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

3832 E. Rialto Ave., Fresno CA 93726

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

Или напишите их по электронной почте: fresnovestnik7@yahoo.com

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ «Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

☐ «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ЦЕНТР НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Расположенный у подножья хребта Сьерра-Невады, Веймар представляет собой небольшую деревушку, лежащую по обе стороны Калифорнийского шоссе № 80 на пути из Сакраменто в Рино.

Здесь, в идеальном для смелой постановки опыта по пропаганде здорового образа жизни месте, в 1977 году группа врачей и просветителей начала эксперимент, открыв учебно-оздоровительный центр. Назвав проект Веймарским институтом, эти дальновидные люди воплотили мечту в жизнь: родился Центр нового образа жизни «NEW START» («Новый старт»).

Название «NEW START» является акронимом, применяемым вместо перечисления восьми основных факторов, которые формируют основу философии здоровья в Веймарском институте: питание, упражнения, вода, солнце, воздержание, воздух, отдых, вера. Это основные факторы поддержания здоровья. Если их использовать надлежащим образом и в комплексе, то они оказываются и мощными лечебными средствами.

Программа «Новый старт» несомненно, является возрождением на современной основе принципов движения за оздоровление, которые имели успех в XIX веке, когда медицинская практика была скорее эмпирической, чем рациональной.

Но программа «Новый старт» восходит к ещё более давнему времени, чем XIX век. Она берёт своё начало в Эдеме. Как сообщает Книга Бытие, Эдем был тем местом, где началась человеческая жизнь, где Самим Богом были сотворены наши прародители.

Эдем изобилдовал свежим воздухом и солнечным светом, вода там была прохладной и чистой. Уход за садом, купание в реке и прогулки по прекрасным живописным холмам составляли прекрасный комплекс физических упражнений. Адам и Ева могли отдыхать на досуге, а ночью, вероятно, регулярно спали по восемь часов! Их диета состояла из фруктов, орехов, злаков, овощей и огромного разнообразия семян.

Немаловажным компонентом этой идеальной обстановки была духовность. Адам и Ева прохладными вече-



рами встречались со своим Создателем и вели с Ним душевные беседы.

Хотя программа Веймарского института, безусловно, духовна, она не является религиозной в смысле пропаганды религиозной догмы или доктрины. Колледж в Веймаре предлагает целый ряд курсов, в том числе и изучение Библии и даже получение учёной степени в области богословия. Но посещение его гостями церкви и отправление религиозных обрядов является добровольным.

Что же составляет сущность его программы здорового образа жизни?

Центр здорового образа жизни «Новый старт» в Веймаре не является ни диагностическим центром, ни лечебной клиникой в обычном понимании. На основании медицинских исследований пациентов информируют, когда это возможно, о причине их заболевания и о том, что они сами могут сделать, чтобы устранить или, по крайней мере, уменьшить его негативные последствия.

Как только гости регистрируются в просторной приёмной центра, они получают общие указания от главного врача. Для каждого гостя первые два дня включают в себя изучение анамнеза и физическое обследование квалифицированными врачами, снятие электрокардио-

граммы при нагрузке, биохимическую оценку состояния здоровья путём изучения соответствующих анализов крови и мочи и другие специальные тесты.



но. Калорийность варьируется в зависимости от индивидуальных потребностей, но обычно она ниже того, что человек потреблял у себя дома. Гости редко, если это вообще бывает, испытывают чувство голода в перерывах между приёмами пищи. Жиры ограничены и составляют 10 – 15 % от общей калорийности пищи.

Значительную часть «свободного» времени у пациентов ежедневно занимает ходьба, остальное время — гидро- и физиотерапевтические процедуры. Завтрак обычно бывает самой обильной трапезой, в полдень подаётся обед, а в 17.30 — ужин. Вечера посвящены более лёгким физическим занятиям, а в 21 – 22 часа пациентам предлагается лечь спать.

Удивительные вещи происходят с больными по мере выполнения ими программы. Добрые взаимоотношения между пациентами возникают почти сразу же. За несколько дней устанавливается атмосфера дружбы и товарищества. Пациенты приезжают совершенно чужими друг для друга людьми, а когда приходит время уезжать, они чувствуют, что сблизилась больше, чем члены семьи. Многие больные прибывают на костылях, в инвалидных колясках или передвигаясь только с посторонней помощью; перед отъездом они проходят пешком по 5 – 10 км в день, снижается или вовсе пропадает необходимость в приёме лекарств.

Вернон Фостер,
«Новый старт»

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

Благая Весть
Международное христианское издание

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).



Центр здоровья «ДОРОГА ЖИЗНИ»

Мы предлагаем вам ощутить на практике здоровый образ жизни.

Мы имеем богатый опыт восстановления здоровья после диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, заболеваний суставов и желудочно-кишечного тракта, лишнего веса, алкогольной, никотиновой зависимостей, постинсультного состояния, кожных заболеваний, депрессии, бессоннице и многих других.

Мы научим вас обходиться без лекарств, использовать простые природные средства лечения. Научим готовить вкусную и полезную пищу, закрепить здоровые привычки.

Побывав в нашем центре, вы будете знать, как помочь себе и другим.

Россия, Нижегородская обл.
E-mail: dubki08@mail.ru

www.dorogazhizni.info
Тел. +79290466666



ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость может быть как вредной, так и полезной. Давайте разберёмся, чем они отличаются друг от друга.

Все мы зависим от очень многих вещей и людей. Современное общество невозможно представить без электричества, телевизоров, мобильных, компьютеров и многого другого. И можно сказать, что мы зависим от этого. Также мы зависим и друг от друга — мне нужны окружающие люди, я не могу жить без них. И я тоже кому-то нужен. Говорят, что человек — существо социальное, созданное для здорового, полноценного общения. И очень немногие могут жить в полной изоляции от других.

Так где же проходит грань между здоровой зависимостью (или взаимозависимостью) и уничтожающей, нездоровой? Нездоровая зависимость — это определённое действие, в результате которого мне становится плохо, которое вредит моей жизни. Я понимаю это, осознаю последствия такого поведения, но всё равно продолжаю поступать так же.

Например, человек употребляет алкоголь, который наносит реальный вред его организму, но он продолжает пить спиртное. И почти каждый человек на нашей бедной планете страдает от определённой зависимости. Таких зависимостей очень много. От социально неодобряемых (таких как алкоголизм, наркомания, агрессия) до социально приемлемых (курение, употребление пива и слабых спиртных на-

питков) и даже социально поощряемых. К таким можно отнести трудоголизм (как же у нас любят и ценят трудоголиков!), шопоголизм (это так приятно — походить по магазину и купить что-нибудь ненужное), зависимость от телевизора и компьютера (это вообще очень длинная тема, её не раскрыть в рамках одной статьи), созависимость от другого человека, жертвенная самоотдача. Созависимость может выражаться и в неумении строить здоровые, полноценные отношения с другими людьми, а может и в болезненной зависимости от другого нездорового человека (алкоголика, наркомана, сексоголика и т. д.).

Можно сказать, что многие из этих зависимостей вышли из нашего советского прошлого, когда нас с вами учили не думать о себе, всё отдавать на благо Родины, жертвовать собой ради ближнего и многому другому. Вот и выросло поколение наших родителей такими неумелыми, нелюбящими себя людьми, старающимися отдать всё другому, пожертвовать собой ради блага государства. И ведь многие искренне верили в светлое будущее, в победу коммунизма, в счастье и рай на земле.

А потом всё очень быстро рухнуло, не оставив и следа. И наше поколение, ковыряясь в обломках светлых идей и образов, вдруг осознало пустоту и бессмысленность



жизни, её жестокость и неприглядность. И жить в такой реальности вдруг оказалось очень неудобно. И тогда нам очень быстро предложили огромное количество разных «заменителей», очень вкусных и приятных. Телевидение, например, начало пичкать нас различными ток-шоу, сериалами, концертами и прочим. Шоу-бизнес предлагает сегодня огромное количество пустой и бессмысленной музыки, помогающей уйти от внутренней пустоты в иллюзию любви и радости. Интернет предлагает массу виртуального счастья — и компьютерные игры, и социальные сети, и многое другое. Но всё это даёт радость и удовлетворение только на время, чтобы ненадолго скрыться от внутренней пустоты и бессмысленности.

Я хочу предложить вам ещё одно, более глубокое, определение за-

висимости. На мой взгляд, зависимость — это способ заполнить чем угодно ту пустоту в душе, которую может заполнить только Бог. До тех пор, пока мы будем отвергать Его любовь и нежность, мы будем просто бегать от одной зависимости к другой — от кофе к игровому автомату, от сериалов к порнофильмам, от измен любимому человеку к пустой музыке.

И я очень хотел бы, чтобы каждый из вас, читающих эту статью, мог решить для себя — продолжать ли разрушать свою жизнь, практикуя ту или иную форму зависимости, или выйти из этого круга и обрести спасение и мир в душе через веру в нашего прекрасного Господа Иисуса Христа, Который очень давно любит и ждёт вас. И я желаю вам сделать это сегодня.

Роман Космынин

РЕКЛАМА

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПАНСИОНАТ «НАДЕЖДА»

Дорогие друзья, мы рады сообщить вам, что в г. Каменск-Уральском открылся пансионат «Надежда» для пожилых людей и инвалидов.

Желание принять доброе участие в жизни стариков и инвалидов у меня, как у верующего человека, было давно. Читая Библию, учишься поступать так, как поступал Христос: видеть нужды людей, сопереживать им в несчастьях и помогать по мере наших возможностей.

Очень хотелось помочь людям почувствовать себя любимыми и не оставленными Богом. И вот после всех размышлений и переживаний, появился пансионат «Надежда» для нуждающихся пенсионеров и инвалидов.

Пансионат «Надежда» — это бывший заводской пансионат, расположенный в живописнейшем и экологически чистом месте — на берегу пруда, с собственным парком в берёзовой роще, с прогулочными тропинками и беседками, с благоустроенными корпусами.

Нашим постояльцам доступен весь спектр медицинских услуг, которые есть в г. Каменск-Уральском:

кардиососудистый центр, филиал микрохирургии глаза академика Фёдорова, онкоцентр, отделения урологии, общей терапии, гастроэнтерологии, неврологии, лор-отделение, стоматология и многое другое, что обеспечивает качественную и счастливую жизнь в пожилом возрасте. Всё это стало возможным, в первую очередь, потому, что Сам Бог заинтересован в жизни каждого человека, особенно в жизни тех людей, кто оставлен всеми.

На данный момент в приюте проживает 45 человек, с которыми каждый день проводятся интересные занятия и семинары на разные темы, в том числе о здоровье физическом и духовном. Для каждого проживающего мы создаём комфортные условия.

Мы готовы помочь всем нуждающимся, достигшим пенсионного возраста или имеющим официальный статус инвалида (обязательное условие — гражданство РФ).



Друзья! Оглянитесь! Вокруг каждого из нас где-то недалеко есть люди, живущие в нечеловеческих условиях, не имеющие возможности самостоятельно за собой ухаживать, или не имеющие крыши над головой, но которым мы с вами можем помочь! Вы можете смело предоставить им информацию о нас. В данный момент в пансионате свободно 105 мест.

Важное дополнение: мы не претендуем на жильё и собственность наших постояльцев.

Да благословит вас Бог!

Александр Шалин

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону +7 912 68 69 760 — Александр Попов и Александр Шалин
Сайт пансионата «Надежда»: nadejda96.ru
Телепередача о пансионате «Надежда»: [youtube.com/watch?v=VKZ2_EO7F6M](https://www.youtube.com/watch?v=VKZ2_EO7F6M)

УНИКАЛЬНЫЙ ПЛОД — АВОКАДО

Авокадо — достаточно жирный и калорийный плод (160 – 250 ккал на 100 г), жиры составляют 22 – 30 %. Но не стоит пугаться, большая часть этих жиров являются ненасыщенными и необходимы нашему организму. В плодах авокадо содержатся минералы, моно- и дисахариды, крахмал, пищевые волокна и небольшое количество насыщенных жирных кислот.

Плод авокадо имеет богатый минеральный состав. В нём содержатся такие макроэлементы, как кальций, фосфор, калий, натрий и магний. А также микроэлементы: железо, цинк, марганец, медь, селен и фтор.

Авокадо содержит витамины А, Е, РР и С, витамины группы В, большое количество редкого витамина К, необходимого для хорошей свёртываемости крови и синтеза белков, и холин, нужный для защиты клеточных мембран, выведения холестерина и нормализации обмена жиров.

Чем ещё полезно авокадо

Плод авокадо — полезный диетический продукт, не просто насыщающий наш организм полезными веществами, но и обладающий некоторыми лечебными свойствами. В первую очередь, он рекомендуется чрезмерно худым людям, а также тем, кто страдает гастритом и сахарным диабетом. Более того, употребление авокадо способствует быстрому наращиванию мышечной массы. Витамин В вместе с олеиновой кислотой необходим людям, страдающим атеросклерозом, поскольку они предотвращают отложение бляшек в сосудах и способствуют выводу вредного холестерина из организма.

Авокадо положительно влияет на работу желудочно-кишечного тра-

кта; полезно при гастритах, нормализует кислотность желудочного сока, как повышенную, так и пониженную.

Один плод авокадо в сутки в течение нескольких дней перед началом месячных поможет снизить болезненные проявления при менструации.

Употребление в пищу авокадо является профилактикой онкологических заболеваний. Содержащееся в нём вещество глутатион обладает способностью нейтрализовать около 20 канцерогенных веществ.

Авокадо положительно влияет на зрение и способно предотвратить появление катаракты.

Больным псориазом и диатезами рекомендуют сочетать употребление авокадо внутрь с масками с авокадо на больные области кожи.

Благодаря большому количеству хороших, моносененных жирных кислот, авокадо является хорошим источником энергии, особенно при острой нужде улучшения кратковременной памяти — для этой цели необходимо съедать половину плода ежедневно. Когда ваши дети сдают экзамены — давайте им паштет из авокадо вместо шоколада и всех остальных сомнительных средств.

Плоды авокадо улучшают функционирование мозга и снижают риск нарушения памяти. Пожилым людям часто выписывают таблетки, содержащие, как и авокадо, вещество глутатион.

Богатый и сбалансированный витаминно-минеральный состав авока-



до — отличное средство для лечения анемии, восстановления организма после инфекционных болезней и приёма лекарств, последнее особенно важно, поскольку в авокадо содержатся вещества, защищающие нашу печень от разрушающего воздействия лекарств.

Несколько советов по употреблению авокадо

При выборе авокадо осмотрите плод, на нём не должно быть пятен. У зрелых плодов при нажатии на кожу мякоть слегка проминается. Неспелые фрукты можно положить в бумажный пакет с помидором на 1 – 2 дня в тёмное место.

Перед употреблением плод разрезают по продольной оси и слегка поворачивают половинки в противоположные стороны. Косточку выбрасывают. Можно поставить её в стакан с водой, она прорастает, затем пересадить в землю и вырастить небольшое деревце в горшке.

Спелые авокадо не хранятся долго и быстро темнеют. Слегка зелёные плоды можно хранить в холодильнике.

Мякоть авокадо вне плода очень быстро темнеет. Если вы хотите сохранить салат красивым некоторое время, сбрызните его лимонным соком.

Источник: nmedik.org

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

БУТЕРБРОДЫ С ПАСТОЙ ИЗ АВОКАДО И ПОМИДОРАМИ

Состав: 4 ломтя хлеба, 1 плод авокадо, 2 небольших помидора, сок половины лимона, полпучка зелени укропа или петрушки, соль.

Разрезав плод и удалив косточку, вынуть ложкой мякоть авокадо и положить в керамическую посуду. Приправив солью и лимонным соком, растереть всё до однородной пасты. Ломти хлеба немного поджарить в тостере или в духовке (не в микроволновой печи). Готовый хлеб намазать пастой, положить сверху веточки зелени и нарезанные кружками ломтики помидора.

В приготовлении бутербродов паста из авокадо играет роль масла, так что сверху можно класть любые другие добавки. Экспериментируйте по своему вкусу!

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И КЛУБНИКИ

Состав: 1 плод авокадо, 10 крупных ягод клубники, полчашки тёртых грецких орехов, несколько листьев зелёного или кочанного салата, 4 чайные ложки мёда, 1 чайная ложка лимонного сока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки оливкового масла.

В маленькой миске смешать мёд, сахар, лимонный сок и оливковое масло — это соус для заправки.

В красивую салатницу на дно положить листья зелёного салата, можно целиком, а можно и нарезанные. Затем аккуратно выложить кусочки авокадо, ягоды клубники, разрезанные пополам, посыпать тёртыми орехами. Все залить соусом, не перемешивая. Употреблять сразу! Это и питательно, и вкусно.

Подготовила
Людмила Яблочкина

10 ПРАВИЛ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ

1. Тщательно пережёвывать.
2. Не перекусывать между приёмами пищи. Приём пищи через 5 – 6 часов.
3. Пить воду в перерывах между приёмами пищи. Еду не запивать.
4. Пища должна быть тёплой.
5. Кушать не более 2 – 3 раз в день.
6. Употреблять за один приём пищи не более 2 – 4 блюд.
7. Отдых перед приёмом пищи и спокойный дух.
8. Прогулка после приёма пищи.
9. Принимать пищу в одно и то же время.
10. Не переедать.

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



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**

«Сокровище Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Сокровище 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 Библийской школы и переписки с читателями.

ЛЫЖИ

Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки! Вы любите заниматься спортом? А знаете, что спорт не только укрепляет здоровье, но и делает человека смелым и решительным.

Сегодня я хочу рассказать вам о лыжах. Это один из моих самых любимых видов спорта зимой. Им могут заниматься как маленькие дети, так и пожилые люди. Занятия лыжами укрепляют мышцы, развивают ловкость и выносливость, а также стойкий характер.

Лыжи бывают разные. Если мы бежим по равнине, то используем беговые лыжи. Для спуска с высоких гор нужны специальные горные лыжи. С трамплина прыгают на прыжковых лыжах. Совсем короткие горные лыжи научат вас искусно делать повороты. Новичкам следует начинать с беговых лыж, а тем, кто уже уверенно катается, — можно заняться и горными.

Беговые лыжи делают лёгкими, прочными и гибкими. Лыжи нужно подобрать по вашему росту. Для этого возьмите лыжу, поставьте её рядом и вытяните руку вверх. Если согнутые пальцы накрывают носок лыжи, то они подходят вам по росту.

Очень важно подобрать правильно и палки. Их длина должна доходить до подмышки. Ботинки примеряйте на два шерстяных носка. Одежда лыжника должна защищать его от ветра, мороза, не затруднять движений.

И обязательно прежде, чем отправиться

на прогулку, смажьте лыжи специальной мазью, чтобы они хорошо скользили.

Самое главное — вам нужно получать удовольствие от скольжения. Вы не должны уныло брести, опираясь на палки, как на костыли. Постарайтесь тянуться вперёд, двигаться размашисто, свободно и красиво, и тогда хорошее настроение и крепкое здоровье вам обеспечены!

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.

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

«И проповедаю благуе, сие Евангелие Царствия небесных,» Матфей 24:14

Благая Весть

Международные христианские газеты

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



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 413 869 экз.

Дорогой друг!

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

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Исправить дефекты осанки помогут нижеприведённые упражнения, которые следует выполнять 2 – 3 раза в день до еды или через 2 часа после еды.



1. Встаньте к стенке так, чтобы затылок, плечи, таз и пятки касались стены. Втяните живот (особенно низ живота), а если имеется склонность сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук касались плеч, а локти — туловища (при этом просвет между стеной и поясницей не должен увеличиваться).

Продолжительность упражнения — от 60 секунд до 2 – 3 минут. Увеличивайте время постепенно. Закончив упражнение, расслабьте руки и пройдитесь по комнате, с осанкой, как будто бы также стоите у стены.

2. Исходное положение стоя, несколько раз вдохнуть-выдохнуть, при этом активизируя выдох, то есть втягивая живот во второй половине выдоха.

Выдыхая, сесть на пятки, принять позу, показанную на рис. 1. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, на выдохе повторить позу, показанную на рис. 1. Повторите 6 – 8 раз.

3. Сесть между пяток, как изображено на рис. 2, руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Оставаться в этой позе 10 – 30 секунд, затем встать, пройтись и вновь сесть. Повторить 6 – 8 – 12 раз.

По мере укрепления мышц спины чередовать выполнение этого упражнения стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Соединить пальцы рук так, как показано на рис. 3. Каждые 5 – 10 секунд надо менять положение рук. Если имеются боковые искривления позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Это поможет быстро устранить боковые дефекты позвоночника. Можно выполнять стоя и сидя.

5. Укрепляем тонические мышцы спины. Сидя на коврик, как показано на рис. 4 (ноги согнуты, стопы сложены, шея вертикально, подбородок немного подтянут).

6. Укрепляем мышцы брюшного пресса, которые оказывают необходимое внутрибрюшное давление, которое, в свою очередь, поддерживает органы брюшной полости в нормальном положении. На 2 шага сделать глубокий вдох (немного выпячивается живот) и на следующие 2 шага — выдох, сильно подтягивая живот — от подложечной ямки до паха. Выполняйте упражнение два раза в день идя на работу и с работы по 10 раз, постепенно увеличивая количество повторений до 30, а затем и до 60.

Такое упражнение полезно и для страдающих плохим пищеварением.

Источник: massage.ru

МАЛИНА

Калории, ккал: 46;

Белки, г: 0.8;

Жиры, г: 0.5;

Углеводы, г: 8.3

Малина — дикорастущий или культивируемый полукустарник до 1,5 м высоты, с многолетним корневищем, развивающим двухгодичные надземные стебли. Пospевают ягоды малины в разное время, в зависимости от погоды. Часто можно одновременно увидеть на кусте малины и спелые ягоды, и совсем зелёные, и цветки.

Малина. Эта ягода помогает стабилизировать уровень сахара в крови. Благодаря растительному пигменту антоцианину, она поддерживает нормальную выработку инсулина и помогает контролировать уровень сахара в крови.

Употребление малины является профилактикой сахарного диабета.

Полезные свойства малины. В семенах малины содержится жирное масло и бета-ситостерин, обладающие противосклеротическими свойствами.

Малина входит в состав потогонных, витаминных, противокашлевых сборов и чаев.



При гриппе, ангине, простудных заболеваниях принимают настой из сухих ягод малины: 100 г сырья заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают не более 30 минут, затем процеживают. Принимают по 1 стакану на ночь как потогонное средство.

Малина в кулинарии. Из малины готовят компоты, морсы, сиропы, желе, пастилу, сладкие соусы, натуральные ароматизаторы, а также используют в качестве начинки для пирогов, пирожков и применяется для украшения десертов.

Употребляйте малину и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

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