

ВЕСНИК КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 4(76) АПРЕЛЬ 2017

www.vestnik7.com**ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ**www.vestnik7.com**ВОДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Вода — единственный подходящий напиток для мудрого.

Генри Дэвид Торо

Вода — необыкновенное вещество, которое используется при выполнении всех функций организма. Она утоляет жажду, помогает регулировать температуру тела, охлаждая организм при физической нагрузке. С ней в каждую клетку поступают питательные вещества, и с водой из них вымываются шлаки. Вода «смазывает» суставы и смягчает удары. Вода является важнейшим компонентом крови, слизи и пищеварительных соков. Она находится даже в костях, 22 % их веса приходится на воду. Мышцы состоят из воды почти на 75 %. Мозг с его миллиардами клеток на 70 – 85 % состоит из воды.

Сколько нужно пить воды?

Суточную потребность воды следует рассчитывать по формуле:

Количество требуемой воды = Идеальный вес:12.

Пример: человек весит 70 кг. Тогда $70:12=6,6$ (стаканов воды в день), это то минимальное количество воды, которое требуется выпить человеку с таким весом в течение дня.

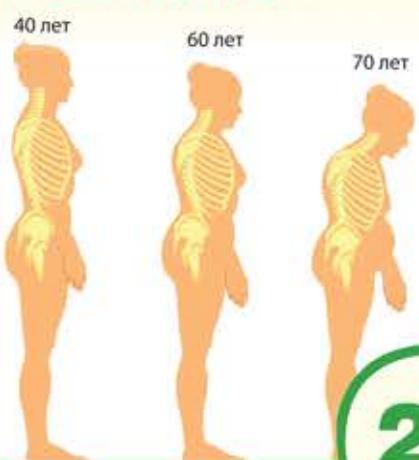
Распланируйте питьё воды следующим образом: 2 стакана тёплой воды — сразу после пробуждения, и вам не придётся тратить деньги на слабительное. Ещё 2 стакана — между завтраком и обедом и 1 – 2 между обедом и ужином. Не выпивайте за 1 раз большое количество воды. Это перегрузка для сердца. Пейте небольшими порциями, но чаще.

Старайтесь пить воду за 20 минут до еды, чтобы избежать чрезмерного количества воды в желудке во время приема пищи и через 1,5 часа после еды.

Выпивая 6 – 8 стаканов воды, вы сможете решить проблему с избыточным весом. Почувствовав голод, выпейте воды, и ваша печень начнёт активно превращать жиры в полезную энергию. А если вам предстоит тяжёлая работа, пейте воды больше. Если ваши дети устали и капризничают, дайте им стакан воды и сами выпейте стакан или два, и вы станете более уравновешенными и менее уязвимы для стрессов и болезней, а также сохраните ясность мышления и молодость.

Итак, пейте много воды! Это самое дешёвое и эффективное «лекарство», которое всегда есть в вашем распоряжении.

Подготовила
Людмила Яблочкина

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 1(559)360-4777****Заходите на www.vestnik7.com**www.vestnik7.com**ОСТЕОПОРОЗ****2****ПРОДУКТЫ,
ПРЕДОТВРАЩА-
ЮЩИЕ РАК****3****ГОМЕОПАТИЯ.
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?****6****5 ФУНКЦИЙ
КЛЕТЧАТКИ****7**

ОСТЕОПОРОЗ

Крепкие и здоровые кости — залог полноценной и активной жизни. Кости в организме человека — это так называемый каркас, ведь если задуматься, то мы «держимся» на скелете, который целиком состоит из костей и является нашей опорой. Если нас одолевают костные проблемы, то это чревато серьёзными последствиями. К сожалению, со временем плотность наших костей уменьшается, особенно это часто происходит у женщин. Однако в наших силах предотвратить разрушение костей.

Остеопороз характеризуется снижением плотности костей, нарушением их микроархитектоники и усилением хрупкости. Это заболевание является результатом нарушения баланса между скоростью образования кости и скоростью её разрушения. Самыми распространёнными симптомами являются ноющие боли в костях, деформация и повышенная склонность к переломам. Болезнь чаще развивается после наступления менопаузы, чем до неё.

Упражнения и остеопороз

Несколько исследований доказали, что физическая активность способствует процессу образования кости. Некоторые учёные полагают, что прекращение физической активности по мере того, как люди стареют, может быть основной причиной заболевания пожилых людей остеопорозом. Поэтому хорошей профилактикой остеопороза является достижение максимально высокой костной массы до того, как человек состарится, а затем поддержание этой массы как можно дольше.

Без действия силы притяжения кости начинают терять кальций. Во время одного восьмидневного путешествия в космос астронавты теряли по 200 мг кальция в день, несмотря на активную программу физических упражнений. Отсутствие силы тяжести в космосе не даёт возможности человеку ходить, именно поэтому кости и теряют кальций.

Размер и твёрдость скелета увеличивается пропорционально физическим нагрузкам.

Костную массу можно увеличить, изменяя нагрузку, которую человек получает в достаточной мере, делая повседневную работу. Частота физических упражнений более важна, чем их интенсивность. Отмечается также и то, что умеренные ежедневные упражнения могут обратить ослабление костей, связанное с процессом старения.

Выполняя интенсивные упражнения, направленные на развитие мышц, человек обеспечивает свой организм достаточным запасом кальция, увеличивая тем самым коэффициент отложения кальция в костях.

Белок и остеопороз

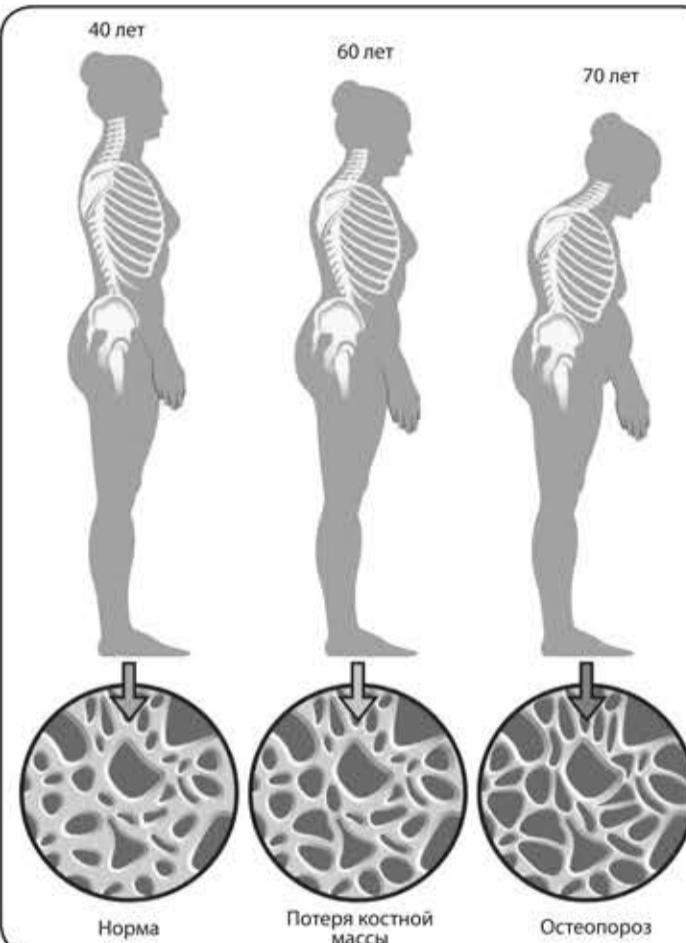
Количество белка, который употребляет человек, влияет на уровень

кальция в его теле. Исследования университета Висконсина открыли, что при употреблении большого количества белков уровень кальция в организме снижается. Это открытие было подтверждено и другими университетами.

В мясе содержится меньше кальция и большое количество фосфора, который вместе с белком выводит кальций из организма. Остеопороз был искусственно создан у животных, которых кормили пищей, богатой фосфором.

Углеводы и остеопороз

Лабораторных животных кормили пищей, богатой углеводами (56 %



сахарозы) с целью развить у них пародонтоз. В результате обследования, проведённого всего через 6 недель, у них обнаружились большие изменения к худшему в костной ткани. Сахар особенно сильно способствует развитию остеопороза.

Употребление жира и остеопороз

Девять исследований, проведённых на старых крысах и хомяках, показали прямую зависимость потери кальция от уровня жиров в рационе. Ежедневная потеря кальция у тех, в чьей диете много жиров, более чем в 4 раза больше, чем у тех, которые употребляют мало жиров.

Плотность жира также влияет на вывод кальция из организма. Употребление сала приводит к большей потере кальция, чем употребление кукурузного масла.

Солнечный свет и остеопороз

Витамин D играет важную роль в предотвращении остеопороза. У людей, употребляющих менее половины нормы кальция в день, остеопороз не развивается до тех пор, пока уровень витамина D поддерживается на необходимом уровне. Существует обратная зависимость между нахождением на солнце и развитием остеопороза. Вместе с тем, добавки витамина D самостоятельно принимать не следует, так как излишние дозы этого витамина, принимаемые часто, приводят к повреждению костей.

Курение и остеопороз

Одно исследование сообщает, что люди среднего возраста с симптоматическим остеопорозом отличались тем, что были заядлыми курильщиками. У курящих женщин раньше наступает менопауза, потому что поликлинические ароматические углеводороды, присутствующие в сигаретном дыме, приводят к повреждениям яичников.

Профилактика и лечение остеопороза

- Больные должны спать на жёсткой кровати, чтобы позвоночник мог отдыхать.
- Не допускайте ожирения.
- Не поднимайте тяжёлых предметов. Небольшие предметы следует поднимать двумя руками, чтобы уменьшить напряжение одной части тела.
- Не используйте эстрогены самостоятельно. Несмотря на то, что эстрогенная терапия в начале увеличивает образование костной ткани, в конце концов она ведёт к ослаблению этого процесса и недостатку реакции паращитовидного гормона. Следует взвесить ожидаемую пользу его применения и возможные побочные эффекты (увеличение риска заболевания раком груди, возникновения инсульта и инфаркта).
- В диете должно быть много свежих фруктов и овощей, богатых витамином С.

Хроническая недостаточность этого витамина может быть признаком начала развития остеопороза.

- Оградите себя от всего, что может причинить падение.
- Делайте упражнения, чтобы увеличить мышечный тонус сгибающихся и разгибающихся мышц туловища. Укрепляйте мышцы, предотвращайте их атрофию и дальнейшую деминерализацию костей. Ежедневные физические упражнения на открытом воздухе обеспечивают организм витамином D, а также стимулируют клетки, синтезирующие костную ткань.
- Флуорид (фторид), как считают некоторые, играет важную роль в предотвращении остеопороза. Фторид вреден в больших количествах. Всего 16 мг фторида натрия, принимаемые ежедневно, привели к нарушению развития клеток в кост-

ном веществе. В малых количествах фториды присутствуют во всех продуктах и водных источниках.

- Не употребляйте кофе, не курите и не пейте спиртных напитков. Употребление этих продуктов уменьшает твёрдость костей и приводит к развитию остеопороза.
- Не злоупотребляйте антацидами (лекарствами для лечения желудка), содержащими алюминий, так как с их употреблением увеличивается необходимость кальция для организма.

Агата Трэш,

врач, преподаватель в медицинском центре «Ючи пай», США

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

МИФЫ И ФАКТЫ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ

Миф №1. Об остеопорозе говорят боли.

На самом деле остеопороз не вызывает никаких неприятных ощущений до тех пор, пока кости целы.

Миф №2. При остеопорозе опасны только сильные падения.

При этом заболевании некоторые переломы, особенно костей позвоночника, могут случаться без падения или удара, а только под влиянием массы тела. Такие переломы называются компрессионными.

Миф №3. Остеопороз — следствие неправильной осанки.

Нарушение осанки не приводит к остеопорозу и не ухудшает состояние костей. Обратное тоже неверно: хорошая осанка не предотвращает остеопороз.

Миф №4. Остеопороз развивается только у женщин в период постменопаузы.

В молодости у мужчин может развиться остеопороз из-за приема ряда препаратов, в частности кортикостероидов, или под влиянием факторов наследственности. В старшем возрасте развитие остеопороза нередко вызывает недостаток тестостерона.

Миф №5. Если плотность костей снижается, требуется дорогое и длительное лечение.

Снижение плотности костной ткани называют остеопенией. Это ещё не болезнь. Остеопения увеличивает риск переломов незначительно. Поэтому достаточное количество легко усваиваемого кальция и витамина D в рационе, а также физическая нагрузка после консультации с врачом — вот условия для поддержания здоровья костей.

Важно! Обязательно пройдите исследование плотности костей после 40 лет, чтобы вовремя обнаружить развитие остеопороза.

Источник: osteoporoz.ru

ПРОДУКТЫ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЕ РАК

Фрукты и овощи — самая эффективная антиканцерогенная пища. Научные исследования, проводившиеся во всём мире, показали, что обильное употребление фруктов и овощей предотвращает большинство видов рака.

Фрукты

Цитрусы, такие как лимоны апельсины и грейпфруты: их антиканцерогенное свойство обусловлено комбинированным действием витамина С, флавоноидов, лимоноидов и пектина.

Сливы и яблоки: защищают от рака толстой кишки.

Ананасы: предотвращают рак желудка.

Виноград: ресвератрол — содержащийся в винограде, особенно в его кожице, вещество обладает антиканцерогенным свойством.

Черника и другие сложные плоды, такие как **клубника, голубика и смородина**, богаты антицианинами — мощными антиоксидантами, нейтрализующими канцерогенное действие свободных радикалов.

Аcerола, гуава и киви благодаря высокому содержанию в них витамина С обладают антиканцерогенными свойствами.

Цельнозерновые злаки

Клетчатка в цельнозерновых злаках ускоряет движение в кишечнике. Пищевые волокна также задерживают канцерогенные вещества, находящиеся в пищеварительном тракте, и выводят их из организма со стулом.

Злаки содержат фитаты, обладающие антиканцерогенным действием, хотя они снижают усвоение железа и цинка.

Оливковое масло

Исследования, проведённые в Испании и в США, показали, что употребление оливкового масла в качестве замены пищевых жиров снижает риск рака молочной железы.

Овощи

Все овощи защищают от рака в большей или меньшей степени. Богатое содержание в них провитамина А, витамина С и антиоксидантных фитохимических элементов объясняет их антиканцерогенный эффект. Самые эффективные из них:

✓ **Красная свёкла.** Содержит антиканцерогенные фитохимические элементы.

✓ **Морковь.** Высокая концентрация в моркови бета-каротина (провитамина А), других каротиноидов и пищевых волокон объясняет противоопухолевое действие моркови.

✓ **Томаты, сладкий перец и баклажаны.** Все овощи семейства паслёновых защищают от рака. Считается, что своими антиканце-

рогенными свойствами паслёновые обязаны богатому содержанию бета-каротина, каротиноидов и витамина С, все они являются мощными антиоксидантами.

✓ Лук и чеснок.

Все овощи семейства лилейных содержат флавоноиды и сернистую эссенцию, защищающие от рака.

✓ Капуста, цветная капуста, брокколи и редис

— наиболее известные своими антиканцерогенными свойствами крестоцветные. Растения из этого семейства содержат разнообразные сернистые фитохимические элементы, антиканцерогенное действие которых было продемонстрировано на лабораторных животных. Противоопухолевое свойство сохраняется в приготовленных растениях.



них пищевых волокон и антиканцерогенных фитохимических элементов, таких как фитиновая кислота и фитаты.

Соя и соевые продукты

Соя и соевые продукты, особенно тофу и соевое молоко, обеспечивают большое количество антиканцерогенных фитохимических элементов. Наиболее эффективны генистеин и даидзин, не дающие развиваться раку молочной железы и простаты.

Джордж Памплона-Роджер,
«Здоровая пища»

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

МИР СТОИТ НА ПОРОГЕ ЭПИДЕМИИ СЛЕПОТЫ

Современные люди проводят часы перед экранами разных устройств, вредя своим глазам. Свет, испускаемый экранами, вызывает необратимое повреждение сетчатки. А это основная причина центральной слепоты.



По словам врачей, современные дети начинают пользоваться устройствами с экранами максимально рано. Учёные провели эксперимент с крысами. Они подвергли сетчатку животных воздействию белого светоизлучения от планшета. В одном случае использовались фильтры, а в другом — нет. В итоге, если фильтры не применялись, через три месяца у крыс показатели клеточной смерти в сетчатке увеличивались на 23 %. Это угрожало реальной потерей зрения.

Тем, кто много времени проводит за экранами разных устройств, врачи советуют каждые 20 минут делать перерывы. Показана простая гимнастика: нужно отвести взгляд в

сторону секунд на 20. Это позволит мышцам глаз расслабиться.

ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ УГРОЖАЕТ ЗДОРОВЬЮ ЛЮДЕЙ

Если вы часто пьёте чай в пакетиках, то вам стоит задуматься о своём здоровье. Немецкие исследователи установили, что пакетированный чёрный чай содержит опасные для людей вещества.



Был проведён анализ трёх дешёвых и трёх дорогих сортов чая. Выяснилось, что практически весь исследованный чай содержит минимум четыре вида пестицидов. А в одном из сортов обнаружилось целых десять разновидностей этих вредных веществ. Также в пяти из шести сортов чая эксперты обнаружили антрахинон. Данное вещество считается опасным канцерогеном и запрещено в ЕС.

Ранее о вреде чая заговорили британские специалисты. Сотрудники Университета Глазго заявляют, что при потреблении чая в больших объёмах развивается рак простаты. Эксперты подсчитали: потребление более семи чашек чая в день увеличивает риск проявления данного заболевания почти на 50 %. Также, помимо рака, чай связан с отклонениями в работе почек и желудочно-кишечного тракта.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО ВЫЗЫВАЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ

Пожилые женщины, которые сидят более 10 часов в день и имеют сниженную физическую активность, стареют быстрее остальных. У них клетки биологически старше на 8 лет по сравнению с женщинами, двигающимися больше.



Это открытие сделал Университет Калифорнии. По словам его сотрудников, ускоренное старение клеток провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета. Если женщина активна и регулярно тренируется, этого не произойдёт.

КАК ДОЛГО МОЖНО ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Учёные озвучили рекомендации относительно того, как долго можно хранить в холодильнике определённые продукты. К примеру, рыбу в нефабричной упаковке можно хранить только сутки. Сырое мясо или птицу — 2–3 дня. Мягкие фрукты



без крупных косточек — 1–2 дня, с косточками — от 3 до 7 дней. Салат стоит выбрасывать через три дня, зелёные овощи пролежат 3–4 дня. Молоко сохранится в течение 4–5 дней, мягкий сыр — 2–3 дня после открытия. Твёрдые сыры и яйца спокойно лежат в холодильнике целую неделю.

Но, к слову сказать, вакуумная упаковка не всегда означает безопасность продуктов. В условиях отсутствия кислорода патогены *Listeria monocytogenes* могут становиться особо агрессивными. И, попадая в тело человека, они начинают активное наступление. По словам учёных, с этой точки зрения опасны молоко, мороженое, сыр, мясо, полуфабрикаты, рыба и овощи. Они советуют быть внимательными к продуктам в вакуумной упаковке.

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Родителям необходимо знать новые подходы в воспитании, общении и влиянии на молодое поколение в своей семье. Поговорим о развитии детей до трёх лет.

Опыт, приобретённый в это время, становится фундаментом, на котором будут развиваться основы всей психики в более позднем возрасте. Психологи утверждают, что личность человека формируется в первые три года жизни. У детей от 0 до 12 лет проявляются несколько фаз возбуждения. Первая фаза возбуждения — в 3 года — самая важная и ответственная. Родители могут до этого времени заложить прочный фундамент для устойчивой личности или подвергнуть опасности дальнейшее поведение, нервную систему, привычки и характер своих детей.

После первого года жизни маленький человек начинает активно двигаться, проявляя большой интерес ко всему, что его окружает, — открывает все дверцы шкафа, буфета, стола и вываливает оттуда всё, что там находится. Нужно сделать так, чтобы ребёнок мог активно развиваться и познавать мир, но при этом не привыкал к постоянному беспорядку. Например, в кухонном шкафу сделайте запоры на всех дверцах, кроме одной, пусть там останутся безопасные предметы. Пусть берёт, что можно, и одновременно научится уроку, что только эту дверцу можно открыть. Остальное — под запретом.

Запреты должны быть немногочисленными и грамотными. Не ограничивайте ребёнка постоянно, куда бы он ни повернулся. Обычно такие дети становятся очень непослушными и трудноуправляемыми. Они скоро перестают обращать внимание на окрики мамы и папы.

В этот период очень важно развивать внимание, память и мышление. Это основные психические процессы, которые можно активизировать до трёх лет. Для этого нужно постоянно разговаривать с ребёнком, задавать ему вопросы, много

читать с ним книги с картинками, которые ему понятны. Воспринимать он может только одну деталь на картинке, которую долго рассматривает. В это время задавайте ему вопросы по картинке, пусть пальчиком показывает, что понял. Очень важный момент: занимайтесь с ребёнком не больше 2–3 минут и затем подвигайтесь.

Есть ещё одна проблема для родителей: маленькие дети всё ломают и рвут. Машинки без колёс, куклы без рук и ног, а как интересно на маленькие кусочки рвать газету или бумагу! Но это нормальное явление для человека, который изучает окружающий мир. Он постигает мир через предметы, поэтому в доступной дистанции должны быть безвредные предметы, а остальные далеко спрятаны.

К двум годам дети начинают выражать мысли предложениями, быстро запоминают новые слова, расширяя свой словарный запас. Дети точно копируют и воспроизводят, как в зеркале, поведение родителей. Часто мне звонят мамы и спрашивают, почему дети устраивают в этом возрасте истерики, как называют. Причины такого поведения детей чаще всего находятся в примере родителей.

Иногда истерики являются результатом наблюдения и копирования увиденного у других детей, когда те что-то требовали от мамы и добились своего истерией. Ваши дети скопируют этот «удачный приём». В таких случаях нужно помнить, что истерики — это театр для вас. Если есть «зрительный зал», то истерики будут продолжаться очень долго. Поэтому уйдите в другую комнату. Если истерики случились на улице, не удовлетворяйте истерическое требование ребёнка. Сначала применяется «разведка боем», и, если это удалось, тогда держитесь!



Часто родители совершают одну ошибку. Чтобы занять ребёнка, они включают мультики, и тогда мама может хоть что-то сделать по дому. Но родители не подозревают, что созерцание движущихся кадров в течение больше 10 минут очень повредит психику ребёнка: их творческие центры блокируются и «увядают», дети не могут играть сами, просят постоянно родителей быть рядом с ними, им не интересно рисовать, лепить, строить. Умственное развитие детей напрямую связано с фалангами пальцев.

Если развивать мелкую моторику играми, мозаикой, собиранием мелких предметов, то дети психически развиваются намного быстрее. Пусть ваши детки моют вместе с вами ложки, подметают пол, стирают свои носочки и платочки. Это время для беседы с ними, рассказов, пения. Пусть они лепят с вами вареники и паровозики из теста — это замечательно развивает детей, и они испытывают множество положительных эмоций от домашнего труда.

В 2,5 года у детей проявляется психологическая потребность нравиться маме. Используйте её, чтобы привить сыну или дочери трудолюбие, аккуратность, усидчивость и чувство долга. Покажите ре-

бёнку, как нужно складывать одежду, потом книжки, игрушки. Скажите ему, что если он будет это делать именно так, это очень понравится маме. Ребёнок будет очень стараться. Практика показала, что эта удивительная потребность длится около года. За этот год можно многому научить любого ребёнка, было бы терпение и желание.

Особенностью этого возраста является способность легко переключаться с одного эмоционального состояния на другое. Поэтому разговаривать с детьми нужно мягко, спокойно и тихо. Разговор на повышенных тонах отразится на его психологическом состоянии не только в 2–3 года, но сильно отзовётся в подростковом возрасте, когда почти все родители жалуются на агрессивное поведение и излишний отрицательных эмоций своих детей.

Не цепляйте своим деткам ярлыки, которые унизят их. Задача любящих родителей — развить весь положительный потенциал в сознании ребёнка. Он хороший, у него получится, он сможет! И он действительно сможет, ведь это положительное начало обязательно присутствует у детей. Ваши дети гениальны, у них много хорошего, и они вас любят!

Лидия Нейкурс

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Прочтите цитаты из Библии и впишите ответы на вопросы.

ПОЧЕМУ НАДО ПРОЩАТЬ

1. Почему мы должны прощать своих обидчиков, и Кому уподобляется человек, когда прощает другого? «Процайдите друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесянам 4:32).

2. Иисус Христос показал самый яркий пример прощения. Кого Он простил? Почему? «И когда пришли на место, называемое Лобное, там распяли Его и злодеев, одного по правую, а другого по левую сторону. Иисус же говорил: Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Луки 23:33, 34).

3. Нуждаетесь ли вы в Божьем прощении? «Нет праведного ни одного» (Римлянам 3:10). «Все согрешили и лишиены славы Божией» (Римлянам 3:23).

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

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»

Леонид Истомин, успешный предприниматель с 27-летним стажем, продал прибыльное мебельное производство, переехал в деревню и занялся популяризацией здорового образа жизни, организовав и построив центр здоровья «Живой источник» в Пермском крае.

— Центров здоровья существует множество. В чём отличие вашего подхода к здоровью?

— Большинство проблем человека связано с его привычками. Но проблема в том, что мы не спешим избавиться от плохих привычек. Простой пример: все, наверное, пытались начать делать зарядку с понедельника или с нового года. Целый месяц делали, и на этом — всё! Хорошая мотивация вроде бы есть, но для действий, которые бы вошли в привычку, этого мало. В нашем центре здоровья мы помогаем людям приобрести хорошие привычки с помощью Божьей.

Здоровье человека держится на двух факторах: качество состава нашей крови и качество её циркуляции. Мы объясняем гостям центра более подробно, что нужно делать, чтобы по телу беспрепятственно циркулировала чистая кровь. Мы добиваемся этого, применяя простые процедуры: массаж, фитотерапию, физиопроцедуры, а также физические упражнения. Этот комплекс даёт очень хороший результат.

Среди всех процедур и методик, которые мы применяем, есть ещё одна очень важная составляющая. Человек

ку неверующему она может показаться лишней, ненужной. Мы обращаемся к Богу перед каждой процедурой с просьбой об исцелении человека. Мы верим, и нашу веру подтверждает практика, что Бог касается человека и исцеляет его. Конечно, участие большого в этом процессе необходимо: он узнаёт принципы здоровья и старается применить их в своей жизни. Тогда Бог прилагает Свою исцеляющую руку, и человек обретает здоровье.

— Как это происходит на практике?

— Однажды к нам приехал мужчина, уже испробовавший разные методики, посещавший самые лучшие санатории России. У него была очень толстая история болезни и проблемы с опорно-двигательным аппаратом: плохо двигались руки. В конце десятидневного периода этот мужчина поделился своей радостью, сказав, что чувствует себя практически здоровым. Он мог свободно двигать руками, его плечевой сустав работал без особых усилий.

Кроме того, к нам приезжает множество людей, страдающих диабетом 2 типа. Наша программа помога-



ет избавиться от этого заболевания. В большинстве случаев у людей снижается показатель сахара в крови. И если они продолжают и далее придерживаться принципов правильного питания и других законов здоровья, то впоследствии их уровень сахара нормализуется.

Одна наша гостья пришла в салон красоты, и после того, как ей сделали красивую прическу, парикмахер вручил ей наш буклет, каким-то образом, оказавшийся в салоне. Он сказал, что ей совершенно необходимо к нам при-

ехать, так как у нас происходят чудесные улучшения здоровья. Женщина послушалась совета и приехала к нам. Она имела целый «букет» заболеваний. Особенно её беспокоили суставы ног. После 20 дней, проведённых у нас, она стала способна проходить по несколько километров! Бог дал ей чудесное исцеление через простые процедуры, которые мы применяли, ну и, конечно, через вегетарианское питание, предлагаемое гостям нашего центра.

По материалам журнала «Управитель»

Подробнее о деятельности Центра здоровья «Живой источник»
узнайте на сайте uralmolokovo.ru

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Я ПОЛУЧИЛ СВОБОДУ

В 30 лет в мою жизнь пришли трудности. От безысходности я подошёл к окну и позвал к Богу: «Господи, если Ты есть, то помоги мне!» В тот момент Я понял, что Бог услышал меня. Слёзы благодарности выступили из глаз. Появилось желание почтить Библию. Открыв Слово Божье, я обратил особое внимание на слова: «Разве не знаете, что вы — храм Божий, и Дух Божий живёт в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят, и этот [храм] — вы» (1 Коринфянам 3:16, 17). После этого наставления я стал просить у Бога прощения за бесцельно прожитые годы и просил научить жить по Писанию.

Меня не оставляла мысль, что надо бросить курить. Наконец, я объявил войну этому сатанинскому зелью. Уехал работать в сад и, копая землю, слышал навязчивый призыв: «Покури, покури», — но всё же отвечал «нет». Это продолжалось весь день, а к вече-

ру пришёл сосед, предлагая покурить, и я сдался. Потом просил у Бога прощения за то, что не устоял. Так продолжалось три месяца. Измучившись за это время от борьбы, я со слезами признался Богу, что сам не могу победить этот ненавистный грех, который разрушает моё тело, и умолял Иисуса дать освобождение. Я знал, что Он избавил от курения моего друга, с которым мы пришли в церковь, а я всё ещё продолжал мучиться.

Однажды мы в церкви ремонтировали отопление, и я вышел на улицу покурить. Чуть позже из детской христианской школы вышли дети лет 8–11, увидели меня и спрашивали: «Дядя Володя, зачем вы курите?» Я ответил, что хочу бросить, но никак не получается. Дети предложили: «Хотите мы за вас помолимся? Нас сегодня научили!» Я с радостью согласился. Дети окружили меня, взяли за руки и сказали: «Иисус, избавь дядю Володю от курения. Аминь!» И разбежались.

Мою грудь как будто огонь наполнил. Стало очень жарко.

Через два дня, идя на работу, я почувствовал, что в кармане что-то мешает. Это была пачка сигарет. Достав её, я вспомнил, что уже два дня не курю, и возблагодарил Бога за свободу, за это чудесное избавление от дурмана, который меня угнетал и поглощал.

Постепенно я стал по-другому чувствовать запахи, появилось обоняние, я с радостью вдыхал запах цветов, свежесть воздуха, услышал пение птиц.

Слава Богу, что Он услышал молитву детей и дал мне желание ненавидеть грех, дал отвращение к спиртным напиткам, к сквернословию и раздражению, а вместо этого подарил любовь к Богу и к людям. Все эти перемены совершил во мне Святой Дух, который вошёл в меня и сотворил обитель в моём сердце.

Владимир Киселёв,
г. Йошкар-Ола

Дорогие читатели

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

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

На конверте делайте пометку:
«Чудесное исцеление».

Пишите нам
на адрес редакции:
3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726
«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:
fresnovestnik7@yahoo.com

Читайте другие статьи о способах избавления от зависимости на сайте www.vestnik7.com

ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН bit.ly/pravper

СОВРЕМЕННОЕ РАБСТВО ПРИВЫЧЕК bit.ly/rabpriv

СОВЕТЫ ПЕРЕЖИВАЮЩИМ ЛОМКУ bit.ly/sovperlom

«Я ПОНЯЛА, ЧТО ЖИЗНЬ МОЖНО НАЧАТЬ СНАЧАЛА» bit.ly/zhiznsnach

ГОМЕОПАТИЯ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Два месяца назад общественность была втянута в активное обсуждение — быть или не быть гомеопатии. Толчком стало заявление комиссии Российской академии наук (РАН) по борьбе с лженаукой и фальсификацией научных исследований, признающее этот вид альтернативной медицины лженаукой. Представляем своё мнение о нетрадиционном методе лечения — гомеопатии.

Учение о гомеопатии было разработано на рубеже XVIII – XIX веков немецким врачом Самюэлем Ганеманом (1755 – 1843 гг.). В самом слове «гомеопатия», составленном из двух греческих слов — «гомео» (подобный) и «патос» (страдание, болезнь), скрыт основной принцип Ганемана, который гласит, что болезни можно лечить ничтожно малыми дозами тех веществ, которые в больших дозах вызывают симптомы, сходные с признаками той или иной болезни («подобное лечится подобным»).

Рассмотрим этот принцип на примере. Допустим, что вы страдаете от рвоты. Врач-гомеопат посоветовал бы вам принять траву или другое вещество, вызывающее рвоту, только в ничтожно малой дозе. Рвотный орех вызывает у человека воспаление желудка. Но если больной с воспалением желудка принимает его в незначительных количествах, то, по мнению гомеопата, болезнь должна пройти.

Второй принцип гомеопатии — сила действия лекарства увеличивается по мере уменьшения его дозы, то есть гомеопаты считают, что чем меньше вещества в растворе, тем сильнее его действие. Для приготовления гомеопатических препаратов используется растирание и разведение с взбалтыванием. Этот способ приготовления препаратов Ганеман назвал потенцированием. Приведём пример. Возьмём 1 каплю вещества, например, змеиного яда. Затем разведём её в 99 каплях спирта или кипячёной воды, взболтаем смесь и, таким образом, получим первое разведение. Теперь возьмём одну каплю этого раствора и опять разведём её в 99 каплях спирта (воды). Затем снова взбалтываем и получаем второе разведение. Капля второй смеси будет содержать в себе одну десятитысячную долю вещества, которое было в первоначальной капле. Таким образом приготавливаются гомеопатические препараты в виде капель, таблеток или мазей, используя от 20 – 30 до 1000 и более разведений.

Теперь подумаем, какое вещество должно обладать более сильным воздействием: первоначальная капля или та, которая получена в результате тридцати разведений? «Конечно же, первоначальное вещество», — скажете вы. Но гомеопат скажет вам обратное: что потенциальная сила гомеопатического препарата возрастёт в процессе разведения (или растирания) в сотни тысяч раз. На самом деле «лекарство» может не содержать ни одной молекулы первоначального вещества, а только растворитель (вода, спирт).

Каким же образом гомеопатия объясняет исцеляющее действие своих препаратов?

По сути, гомеопатическая теория имеет оккультную природу. Утверждается, что в процессе приготовления препаратов многочисленные разведения, растирания и встряхивания придают «лекарству» магнетическую силу. Сам Ганеман верил, что болезни вызываются «духами».

Заставляет задуматься тот факт, что за 200 лет существования гомеопатии так и не была научно подтверждена её эффективность. Чтобы подтвердить гомеопатическую теорию, эффективность лечения такими препаратами должна быть доказана в процессе неоднократных клинических испытаний. До сих пор убедительных научных доказательств в пользу гомеопатии нет. Ниже приведены результаты некоторых исследований, посвящённых этому вопросу.

По информации британской газеты «The Daily Telegraph», американские учёные, потратившие 105 млн. долларов налогоплательщиков на исследование нетрадиционных методов медицины, в том числе и гомеопатии, так и не нашли серьёзных доказательств того, что метод гомеопатии, применяющей для лечения болезни лекарства малыми дозами, действительно помогает больным (rcc.ru).

Цель исследования, проведённого NHS Centre for Reviews and Dissemination, на базе университета в Йорке, заключалась в обзоре около 200 клинических испытаний эффективности применения гомеопатических средств при различных заболеваниях. Исследователи пришли к заключению, что не только не существует веских оснований для применения гомеопатических препаратов, но в имеющихся данных представлена информация низкого качества, и они зачастую основаны на достаточно некорректных исследованиях (infections.ru).

Специалисты отделения альтернативной медицины Эксетерского университета провели эксперимент, пытаясь установить, помогает ли гомеопатия детям, больным бронхиальной астмой. В ходе исследования 93 ребёнка, помимо обычного лечения, консультировались у гомеопатов. Но при этом только половина из них получала настоящие гомеопатические препараты, а остальные — «пустые» сахарные шарики. Через год выяснилось, что заметной разницы в самочувствии детей нет (supernew.ej.ru).



Одно из ведущих медицинских изданий, журнал «Ланцет» пишет: «Пользы от гомеопатических препаратов не больше, чем от таблеток-пустышек». Издание пришло к столь радикальному суждению на основе исследования, проведённого группой учёных из Швейцарии и Великобритании. Они провели 110 тестов и выяснили, что эффект от гомеопатических препаратов такой же, как от плацебо. Профессор Матиас Эgger из университета Берна, а также его коллеги из университетов Цюриха и Бристоля протестировали препараты от аллергии, астмы и мышечной боли и сделали вывод: «Серьёзные, детальные исследования не способны выявить разницу между лечением пациентов гомеопатическими препаратами и плацебо» (bbc.co.uk/news).

И в заключение цитата из «Большой медицинской энциклопедии»: «В Ленинграде была образована специальная комиссия, в состав которой наряду с крупными специалистами-медиками входили на равных правах и ведущие гомеопаты. Комиссия отобрала для проверки 1600 больных, страдающих 60 различными недугами. Выбирали больных и назначали ле-

чение сами гомеопаты. Опыт продолжался два года. Комиссия выдающихся клиницистов не смогла обнаружить лечебного действия гомеопатических методов ни в одном из 1600 случаев. Если имело место некоторое субъективное улучшение, то оно могло быть объяснено лишь психологическим эффектом».

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) однозначно определила своё отношение к гомеопатии, заявив, что гомеопатические средства нельзя называть лекарственными препаратами. Оценивая гомеопатическую терапию, ведущий советский клинический фармаколог Борис Вотчал считал, что нельзя не учитывать размеров её психотерапевтического эффекта. Создавая иллюзию исцеления, давая больному надежду, гомеопатия отвлекает его от своевременного лечения научно проверенными, а часто и радикальными методами, что создаёт опасность углубления патологического процесса, а в ряде случаев — и угрозу для жизни. Таких фактов в истории гомеопатии отмечалось немало.

Подготовила
Наталья Воронина

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



5 ФУНКЦИЙ КЛЕТЧАТКИ

Опрос, проведённый в Москве и Московской области, показал, что 60% людей не едят даже половины нормы овощей и фруктов в день. Одной из главных составляющих овощей является клетчатка. Её недостаток является причиной многих заболеваний.

1. Попадая в желудок, клетчатка начинает постепенно увеличиваться в объёме, в результате человек чувствует сытость. Таким образом, употребление овощей снижает количество потребляемых калорий, контролирует аппетит и нормализует вес. Хотите нормализовать вес? Ешьте больше овощей, но помните о сбалансированном питании.

Многие страдают печенью и головной мозг. Нарушается ясность мышления, ухудшается память, человек становится более раздражительным, подавленным и угрюмым. А также снижается иммунитет, нередко появляются различные высыпания на коже, неприятный запах изо рта.

3. Клетчатка регулирует уровень сахара в крови. Она способствует постепенному поступлению сахара в кровь. Поэтому для профилактики сахарного диабета и для

5. Растворимая клетчатка полезна для микрофлоры кишечника. Употребление овощей и фруктов способствует нормализации микрофлоры кишечника, которая на сегодняшний день у многих людей нарушена.

Мы назвали 5 функций клетчатки, которые играют основополагающую роль в сохранении и восстановлении здоровья человека. Употребляя в достатке овощи, мы контролируем свой аппетит, нормализуем вес, уменьшаем нагрузку на суставы, избавляемся от одышки, нормализуем уровень сахара в крови, снижаем уровень холестерина, очищаем сосуды, обращаемся к атеросклерозу, постепенно нормализуем артериальное давление, восстанавливаем микрофлору кишечника, чистим кишечник, очищаем кровь, а в результате оздоровливаем весь организм! И это ещё не всё!

Овощи богаты витаминами. Употребляя разнообразные овощи, вы укрепите иммунитет и сократите риск возникновения раковых заболеваний.

Вот несколько советов относительно минимальной нормы употребления овощей в день:

- 300 – 400 г (5 – 6 шт.) овощей в день;
- 100 г (1 – 2 шт.) сырых овощей;
- 50 г моркови.

Кроме того, постарайтесь кушать свёклу 2 – 3 раза в неделю. Варёная свёкла легче усваивается. Используйте овощи, которые подходят вам по состоянию здоровья.

Итак, включая больше овощей в рацион питания, вы однозначно почувствуете и увидите перемены к лучшему.

Алексей Вавилов,
шеф-повар центра здоровья
«Дорога жизни»



2. Передвигаясь из желудка в кишечник, клетчатка подвергает его очистке. Каждый понимает важность уборки комнаты от грязи и пыли. Кишечник человека также нуждается в уборке. Если пища в кишечнике задерживается более 36 часов, она начинает бродить и разлагаться. Гниение пищи в кишечнике отправляет кровь и нарушает работу всех органов. В первую оче-

реди нормализации уровня сахара в крови ешьте больше овощей!

4. Клетчатка не даёт повторно всасываться выделившемуся холестерину в кровь. Часть холестерина она выводит, что уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и способствует нормализации артериального давления.

РЕКЛАМА

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

- развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

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

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:
WELLS FARGO
Bank # 121042882
Customer Name "Vestnik"
Account Number 5078593869



АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726
«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!
Редакция газеты
«Сокрытое Сокровище»

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 спешите, присыпите 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 тружедошицы и обремененные, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



HELP!

Миллионы людей в нашей стране нуждаются в ободрении и поддержке. Помогите принести им благую весть о любящем Боге через нашу газету! Редакция нуждается в средствах для работы Заочной Библейской школы и переписки с читателями.

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

Благая Весть
Неделейная газета

Читайте больше на

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ

Состав: 1 кг кабачков, 2 головки репчатого лука, 300 г манки, 2 чайные ложки соли, 0,5 чайной ложки куркумы, 1 чайная ложка чесночного порошка или 3 зубчика свежего чеснока, 1 чайная ложка базилика, ¼ стакана растительного масла.

Кабачки очистить от кожуры, нарезать на крупной тёрке.

Лук нарезать мелким кубиком, выложить в сковороду, добавить соль и пару ложек воды, перемешать, закрыть сковороду крышкой, тушить на сильном огне до испарения жидкости. Затем добавить растительное масло, измельчённый чеснок, базилик и тушить ещё 1 минуту.

Смешать все ингредиенты. Массу выложить в смазанный маслом противень с высокими краями слоем 3 – 4 см. Если массу выложить слоем меньше 3 см, то запеканка получится сухая.

Выпекать при температуре 180°C, 35 – 45 минут, в зависимости от объёма. Чтобы запеканка «схватилась» ей необходимо дать немного остить.

Если кабачки выделили много воды, то добавьте больше манки.

САЛАТ «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

Состав: 400 г варёной фасоли, 400 г свежих огурцов, 400 г солёных огурцов, 400 г болгарского перца, 3 головки репчатого лука, 200 г сухариков, 1 банка консервированной кукурузы, майонез соевый.

Фасоль для салата можно использовать любого цвета. Также можно использовать консервированную фасоль. Лук замариновать (см. рецепт ниже). Свежие, солёные огурцы и болгарский перец нарезать небольшими кубиками.

Все ингредиенты перемешать, добавить соевого майонеза столько, чтобы салат не был сухим. Если вы хотите сделать салат заранее, то сухарики лучше добавить непосредственно перед подачей.

МАРИНОВАННЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Маринованный репчатый лук улучшает вкус многих салатов и вторых блюд. При мариновании лук приобретает пикантный вкус и становится не таким жгучим и острым, поэтому он лучше подходит для людей с ослабленным желудком, чем свежий лук.

Состав: 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки любого растительного нерафинированного масла, 2 чайные ложки соли.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами или четвертинками. Постарайтесь нарезать максимально тонко. Также лук можно нарезать мелкими кубиками. Добавить все остальные ингредиенты, кроме масла, перемешать и тщательно погладить толкушкой. Добавить растительное масло, перемешать, накрыть ёмкость крышкой или целлофановым пакетом и оставить на 30 минут для маринования. Лук будет более вкусным, если его оставить на 1 – 1,5 часа для маринования.

Алексей Вавилов

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



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).

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1(559)360-4777

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



Познакомьтесь с материалами рубрики «Ключи к здоровью» на нашем сайте www.vestnik7.com



Our website: WWW.VESTNIK7.COM



Благая Весть
Международные христианские издания

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 _____

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777
fresnovestnik7@yahoo.com

Ежемесячная газета
«Ваши ключи к здоровью»

Зарегистрирована
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» –
Non – Profit Christian ministry

Христианское

Благотворительное

Издательство

Licence No. 09 – 126044

Printed in USA

Гл. редактор – Наталья Воронина,
редактор – Алла Мельничук

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.

Общий тираж 388 332 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.

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ РАКА



Правильное и сбалансированное питание, как известно, является одной из важных составляющих здорового образа жизни. Яркие и сочные овощи на столе поднимают настроение, повышают жизненный тонус и несут столь необходимые организму витамины и клетчатку.

Питаясь правильно, мы на 40–60 процентов уменьшаем риск развития опухолей. Таким образом, **правильное питание – очень простая профилактика против рака.**

60 процентов раковых заболеваний у женщин и 40 процентов у мужчин связаны с питанием.

Помидоры помогают снизить риск злокачественных опухолей пищевода, молочных желез, лёгких, желудка, поджелудочной железы, но особенно — рака предстательной железы, толстой и прямой кишки. Их сила — в высоком содержании каротиноида ликопена. Приверженцы помидорной диеты рисуют заболеть раком кишечника на 30 – 40 % меньше, чем те, кто ест помидоры от случая к случаю. У пациентов с раком предстательной железы, съедавших примерно 500 г помидоров в день, удалённые опухоли были меньших размеров и реже возникали метастазы. Причём, ликопен не теряет полезных свойств, если помидоры жарить-тушить-варить.

Косточки и кожура тёмного винограда помогают бороться с лейкозом. Содержащийся в них ресвератрол активизирует белок,

который приводит к гибели патологических клеток. Ресвератрол способен снижать риск рака желудка и даже подавлять развитие начавшейся опухоли.

В апельсинах и мандаринах обнаружены натуральные вещества, защищающие от рака лёгких, в том числе тангеретин, нобилетин и синенсетин, которые прекращают размножение опухолевых клеток. Стакана свежевыжатого апельсинового сока достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте, защищающей наши клетки от злокачественного перерождения.

Женщины с высоким содержанием витамина Е в крови гораздо реже заболевают раком груди. В связи с этим придаётся особое значение потреблению оливкового масла, в котором много этого витамина. Оно снижает возможность возникновения рака груди на 25 %.

Все виды капусты (особенно брокколи) и репа содержат сульфорафан, который способен подавлять рост опухолей.

Противостоять раковым клеткам помогают и другие продукты: грейпфрут, темные сорта винограда, оливковое масло, грибы, льняное и кунжутное семя, тыквенные и подсолнуховые семечки, ягоды (клубника, малина, черника), гранат, имбирь и куркума; редька, хрень, сельдерей морковь.

Употребляйте эти продукты и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



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



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