

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 9(93) СЕНТЯБРЬ 2018



НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ ТЕЛО,
НЕ ЛЕЧА ДУШУ.

СОКРАТ

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

МЫШЛЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Эмоциональная и духовная стабильность — один из восьми принципов здорового образа жизни, который помогает поддерживать наше здоровье и исцеляться от разных недугов.

Учёными были проведены интересные исследования функций головного мозга. Они обнаружили, что два полушария человеческого мозга функционируют по-разному. Левое, как правило, отвечает за аналитические, словесные, связанные с фактами логические научные, временные и точные функции. Правое полушарие отвечает за распознавание цвета, визуальные, пространственные, невербальные, интуитивные, эмоциональные, не временные и неточные функции. То, как мы думаем, влияет на многое. В том числе и на наши действия, представления о политике и религии. У некоторых людей более развито правое полушарие, у других — левое.

Существует старая китайская поговорка: «Тот, у кого есть

воображение, но нет знаний, имеет крылья, но не имеет ног». Видите ли вы в этом выражении проявление «левых» и «правых» функций? «Тот, у кого есть воображение (П), но нет знаний (Л), имеет крылья (П), но не имеет ног (Л)».

Прекрасно иметь хорошо развитое правое полушарие, креативность, музыкальные и творческие способности, думать, как художник. В этом есть что-то, но не всё. Птица может летать, скользить и парить с помощью крыльев, но когда она становится голодной, ей нужно сесть и покусать. Без ног ей было бы очень сложно во время посадки и добыывания пищи. Мы должны найти баланс. Хорошо, если мы будем развивать оба полушария.

Я предполагаю, что доказательство относится к левому полушарию, убеждения — к правому. Факты — к

левому, вера — к правому. Учение, доказательства и логические убеждения — к левому, а опыт, эмпирические знания — к правому.

Согласно обзору медицинской литературы, проведённому доктором Мэтьюсом в Медицинской школе университета Джорджтауна, религиозные взгляды (знание Бога и вера в Него) могут помочь предотвратить физические и психические заболевания, а также ускорить выздоровление после болезни, защитить от депрессии и самоубийств, токсикомании, рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Анализ литературных данных показал, что более 50% людей хотят, чтобы их врач молился с ними. После операции на открытом сердце смертность среди пациентов, которые сообщали о своей вере и о том, что вера поможет им справиться с заболеванием, была на треть ниже, чем у неверующих пациентов.

По книге Кей Кузьма
«Всегда в форме»

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ И МОЗГ



2

КАК ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ



4

ПРАВИЛА ПОВЕДЕ- НИЯ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



6

БИОДОБАВКИ ИЛИ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



7

Подписной
индекс
П4049

Вы можете оформить подписку на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте PODPISKA.POCHTA.RU для любого региона России.



По вопросам доставки звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: 8-800-2005-888



WWW.8DOKTOROV.RU

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ И МОЗГ

Каждый третий взрослый имеет гипертонию, но лишь половина из них держат артериальное давление под контролем. Гипертония повышает риск инсульта, инфаркта, заболеваний почек, деменции и т. д. Можно ли с помощью изменения питания отрегулировать показатели артериального давления, а также сохранить сердце и мозг от повреждения? Френк М. Сакс, профессор-кардиолог Гарвардского Университета, опубликовавший более 220 статей, включая статьи о связи питания с риском развития заболеваний, считает, что это возможно.



В 1997 г. проходило исследование, которое показало, что у большинства людей с помощью коррекции нездоровых привычек питания можно снизить показатели артериального давления настолько же, как и с помощью лекарств. А если уменьшить потребление соли, то эффект будет более ощутим. Результат не зависел от возраста, пола, веса или расы.

Учёные решили провести 2 эксперимента. В одном давали людям на фоне их обычного питания немного больше фруктов и овощей, что дало значимое снижение артериального давления. А вторая часть эксперимента включала более значимые изменения в питании. Кроме увеличения потребления овощей и фруктов, людям рекомендовали употреблять низкожирные молочные продукты, ограничить сладости, насыщенные жиры и холестерин. Результат был ещё более выраженный, чем полученный в первой части эксперимента.

Почему так? Учёные точно не уверены. Френк М. Сакс считает, что достаточное поступление калия способствует выведению избытка натрия. И так как большинство людей не ограничивают потребление соли, то этот факт может быть значимым для снижения показателей артериального давления.

Такое питание даёт возможность сосудам производить больше окиси азота NO — вещества, которое способствует расширению сосудов, а также уменьшает сопротивление мелких кровеносных сосудов, что уменьшает нагрузку на сердце. Когда эти мелкие сосуды спазмированы, уровень артериального давления повышается. Подобный тип питания делает эти сосуды более податливыми и менее склонными к спазму, а значит артериальное давление будет более приближено к норме.

Диета с низким потреблением натрия способна сделать более податливыми даже крупные сосуды в нашем организме, которые становятся жестче с возрастом и с накоплением атеросклеротических отложений.

Учёные решили проверить, как именно влияют на уровень давления разные уровни потребления соли. Когда участники исследования сни-

жали потребление натрия с 3 г до 2,4 г в день, а затем до 1,5 г в день, видна была чёткая взаимосвязь потребления натрия с уровнем давления: чем больше натрия, тем выше давление. Переход на такой тип питания снижал показатели давления на 7 – 8 единиц, а если снизить потребление соли до 2,4 г по натрию, то можно было ещё отвоювать у гипертонии 2 единицы, а если потребление натрия снизить ещё до 1,5 г/день, то выигрываем ещё 5 – 6 единиц.

Питание, богатое фруктами, овощами, цельными зерновыми, бобовыми, орехами с добавлением (по выбору) низкожирных молочных продуктов и/или рыбы или без них, а также с ограничением избыточного потребления соли, даёт возможность улучшить показатели артериального давления, уменьшить риск инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности и сахарного диабета, а также деменции.

Ещё одним фактом, важным для снижения артериального давления, является снижение избыточного веса. Избыточный жир в организме делает крупные сосуды более жесткими. Это частично происходит также из-за усиления активности симпатической нервной системы, которая стимулирует выброс в кровь адреналина. Адреналин способствует сужению сосудов, а значит, повышает артериальное давление. Сужаются все сосуды, в частности и сосуды в почках, что уменьшает способность почек выводить натрий.

Диеты, содержащие меньше насыщенных жиров и холестерина, способны также замедлять или обращать вспять развитие атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Учёные не остановились на достигнутом и решили продолжить экспериментировать с питанием. Они решили ещё уменьшить количество углеводов, чтобы снизить уровень образования из их избытка



триглицеридов — жиров, которые вместе с холестерином участвуют в процессе атеросклероза. Изменения включали в себя замену части углеводов ненасыщенными жирами из растительных масел, а также растительными белковыми продуктами (бобовые, орехи). Это дало хороший результат в снижении артериального давления. Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) также снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) благодаря тому, что они способствуют выведению накопленного в клетках сосудистой стенки холестерина.

Растительные продукты, богатые клетчаткой, способствуют уменьше-

нию всасывания жиров в кишечнике и уменьшают перепады сахара в крови, что защищает сосуды от хронического вялотекущего воспаления и атеросклероза. Кроме того, в них есть масса полезных фитохимических защитных для сердца и сосудов веществ, которые ещё более усиливают защитный эффект растительных продуктов.

Также растительные продукты с низким гликемическим индексом — цельные, нерафинированные продукты — оказывают защитный эффект и в плане развития сахарного диабета второго типа, заболевания, которое само по себе увеличивает риск ССЗ.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

- Фрукты и овощи — 11 порций в день (1 порция — 1 целый фрукт, ½ стакана сухофруктов, ½ стакана измельчённых овощей).
- Цельные зерновые — 4 порции в день (1 порция — ½ стакана варёной крупы или 1 ломтик хлеба).
- Бобовые и орехи — 2 порции в день (1 порция — ½ стакана готовых бобовых, ¼ стакана орехов).
- Растительные масла и другие жиры — 2 ст. ложки в день.
- Низкожирные молочные продукты — 0 – 2 порции в день (0 – 2 ст. молока или йогурта).
- Рыба, птица, мясо — 0 – 1 порция в день (100 г в готовом виде).
- Десерты и сладости — 0 – 2 порции в день (1 порция — 1 маленькое печенье, 1 ч. л. сахара).
- Соль — 0,5 – 1 ч. л. в день, включая соль, добавленную промышленно.

ДИЕТА, ПОВЫШАЮЩАЯ ДАВЛЕНИЕ, — с большим количеством рафинированных продуктов (жира, сахара, белой муки), мяса и малым количеством цельных продуктов (фруктов, овощей, бобовых, зерновых).

- Мелкие сосуды не расслабляются в достаточной мере, так как их мышечный слой утолщается, а эндотелий не производит достаточно окиси азота.
- Большие артерии становятся жестче.
- Избыток соли ещё больше сужает сосуды.
- Почки удерживают больше натрия, чем нужно.
- Сердце вынужденно нагнать большее давление в сосудах.
- Висцеральный жир способствует затвердению сосудов и активизирует симпатическую нервную систему, способствует выбросу адреналина.

ДИЕТА, СНИЖАЮЩАЯ ДАВЛЕНИЕ, — на растительной основе и с низким потреблением соли.

- Потеря избыточного веса снижает тонус симпатической нервной системы.
- Снижение потребления натрия, здоровая диета делают большие сосуды менее жесткими.
- Здоровая диета способствует лучшему выведению натрия почками.
- Потеря веса, снижение потребления соли, здоровая диета расслабляют мелкие сосуды.

По материалам статьи «Heart and Minds», Nutrition Action март 2015. Перевод Т. Остапенко

ЧУДЕСНЫЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ — ИММУННАЯ СИСТЕМА

Организм человека имеет чудесный механизм защиты от чужеродных веществ, вирусов, бактериальных клеток — это наша иммунная система. Чтобы улучшить её работу, полезно будет знать, как она устроена.

Если «врагу» — микробам и вирусам — удалось проникнуть через «границу государства», а это кожа, слизистые оболочки, соляная кислота желудка, бактерицидные вещества слюны, слёз и др., — то его встречают белые кровяные тельца, лейкоциты, в основном такой разновидности, как макрофаги. Макрофаги поглощают и переваривают «пришельца», что сопровождается воспалительной реакцией: расширением капилляров, покраснением, отёком, болью, повышением температуры тела. На этой стадии иммунного ответа также участвует удивительная система компонента — это более 20 различных белков, которые, прикрепившись на поверхность «пришельца», проходят каскад биохимических превращений. В результате мембрана бактериальной клетки прорывается, и она погибает. Или же компонент «помечает» «врага» для поглощения его макрофагами.

Если сил последних не хватает для уничтожения чужих клеток, подключаются другие лейкоциты — В- и Т-лимфоциты. Для этого макрофаги на своей поверхности выставляют информацию о «пришельце». Особый вид Т-лимфоцитов-хэлперов распознаёт «врага» и вызывает на помощь

самое мощное оружие иммунной системы — другой вид Т-лимфоцитов, так называемых Т-киллеров, и В-лимфоциты. Первые разрушают собственные клетки организма, инфицированные вирусом или опухолевые, а В-лимфоциты продуцируют антитела. Особые белки (иммуноглобулины), которые в точности подходят как ключ к замку к конкретному чужеродному агенту, связывают и обезвреживают его. Одновременно образуются клетки «памяти», которые будут хранить информацию о «пришельце» на случай его повторного вторжения. Дело заканчивают макрофаги, поглощая и переваривая «вражеские клетки».

После их уничтожения особые лимфоциты — Т-супрессоры блокируют работу Т-киллеров и В-лимфоцитов и останавливают атаку иммунной системы.

Здесь мы представили сильно упрощённую картину иммунного ответа. Множество других клеток и веществ также участвуют в «обороне», задействовано множество биохимических реакций. Механизм иммунной защиты безупречно отлажен, все компоненты работают точно и согласовано.

Елена Титова
«Я дивно устроен»



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ

Почему Т-клетки не всегда работают?

Каждый из восьми природных принципов чрезвычайно важен для здоровья иммунной системы, для Т-клетки. Без свежего воздуха, без достаточного количества чистой воды ваша иммунная система не будет работать. Это всё важно, но на некоторые принципы следует обратить особое внимание. У Т-клеток есть два серьёзных врага, которые её губят, — это жир и сахар.

✓ **Жир** делает Т-клетку бесчувственной к сигналам, которые она должна получать. Наши Т-клетки становятся буквально «слепыми и глухими», вялыми и не способными реагировать на чужеродные вирусы и микробы. А больше всего негативные последствия оказывают животные белки. Т-клетка не слышит сигнал, потому что жир создал такую плотность, что мембрана становится «непроницаемой», и сигнал просто не доходит до цели.

✓ **Сахар.** 12 чайных ложек сахара ослабляют защитные способ-

ности лейкоцитов на 60% в течение 5 часов.

Что важно для Т-клеток

Т-клеткам необходимо **ваше позитивное мышление**. Если вы позанимались любимыми физическими упражнениями, или успешно выполнили какое-то дело, или вкусно покушали, или услышали от своего супруга или супруги «Я тебя люблю», — организм вырабатывает эндорфины, это гормоны счастья, гормоны радости. Эти гормоны являются сигналом для всех клеток нашего тела, сигналом, который говорит о том, что всё хорошо и замечательно. Это сигнал любви. Т-клетка постоянно должна получать этот сигнал, чтобы хорошо работать.

В Библии 800 текстов говорят о радости, а примерно 25 дают абсолютно ясное указание радоваться! В самых худших ситуациях надо стараться находить повод для радости. Не думайте о том, чего у вас нет или что всё плохо. Думайте о том, что всё можно изменить.

Подготовила Людмила Яблочкина



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ДОЛГОЛЕТИЕ ПОЧТИ НА 100% ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Главный гериатр Министерства здравоохранения России Ольга Ткачёва рассказала, как продлить жизнь и повысить её качество. По словам экспертов, долголетие обусловлено примерно на 20% генетикой и на 80% — образом жизни. Ключевым здесь является отсутствие вредных привычек, курения и злоупотребления спиртным.

Ткачёва подчёркивает: «Долгожители физически достаточно активны, социально адаптированы в зрелом возрасте. После выхода на пенсию продолжают интенсивно общаться, часто работают, занимаются какой-то общественной деятельностью. Как правило, это люди, которые употребляют много овощей и фруктов. И, конечно, имеет значение наследственность: если в роду были долгожители, то у вас есть шансы тоже им стать. Активная интеллектуальная деятельность также способствует долгой жизни».

А научный руководитель Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии Виктор Тутельян добавляет: «Съел лишнее пирожное на 500 килокалорий — иди и трать энергию. Как хочешь: бегай трусцой, полтора-два часа ходи

или занимайся танцами... Не будешь тратить — жир накопится и отложится. Это будет висцеральный, внутренний жир, который трудно потом убрать. И он — причина болезней сердца и сосудов».

МЕДИКИ ЗАПРЕТИЛИ ПИТЬ ДИЕТИЧЕСКУЮ ГАЗИРОВКУ

Американские кардиологи определили самый вредный продукт питания — диетическую газировку. Они говорят о том, что необходимо полностью исключить данный продукт из рациона. Диетическая газировка повышает риск возникновения инсульта и слабоумия. В отчёте кардиологов говорится: «Употребляя хотя бы одну баночку газировки «без сахара» в день, человек вдвое увеличивает свой риск инсульта и в 2,9 раза повышает риск развития слабоумия».



УПОТРЕБЛЕНИЕ ВСЕГО ТРЁХ ГАМБУРГЕРОВ В НЕДЕЛЮ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АСТМЫ

За последние десятилетия блюда из фастфудов стали частым компонентом рациона многих людей. Однако зачастую они содержат большое количество калорий, жира и провоцируют ожирение. Оно, в свою очередь, является фактором риска воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.

Китайские исследователи выяснили, что всего три гамбургера в неделю значительно увеличивают вероятность развития астмы. Жирные кислоты, содержащиеся в этом калорийном блюде, стимулируют выделение веществ, связанных с воспалительной реакцией. Это может способствовать возникновению астмы и других болезней верхних дыхательных путей. Булочка гамбургера усугубляет ситуацию. Мука, входящая в её состав, поддерживает воспаление дыхательных путей при астме. Кроме того, блюда из фастфуда занимают место овощей и фруктов в рационе, что также не идёт на пользу организму. Фрукты и овощи содержат множество веществ, защищающих от воспаления.

ОРЕХИ СПАСУТ МУЖЧИН ОТ БЕСПЛОДИЯ, ЗАЯВЛЯЮТ МЕДИКИ



Если мужчина регулярно употребляет орехи, у него улучшается качество спермы. Как показали исследования, мужчины, съевшие примерно две горсти смеси из миндаля, грецкого и лесного орехов каждый день на протяжении двух недель, имели больше активных сперматозоидов в эякуляте. Так, количество сперматозоидов выросло на 14%, их жизнеспособность — на 4%, подвижность — на 6%, а морфология (форма и размер) улучшилась на 1%. Все эти параметры напрямую связаны с качеством спермы. Получается, рацион может реально повысить показатели фертильности мужчины.

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

КАК ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ

Этой статьей завершается цикл статей «Как не сойти с ума?», посвященный психосоматическим проблемам и поиску механизмов, раскрытых в Священных Писаниях, Библии, использование которых содействует здоровью ума и тела.

Согласно исследованиям психиатра Элизабет Кюблер-Росс, большинство людей проходит пять главных стадий переживания горя.

1. Шок и отрицание. Характерные проявления: отказ верить информации, многократно переспрашивать...

2. Гнев, агрессия. Характерные проявления: обвинения окружающих — близких, медработников, полицию, государство, Бога...

3. Чувство вины. Характерные проявления: «почему я не сделал...», поиски причин происшедшего в себе, обещание измениться — себе/окружающим/Богу...

4. Депрессия/Подавленность. Характерные проявления: уединённость, глубокая печаль, потеря интереса к радостям жизни, нарушения сна и аппетита, отсутствие сил...

5. Принятие. Характерные проявления: смирение с происшедшим; осознание того, что потеря — это часть жизни; положительные воспоминания...

Как помочь горю? Чтобы в кризисной ситуации сохранить здоровье и душевное равновесие, важно помнить три фактора:

1. Переживание стадий горя требует времени. Продолжительность как отдельных стадий, так и всего процесса у разных людей может быть разной, но время — это самый важный фактор в преодолении горя. В Библии неоднократно и описан, и в некоторых случаях предписан особый период траура, когда тем, кто потерял близкого человека, даётся особое время для

переживания горя. К примеру, Иосиф готовился к похоронам своего отца Израиля много дней: «И повелел Иосиф слугам своим — врачам, бальзамировать отца его; и врачи набальзамировали Израиля. И исполнилось ему сорок дней, ибо столько дней употребляется на бальзамирование, и оплакивали его Египтяне семьдесят дней» (Бытие 50:2, 3).

2. Нужна свобода для выражения чувств. Ниже приведены примеры из Библии, как люди (и даже Сам Иисус Христос) выражали свою скорбь по потере близкого человека слезами: «И собрались все сыновья его и все дочери его, чтобы утешить его; но он не хотел утешиться и сказал: с печалью сойду к сыну моему в преисподнюю. Так оплакивал его отец его» (Бытие 37:35).

«Так говорит Господь: голос слышен в Раме, вопль и горькое рыдание; Рахиль плачет о детях своих и не хочет утешиться о детях своих, ибо их нет» (Иеремия 31:15).

«Иисус, когда увидел её плачущую и пришедших с нею Иудеев плачущих, Сам восскорбел духом и возмущился и сказал: где вы положили его? Говорят Ему: Господи! пойдём и посмотрим. Иисус прослезился. Тогда Иудеи говорили: смотри, как Он любил его» (Иоанна 11:33–36).

3. Важна молитва. Богу можно выразить всё — на любом этапе горя. Если вы или ваши близкие в печали, прочтите и положитесь всем сердцем, с верою на слова надежды из Священного Писания. Молитесь Богу, и Он обязательно поддержит и утешит.

«Не заботьтесь ни о чём, но



всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превyšше всякого ума, со-

блюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6, 7).

Виталий Олийник

БИБЛЕЙСКИЕ ТЕКСТЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖАТ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исаия 41:10).

«Любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

«Но всё сие преодолеваем силою Возлюбившего нас. Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8:37–39).

«Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы, силою Духа Святого, обогатились надеждою» (Римлянам 15:13).

«Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом...» (Филиппийцам 4:6).

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3, 4).

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Один из уроков курса «Как помочь моему ребёнку стать послушным». Предлагаем вам ответить на вопросы о системе поощрений.

Пример. В магазине Витя просит маму купить ему конфеты, но мама говорит «нет». Когда ребёнок настаивает, мать повторяет свой ответ. Тогда Витя закатывает истерику. В замешательстве мать хватается за конфеты и сует ему в руки, говоря: «Возьми и замолчи!»

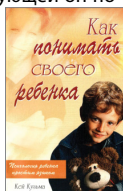
Отметьте, правильны (П) или ложны (Л) следующие утверждения?

☐ Мама наградила неправильное поведение, поэтому она закрепила его.

☐ Так как Витя был награждён на этой неделе, на следующей он повторит своё поведение.

☐ Несмотря на крики своего сына, мама не должна была давать ему конфеты.

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончат обучение по данному курсу, получают в подарок книгу «Как понимать своего ребёнка».



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

424028, Россия, Марий Эл,

г. Йошкар-Ола, а/я 30,

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».

Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net.

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прощу прислать мне курс уроков

☐ «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)

☐ «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

МЕНЯЙТЕ ПРИВЫЧКИ, ЕСЛИ ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ ВАША ЖИЗНЬ

Те, кто пытался быстро и кардинально изменить свою жизнь, часто перегорали от уныния. Но если вы больны или у вас серьёзные проблемы, вашей жизни необходимы срочные перемены.

Взять, к примеру, больных сахарным диабетом. Диабетики II типа часто думают, что если они будут выполнять назначения врача, то всё будет в порядке. Но даже при самой лучшей медицинской помощи и лекарствах их уровень сахара в крови так и останется выше оптимального уровня. Фактически каждый орган и ткань в их организме медленно разрушаются. Первая причина развития слепоты — диабет. Риск заболевания сердца при диабете увеличивается в 10 раз.

Необходимы срочные перемены. Выполняя физические упражнения (ходьба около 5 км в день или нагрузка, эквивалентная этому), придерживаясь растительной диеты и избегая рафинированных продуктов, более 50 % больных диабетом II типа уже через 3 – 6 недель могут отказаться от лекарств. От 80 до 90 % диабетической нейропатии полностью «исцеляется».

Сердечно-сосудистые заболевания также требуют быстрых перемен. Наиболее распростра-

нённым последствием проблем с сердцем является внезапная смерть. Поэтому не ждите стенокардии, чтобы начать что-то менять. Было доказано, что если сократить потребление жира до 10 % от общей калорийности пищи, начать заниматься физическими упражнениями и привнести в жизнь другие изменения, за год атеросклеротическая бляшка сокращается на 5,5 %. Большинство сердечных приступов происходит не по причине наращивания тромбов, которые, в конце концов, перекрывают артерию. Наоборот, из-за наращивания тромбоцитов становятся нестабильными, «коллапс» на тромбоците может разо-

рваться, из-за чего холестерин попадает в кровоток, образуется сгусток, который закупоривает артерию, даже если тромбоциты сами по себе небольшого размера. Изменив рацион питания, можно вернуть «коллапс» в стабильное состояние в течение нескольких недель.

Если вы здоровы и хотите оставаться такими и дальше, решите для себя, каких целей вы хотите достичь, и меняйте свою жизнь. Но если ваше здоровье оставляет желать лучшего, не ждите! Наше завтра зависит от того, как мы живём сегодня!

Кей Кузьма
«Всегда в форме»

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья и сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, физические упражнения и приятное общение.

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

12+ Центр здоровья
«ВЫСОКОВО»

provisokovo.ru

Запись по телефонам:
8(83367075139, 8-912-369-5134
E-mail: czv43@yandex.ru

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: czv43@yandex.ru

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро и Фитотерапия
- Оздоровительный массаж

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

РЕКЛАМА

«Сельский Дом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

8 800 3-505-909, +7(938)870-70-10, СельскийДом.рф

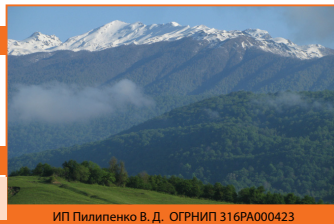
Приглашаем вас окунуться в мир красоты и гармонии — горы, море, экзотические фрукты, уютные номера и семейная атмосфера — это то, что ждёт вас в нашем оздоровительном пансионате.

ПРОГРАММА

Отдых на море, массаж, фитобочка, гидротерапия, соковые программы*, сероводородные ванны*, экскурсии*
* За дополнительную плату

ЦЕНА ПУТЁВКИ НА 10 ДНЕЙ

Октябрь-май 14000 р.
Июнь-сентябрь 17000 р.



ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316A9000423

Центр здоровья «Живой источник» Реклама 12+

Центр предлагает 10-дневную оздоровительную программу, куда входят:

- Спелеокамера
- Массаж
- Занятия на велотренажёрах
- Гимнастика и прогулки на свежем воздухе
- Фитотерапия с индивидуальным подбором трав
- Занятия на тренажёре Бубновского
- Сауна

Информация по телефонам: (342) 277-49-02, 8-922-642-10-02;
и на сайте www.uralmolkovo.ru

Адрес: Пермский край, д. Таранки, ул. Сиренева, 2

ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735



Центр здоровья

«ДОРОГА ЖИЗНИ»

Снижение риска смерти по причине сердечно-сосудистых заболеваний.

- ✓ Понижение относительного содержания липидов.
- ✓ Помощь больным диабетом в контроле за заболеванием.
- ✓ Снижение кровяного давления у людей с диагнозом «гипертония».
- ✓ Профилактика рака груди и рака толстой кишки.
- ✓ Улучшение эмоционального состояния, профилактика депрессии.
- ✓ Помощь в снижении избыточного веса.
- ✓ Увеличение силы и выносливости, повышение мобильности при падениях.

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

www.dorogazhizni.info
Тел. +7-929-046-66-66

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

РЕКЛАМА 12+

АНО Оздоровительно-просветительский центр Ключи к здоровью



и кафе здорового питания чечевница

Приглашают на

- ☑ Кулинарные мастер-классы (Вт, 15-30)

- ☑ Женский клуб (Чт, 18-00)
- ☑ Курсы скандинавской ходьбы (Пн, Ср, Пт, 8-30)

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

Справки по тел. 89063362112

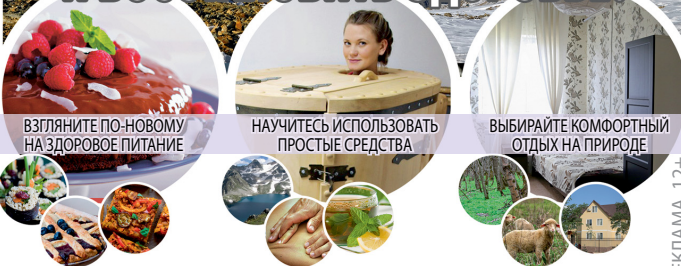
vk.com/food_12

instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 3171211500006817

РЕКЛАМА 0+

ЖЕЛАЕТЕ ОТДОХНУТЬ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



ВЗГЛЯНИТЕ ПО-НОВОМУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ВКУС ЖИЗНИ

Наш адрес: Россия, Ставропольский край, Советский район, Уютный Петровский, 13-8
www.vkyszhizni.ru

Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44

ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

РЕКЛАМА 12+

ЖИЗНЬ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ: МОЖНО ЛИ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Эта статья — продолжение разговора, опубликованного в прошлом номере. Если человек страдает от зависимости, его близкие тоже страдают. Например, счастье и покой женщины зависят от того, каким сегодня придёт домой её муж-алкоголик — пьяным или нет. Но наш гость, врач-нарколог Юрий Бондаренко, утверждает, что можно жить счастливо даже с зависимым человеком. Как? Об этом — наш сегодняшний разговор.

— С трудом верится в то, что можно жить спокойно и счастливо под одной крышей с алкоголиком или наркоманом...

— Это возможно. Хотя и нелегко. Нужно знать несколько правил и строить свою жизнь по ним. Важно определить, что для тебя — счастье.

— Например, для вас что является счастьем?

— Для меня счастье — это моё эмоциональное состояние, эмоциональный фон. То, как я себя чувствую каждый день. Например, когда врач описывает психическое состояние пациента, он пишет: человек эмоционально стабилен. Он может выглядеть эмоционально стабильным, но если задать человеку несколько вопросов, которые затронут глубокие струны души, можно сделать вывод о его состоянии в целом. И станет понятно, какое у человека базовое эмоциональное состояние. И если в целом это состояние положительное, то можно назвать его счастьем. У каждого человека в течение дня бывают разные ситуации, чёрные и белые полосы. Если чёрная полоса для нас — это несчастье, а белая — счастье, то мы становимся зависимыми от эмоций. А это очень коварный путь.

— Хочется подробнее узнать об этом.

— Истина в том, что мы можем не зависеть от эмоций и радоваться, даже если в жизни чёрная полоса. Счастье нужно поддерживать, как поддерживают огонь. Как? Нужно ставить цели. Допустим, в нашей семье есть зависимый от алкоголя. И он счастлив, когда выпил. Что делать нам? Когда больной трезв, мы в тревоге — только бы не сорвался. Когда зависимый выпил, мы несчастны, потому что он пьян.

— И что же делать?

— Запишите на бумаге, что вам нужно для счастья. Например: своя квартира, трезвый муж, здоровые дети и так далее. Вы можете включить в список любые желания: купить шубу, купить платье, съездить в отпуск, проверить своё здоровье. В результате мы видим цели, которые принесут нам счастье. Но важно затронуть и вопрос о том, что является для меня смыслом жизни.

— О, над этим вопросом люди ломают головы уже очень долго!

— Вот именно. Нужно увидеть, какие цели у меня и счастлив ли я, когда добиваюсь этих целей. Это ли мой смысл? Я задаю своим пациентам вопрос: в чём смысл вашей жизни? Обычно люди отвечают: построить дом, посадить дерево, вырастить сына. Но это — ограниченные понятия. Есть ли что-то ещё? Например, цель достигнута: дети выросли, у них своя жизнь. Вы живёте в браке 25 лет. Если всю жизнь жили только ради детей, наступает пустота. Смысл потерян. И человек начинает пить. Развивается зависимость, а следом и созависимость.

Забывая о других, нужно не забывать и о своей жизни. Не упрекайте мужа: «Да я не помню, когда я покупала что-то для себя!» Просто сделайте то, что вам необходимо! Подумайте: что я сделаю в ближайший год, в ближайший месяц. Даже несмотря на то, что ваш близкий пьёт. И двигайтесь к осуществлению этих целей. Проблема в том, что когда в семье есть зависимость, не только жизнь вашего близкого перестаёт поддаваться контролю. Все его родные тоже теряют контроль над своей жизнью.

— Очень тяжело определиться с целями, когда ты погряз в проблемах...

— Христос сказал: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас...» (Евангелие от Матфея 11:28). Человек обременён проблемами, думать о смысле тяжело. Нужно прийти к Богу, попросить помощи. Найти покой. И этот покой нужно поддерживать. Уметь вовремя говорить «нет», находить время для себя, для своего развития, читать книги, читать Священное Писание. И тогда будут силы переносить испытания.

Ещё один совет: если вы не можете решить проблему и у вас есть возможность выйти из семьи хотя бы на время, на месяц, например, — сделайте это. Ничего страшного не случится. Вы оставляете одного из малолетнего ребёнка, а взрослого человека, который отвечает за себя сам. В Библии есть притча о блудном сыне. Многие знают её. Непутевый сын решил взять свою часть наследства и уйти из дома. Это был очень грубый поступок по отношению к отцу. Но отец его отпускает,



он не гонится следом. Любящий отец даёт свободу, хотя и с сожалением. Вы слышите? Именно любящие люди так поступают! Это главный принцип — отпустить. В жизни вашего близкого Бог может допустить болезнь, тюрьму, но это — последствия его личного выбора. Сам Христос сделал всё для спасения людей, но не все откликаются на Его призыв. Бог не проявляет Свою сокрушительную силу, и мы тоже не должны её проявлять. Бог не контролирует нашу волю, Он даёт нам право выбора. Тем более мы не имеем права контролировать других людей. Мы можем лишь давать советы, указать путь. Найти адрес реабилитационного центра, например. Там работают специалисты, они помогут. Вот путь решения проблемы. А мы — созависимы, мы не можем помочь.

— В итоге, что произошло с блудным сыном?

— Он вернулся к отцу, он сам принял это решение. Прошёл так назы-



ваемый реабилитационный центр. Важно молиться за своего родственника. Только Бог поможет ему измениться. Мы даём человеку выбор, он сам принимает решение.

— Спасибо, Юрий. Тема непростая. Хотелось, чтобы эти советы помогли созависимым людям.

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

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Не сосредотачивайте свою жизнь на зависимом человеке. Замыкаясь в своём горе, вы лишаетесь психологической поддержки и истощаете себя, и когда вашему родственнику действительно понадобится помощь, у вас не останется сил.

Крики, обвинения, упреки не помогут вам избавить вашего родственника от зависимости. Человек, находящийся под влиянием алкоголя или наркотиков, либо просто проигнорирует их, либо захочет уйти от проблемы.

Просьбы, мольбы, вызывания к разуму и лучшим чувствам тоже неэффективны. Ваш родной человек стал другим, и на сегодняшний день его зависимость сильнее его совести. Лучше перестройте свою жизнь с учётом его болезни: уберите из доступа цен-

ные вещи, которые он может продать и пропить, подумайте, что вы будете делать в случае его агрессивного поведения и т. д.

Первый шаг к лечению зависимого — твёрдое поведение. Если вы выдвигаете какие-то условия, то вы не должны допускать исключений, как бы вам ни хотелось пожалеть своего родственника. Каждая ваша уступка отдаляет достижение результата.

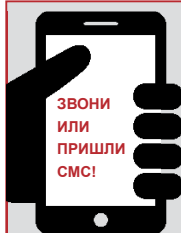
Не решайте его проблемы. Вмешательством в его дела, платежами по его долгам, взятием его ответственности на себя и прочей подобной «помощью» вы позволяете ему продолжать употреблять.

Ваша цель — убедить больного пройти лечение и последующую реабилитацию. Идите уверенно к этой цели, не отвлекаясь ни на что другое, и вас ждёт успех.

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло чудесное исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

Пишите нам на адрес редакции: **424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».** Или по электронной почте: **editor@sokrsokr.net**



- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету? • Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте? • Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как? • Хотите или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов, в Пт. — с 9:00 до 12:00

* Горячая линия — это частная инициатива сотрудников редакции, которые не ставят целью привлечение читателей в какую-либо религиозную организацию.

БИОДОБАВКИ ИЛИ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ?

Витамины и минералы необходимы нашему телу, чтобы расти, нормально функционировать и оставаться здоровым. Рекомендовано получать все необходимые вещества из продуктов питания. Однако как быть в тех случаях, когда трудно получить необходимое количество некоторых витаминов и минералов исключительно из пищи?

Пища или биодобавки?

К примеру, вы можете получить дневную потребность витамина С, проглотив небольшую пилюлю или съев апельсин. Что лучше? В большинстве случаев лучше апельсин. Целые продукты, такие как фрукты, овощи, зерновые и орехи, содержат всё то, что вы ищете в пилюлях и даже больше.

Преимущества продуктов над препаратами:

Более питательны. Целые продукты содержат разнообразные питательные вещества, которые нужны вашему организму, а не один или несколько изолированных. В апельсине, например, кроме витамина С, есть бета-каротин и другие нутриенты в сбалансированном виде, а вот в таблетке вы их не найдёте.

Богаты клетчаткой. Клетчатка необходима для пищеварения. Она также предотвращает развитие ряда заболеваний. Растворимая

клетчатка (есть в бобовых, некоторых зерновых и некоторых фруктах и овощах), а также нерастворимая (из зерновых, некоторых фруктов и овощей) уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и запоров.

Содержат фитохимические вещества. Многие из фруктов, овощей, цельных зерновых, бобовых и орехов содержат особые вещества, которые называются фитохимическими. Они предотвращают развитие рака, ССЗ, остеопороза и сахарного диабета.

Когда необходимы биодобавки

Бывают такие ситуации, в которых приём биодобавок необходим, даже несмотря на то, что они проигрывают по составу цельным продуктам питания.

К примеру, если вы по каким-либо причинам не употребляете достаточное количество фруктов, овощей и других здоровых продуктов или эти



продукты не перевариваются или не усваиваются вашим организмом. Пожилой возраст и некоторые нездоровые привычки, такие как курение, употребление алкоголя, также затрудняют усвоение питательных веществ из пищи. Беременные или готовящиеся к беременности женщины зачастую нуждаются в дополнительном приёме кальция, фолиевой кислоты и железа. Женщины, вступившие в период климактерического возраста, часто нуждаются в дополнительном употреблении кальция и витамина Д в качестве профилактики остеопороза.

Некоторые питательные вещества, например, витамин В12, находятся преимущественно в продуктах животного происхождения. Поэтому людям, не употребляющим живот-

ные продукты питания, необходимо дополнительное употребление этих питательных веществ из биодобавок.

Если вы хотите уменьшить риск развития ССЗ, рака и других болезней, эксперты утверждают, что наилучший путь сфокусироваться на употреблении сбалансированной диеты, которая богата фруктами и овощами. Если же ваше питание несбалансированно или у вас есть проблемы с пищеварительной системой, тогда вам может понадобиться приём мультивитаминных с целью предотвратить нехватку питательных веществ. Перед началом приёма посоветуйтесь с врачом и следуйте его рекомендациям в выборе препарата и дозировки.

Татьяна Остапенко
ourhome.vin.ua

Витамины и минералы	Пищевой источник
Витамин А, бета-каротин	Морковь, сладкий картофель, брокколи, шпинат, абрикос, дыня, желток яйца
Витамин В3 (ниацин)	Нежирное мясо, курица, рыба, пивные дрожжи, арахис и арахисовое масло
Витамин В6	Цельные зерновые, рыба, курица, соя, орехи, груша и банан
Витамин В9 (фолаты/фолиевая кислота)	Цитрусовые, бобовые, орехи, семена, зелёные листовые овощи и промышленно обогащённые зерновые каши.
Витамин В12	Мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты и промышленно обогащённые зерновые каши.
Витамин С	Цитрусовые, ягоды, помидоры, картофель, зелёный и красный сладкий перец, брокколи и шпинат
Витамин Д	Жирная океаническая рыба, промышленно обогащённые молочные продукты и каши
Витамин Е	Растительные масла, зародыш пшеницы, цельнозерновые продукты, авокадо и орехи (особенно миндаль)

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



Уважаемые читатели!

Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении.



Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

По всем вопросам, связанным с доставкой, звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**



ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокровище»
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья
Подписной индекс — **П4059**



Молодёжная газета «7D формат»
Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения
Подписной индекс — **П4041**



Детский журнал «Чудесные странички»
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки
Подписной индекс — **П4042**



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

УТРЕННИЙ ФРУКТОВЫЙ СМУЗИ

Состав (на 1 порцию): 1 банан, 2 киви, полстакана малины, можно замороженной, 10 шт. фундука, цветочный мёд — по вкусу.

Пюрировать малину в блендере. Добавить фрукты, предварительно помыв и покрыв кубиками. Взбить. Орехи измельчить в блендере заранее до состояния крошки.

Вылить содержимое в стакан, добавить мёд, посыпать орехами и размешать. Смузи готов! Приятного аппетита!

ПЕСТО ИЗ БРОККОЛИ

Состав (на 6 порций): 1 кочан брокколи, 10 листочков базилика, пол-лимона, полстакана грецких орехов, 1/3 стакана оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. воды, соль по вкусу.

Нарезать брокколи, выжать сок из половинки лимона. Все ингредиенты измельчить в блендере до пастообразного состояния. Добавить масло и приправить солью по вкусу. Если песто получилось суховатым, можно добавить немного воды.

Песто можно подавать вместе с салатом, макаронами и другими гарнирами, а можно просто намазать на хлебцы и кусочки овощей.

Прислал
Алексей Прокофьев,
село Мцара, пансионат
«Сельский дом», Абхазия.

МИР НЕВИДИМЫХ СУЩЕСТВ

Лисёнок Лёха вбежал в комнату кота Афанасия Петровича. За столом сидели его друзья вместе с доктором и совой Софьей Наумовной.

Пока Лёха бежал к столу, кусок пирога остался один, вот его он и хотел быстро схватить, но тарелка вдруг резко отодвинулась от его лапы.

— Афанасий Петрович! Почему вы убрали тарелку? — жалобно спросил Лёха.

— Во-первых, когда к кому-нибудь приходят в гости, здороваются, во-вторых, спрашивают разрешения сесть за стол и, в-третьих, перед едой моют лапы, мой друг! — ответил ему Афанасий Петрович.

— О! ...Лапы у меня чистые, и я бы сам мог съесть этот кусок пирога. Ой, здравствуйте, — спохватился вдруг Лёха, когда до него дошёл смысл сказанных Афанасием Петровичем слов. — А можно и мне кусочек пирога?

— Вот это другое дело! А чистые ли у тебя лапы, мы сейчас проверим! Афанасий Петрович достал со шкафа какой-то странный предмет.

— Микроскоп! — догадался аист Гоша.

— Микроскоп? — переспросил Лёха. — А что это такое?

— Сейчас мы проведём маленький опыт, и ты всё поймёшь, — сказал Афанасий Петрович и добавил. — Мне нужна ёмкость, наполовину заполненная водой.

Ёжик Коля сбегал на кухню и принёс миску с водой.

— Так, Лёха, — командовал Афанасий Петрович, — опусти лапы в воду. Теперь подними их. Сейчас я возьму одну каплю, и мы посмотрим на неё через микроскоп.



— Посмотри внимательно в это отверстие.

О, что увидел Лёха! Сотни маленьких существ беспорядочно двигались туда-сюда.

— Ой, что это? — испугался Лёха.

— Это микробы, которые были на твоих лапах, — произнёс Афанасий Петрович.

— Чудеса! — воскликнул Лёха.

— Изобретением микроскопа учёные занимались ещё в 16-м веке. И вскоре он стал использоваться в медицине. И этот незаменимый помощник обнаружил причины многих болезней, одна из которых — просто грязные лапы, не любящие мыла.

— Нет, мои лапы очень любят мыло! — сказал лисёнок и отправился в ванную комнату.

Когда он вернулся, первое, что увидел, это был большой кусок пирога, который принесли специально для него.

— Как хорошо, — подумал лисёнок Лёха, — когда делаешь всё по правилам!

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова

ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

1. Отжимание от стены.

Встаньте на расстоянии около 60 сантиметров от стены. Положите руки на стену, расставив их на расстоянии около 20 сантиметров на высоте плеч. Наклонитесь вперёд так, чтобы лицо коснулось стены. Теперь оттолкнитесь на расстояние вытянутых рук. Снова наклонитесь к стене. Повторите упражнение, сколько сможете. Укрепляйте свои мышцы так, чтобы вы смогли повторить это упражнение 40 – 50 раз.

2. Отжимание от стола.

Начинайте выполнять это упражнение тогда, когда больше не испытываете затруднений с отжиманием от стены. Встаньте на расстоянии чуть более метра от края прочно стоящего стола или дивана. Крепко ухватитесь за край стола и приблизьтесь к нему лицом. В этот момент тело должно быть наклонено под углом 45 градусов к полу. Оттолкнитесь на длину рук. Повторите, сколько сможете, и тренируйтесь до тех пор, пока сможете выполнять упражнение 40 – 50 раз.

3. Отжимание от пола.

Когда вы почувствуете, что от 2-го упражнения получаете уже мало пользы, переключайтесь на 3-е упражнение. Исходное положение — лёжа на полу лицом вниз. Это упражнение следует выполнять осторожно, на-

чиная с нескольких отжиманий. Если вам больше 40 лет, не делайте упражнение более десяти раз.

4. Откидывание из положения сидя на полу.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса. Начинаете из положения сидя на полу, подсунув носки ног под диван или тяжёлое кресло. Сначала положите ладони на нижнюю часть живота так, чтобы кончики пальцев соприкасались. Теперь откиньтесь назад к полу, не доставая до него нескольких сантиметров, и продержитесь так на протяжении трёх глубоких вдохов. Теперь сядьте и отдохните. Во время упражнения важно не задерживать дыхание. Глубоко вдыхайте через нос, выдыхайте через рот со сжатыми губами.

Вы можете усложнить это упражнение, заложив руки за голову и подняв их над головой. Не касайтесь пола спиной. Старайтесь довести выполнение этого упражнения до 20 раз.

Вернон Форстер
«Новый старт»



Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

Бесплатная подписка

Дорогие читатели! Если вам понравилась наша газета, мы рады высылать вам её **БЕСПЛАТНО** в течение **6 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты

с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.



в WhatsApp



и Viber



на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (963) 239 27 77

«НЕ ЛИШНЕЕ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ»



Всемирная организация здравоохранения утверждает, что ожирение стало самым страшным убийцей XXI века. Каковы скрытые причины тучности, почему диеты помогают редко и как привести свой вес в норму — основные темы этой книги.

Чтобы добиться хороших результатов в борьбе с ожирением, необходимы радикальное переосмысление проблемы и готовность изменить образ жизни. Книга поможет вам в этом.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское). Акция действует до 15 октября, только на территории России. Количество ограничено.

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.

Адрес для писем:

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
Тел. (8362) 738254.
сот. 8-927-883-8483
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 9(93). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №Ф77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая»

г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Н. В. Воронина, зам. гл. редактора — Ю. Л. Коровина, богословская экспертиза — С. А. Павлюк, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — Т. Ю. Тарасюк. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Владивосток, Екатеринбург, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 378 000 экз.