

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 9(81) СЕНТЯБРЬ 2017

ТРЕЗВОСТЬ – ВЫБОР СИЛЬНЫХ



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА



2

ЮНОШЕСТВО — ПУТЬ ВЗРОСЛЕНИЯ



4

11 СЕНТЯБРЯ — ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

Опьянение есть добровольное сумасшествие.

Аристотель

Россия в 2016 году заняла четвертое место в рейтинге Всемирной организации здравоохранения по количеству потребляемого на душу населения алкоголя (12 л). Больше пили только жители Литвы (16 л), Беларуси (15 л) и Латвии (13 л).

Как подчеркивает главный нарколог Минздрава Евгений Брюн, 12 л — это много. «Норма» ВОЗ — 3–4 л на человека в год. Именно столько и пили россияне до Великой Отечественной войны.

Алкогольная зависимость — одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Страшно, что среди страдающих алкоголем всё чаще встречаются подростки и

молодые женщины. Всё это происходит из-за легкомысленного отношения к своему здоровью.

Необходимо понять — алкоголь парализует силу воли. Он является токсичным для нервов и связывается с белковыми рецепторами, расположенными на нервных мембранах, нарушая при этом передачу нервных импульсов и функции лобной доли мозга, такие как принятие решений и сила воли. По сути, алкоголь производит химическую фронтальную лоботомию, оставляя человека во власти страстей и желаний, а не под контролем разума. Это объясняет, почему каждая четвертая жертва насильственных преступных действий даёт показания о том, что преступник находился в состоянии алкогольного опьянения.

В редакцию нашей газеты часто приходят письма с историями об освобождении от наркотической зависимости. Из писем и простого общения с зависимыми людьми ясно, что подавляющее большинство никогда не планировало принимать тяжёлые наркотики, однако когда им, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, предлагали попробовать наркотики, у них не хватило силы воли сказать «нет». Так они становились наркоманами.

Всем в нашем обществе понятно, что алкоголь вызывает разрушительную зависимость, но не все могут противостоять этому заблуждению. Пусть доброй вестью для всех семей, где есть зависимый от алкоголя или наркомании человек, будет новость о том, что Бог желает помочь освободиться от неё. Сфокусируйте своё внимание на Нём, доверьтесь Его ежедневной заботе, и Он дарует свободу.

Редакция газеты

СВОБОДУ ОТ НАРКОТИКОВ ПОДАРИЛ БОГ



6

ПОЛНОЦЕННЫЙ БЕЛОК



7

Подписной индекс П4049

ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ на нашу газету в любом

почтовом отделении связи или он-лайн на сайте

podpiska.pochta.ru



Теперь две газеты в одном комплекте: «Сокрытое Сокровище» + «Ваши ключи к здоровью!»
Подписной индекс П5064

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: СКРЫТАЯ УГРОЗА

Думаю, каждый из нас хоть раз в жизни ощущал боли в желудке. Погрешность в диете, нервное перенапряжение, и вот уже у нас под ложечкой разливается ноющая или колющая боль. Боли в желудке могут быть вызваны и достаточно безобидными заболеваниями, например, хроническим гастритом или функциональной диспепсией, но порой они являются признаком серьёзного недуга, такого как язвенная болезнь. Итак, что же это такое?

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — это хроническое рецидивирующее заболевание с чередованием периодов обострения и ремиссии, основным проявлением которого выступает наличие язвенного дефекта слизистой оболочки. Распространённость язвенной болезни достаточно высока — ей страдает около 5 % населения, преимущественно мужчины в возрасте до 50 лет.

Что же является причиной появления язв? В нашем желудке и начальном отделе двенадцатиперстной кишки достаточно агрессивная среда. Желудочный сок содержит большое количество соляной кислоты, которая мигром разъела бы его слизистую оболочку, не будь та защищена. А защищена она, прежде всего, слоем слизи и бикарбонатным буфером, нейтрализующим соляную кислоту на поверхности клеток. Если баланс между факторами агрессии и факторами защиты сдвигается в сторону первых, то может начаться процесс «самопереваривания» слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки с образованием язвенного дефекта. Что же способно нарушить это шаткое равновесие?

1. Инфекция *Helicobacter pylori*. Этот злостный микроб обитает в толще слизи на поверхности нашего желудка. Он разрушает эту слизь и вызывает воспаление слизистой оболочки, делая её уязвимой перед соляной кислотой желудочного сока. Это основная причина появления язвенной болезни.

2. Курение, употребление алкоголя и стрессы вызывают повышение секреции желудочного сока.

3. Длительный приём нестероидных противовоспалительных препаратов (практически все обезболивающие — ибупрофен, индометацин, кетопрофен, кеторолак, ацетилсалициловая кислота и т. д.). Данная группа препаратов отрицательно

воздействует на слизистую оболочку, снижая секрецию слизи и бикарбонатного буфера.

4. Отягощённая наследственность (язвенная болезнь у близких родственников).

Основной клинический признак язвенной болезни — боли, возникающие после приёма пищи, локализующиеся в эпигастрии, окологрудиной области, в правом или левом подреберьях (это зависит от расположения язвенного дефекта). Боли носят довольно острый характер и постепенно нарастают, длятся около 1,5 – 2 часов и стихают только тогда, когда пища эвакуируется из желудка. Иногда пациенты специально вызывают у себя рвоту, чтобы облегчить боль. Боли особенно провоцируются употреблением грубой, острой и кислой пищи, часто они сочетаются с тошнотой, рвотой, запорами.

Боли могут быть ранними (возникают через 0,5 – 1 час после приёма пищи) — это свидетельствует о поражении тела желудка. Поздние боли (возникают через 1,5 – 2 часа после еды) и «голодные», тошноточные боли — это симптом язвы нижнего (так называемого «пилорического») отдела желудка и двенадцатиперстной кишки.

Имеет место сезонность в течение заболевания — обострения чаще всего возникают в весенний и осенний периоды. Появление подобных симптомов — всегда повод обратиться к врачу.

Диагностика заболевания довольно проста — достаточно выполнить фиброгастродуоденоскопию (ФГДС) с биопсией слизистой оболочки на *Helicobacter pylori*. В последнее время предлагаются более комфортные тесты (однако не позволяющие пока исключить онкологические заболевания без ФГДС). А вот лечение язвенной болезни

довольно длительное и порой сложное. Оно включает в себя обязательную эрадикацию (уничтожение) микроба в случае его обнаружения, поскольку сохранение инфицированности хеликобактером с вероятностью 90 % вновь вызовет рецидив заболевания. Эрадикация включает назначение длительного курса антибактериальных и антисекреторных (уменьшающих секрецию соляной кислоты) препаратов. Причём лучше всего проводить эрадикацию микроба всем членам семьи, находящимся в близком контакте с больным человеком. Хеликобактер способен передаваться от одного человека другому со слюной — через пользование общей посудой, поцелуи и т. д.

А значит, если пролечить только больного язвой человека, то другие члены семьи, являясь носителями хеликобактера, снова его инфицируют. После курса лечения обязательно назначают ФГДС-контроль для отслеживания динамики.

Большое внимание уделяется и диете. Диета должна быть механически, термически и химически щадящей. Исключаются на время обострения свежие фрукты и овощи, кисломолочные продукты, газированные напитки, важно полностью отказаться от курения и алкоголя. В общем и целом, рацион человека должен напоминать меню годовалого ребёнка — супы-пюре, каши, запеканки, омлет, паровые котлеты, кисели и т. д.

А может, оставить всё как есть? Ведь рано или поздно язва зарубцуется и без лечения. К сожалению, не всё так просто. У язвенной болезни есть серьёзные осложнения. При прогрессировании язвенного процесса и углублении язвы, она способна «разъесть» стенку желудка насквозь — возникнет «прободение» язвы, что приведёт к перитониту с высоким риском летального исхода. Клиника прободения очень яркая — резкие, «кинжальные» боли в эпигастрии, холодный пот, выраженное напряжение мышц передней брюшной стенки. Также язва опасна возможным развитием кровотечения. Когда язвенный дефект разъедает стенку сосуда, кровь начинает изливаться в полость желудка или двенадцатиперстной кишки. Малые кровотечения могут остаться незамеченными, длительные малые кровотечения являются довольно частой причиной развития железодефицитной анемии. Если же кровотечение обильное, то оно проявляется резкой слабостью, бледностью, рвотой переваренной кровью (которая по виду напоминает кофейную гущу), чёрным жидким стулом. Обильное кровотечение при язвенной болезни также часто приводит к фатальному исходу.



Как видите, шутить с язвенной болезнью нельзя. А потому при появлении регулярных болей в животе, связанных с приёмом пищи, необходимо как можно скорее пройти обследование у врача. Берегите своё здоровье!

Марина Павлова,
врач-терапевт

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

СОКОЛечение ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Пациентам, страдающим язвой желудка, необходимо употреблять чистую простую воду. 1 стакан воды на 10 кг веса человека в течение дня. Заканчивать принимать воду за полчаса до еды и 2,5 часа не пить после еды, пока желудок переваривает пищу.

В течение 2 – 3 недель рекомендуется принимать сок белокочанной капусты (0,5 стакана выжатого сока капусты + 0,5 стакана выжатого морковного сока, либо 1/3 мор-

ковного + 2/3 капустного) за 20 минут до обеда. Эти соки удивительно быстро лечат также язву двенадцатиперстной кишки.

Сок капусты является великолепным очищающим средством. Он также поможет избавиться от лишнего веса, способствует очищению слизистой оболочки желудка и кишечника. Желательно ежедневное употребление морковного сока со смесью шпината. Смесью соков моркови и капусты — замечательный

источник витамина С. Такая смесь не только очистит организм, но и поможет справиться с заболеваниями дёсен, в частности, при пародонтозе.

Среди фруктов, способствующих выздоровлению язвы желудка, могут помочь бананы, черешня, шелковица. Из овощей — брокколи, белокочанная капуста, морковь, тыква.

Эстер Лиетувиетус,
«Новое начало»



Фото с сайта pixabay.com

СОСУДЫ ДЛИНОЙ В 100 000 КМ

Наша жизнь зависит от качества крови и скорости кровообращения. Поговорим о сердечно-сосудистой системе, которая обеспечивает циркуляцию крови.

Благодаря циркуляции крови кислород и питательные вещества доставляются органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы жизнедеятельности выводятся.

В состав сердечно-сосудистой системы входят сердце — орган, который заставляет кровь двигаться, — и кровеносные сосуды различного калибра, по которым кровь циркулирует.

Обмен веществами между кровью и интерстициальной (находящийся в промежутке между соседними клетками) жидкостью происходит через стенку капилляров — мелких сосудов, соединяющих артериальную и венозную системы. За одну минуту через стенки всех капилляров человека просачивается около 60 л электролитов и жидкости путём диффузии и фильтрации. Между артериями и венами находится микроциркуляторное русло, формирующее периферическую часть сердечно-сосудистой системы. Именно здесь происходят процессы обмена между кровью и тканями.

Капилляры (от лат. Capillaris — волосной) являются самыми тонкими сосудами в организме человека. Средний их диаметр составляет 5 — 10 мкм.

Соединяя артерии и вены, они участвуют в обмене веществ между кровью и тканями. Стенки капилляров состоят из одного слоя кле-

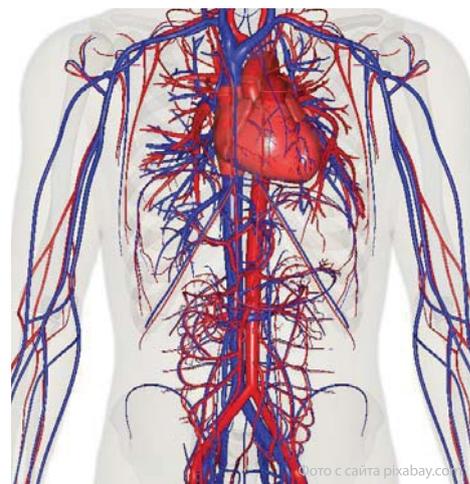
ток эндотелия. Толщина этого слоя настолько мала, что позволяет проходить через него молекулам кислорода, воды, липидов и многих других веществ за короткое время. Продукты, образующиеся в результате жизнедеятельности организма (такие как диоксид углерода и мочевины), также могут проходить через стенку капилляра для транспортировки их к месту выведения из организма. В капиллярах циркулирует около 80 % крови. Интересно, что диаметр капилляра утром уменьшен, а вечером увеличен (гипертоники с утра имеют повышенное давление), а в период с сентября по январь наблюдаются спазмы капилляров — вот почему в это время наблюдается обострение заболеваний.

Каждый капилляр подобен «микросердцу» с двумя половинами: артериальной и венозной. 10 триллионов крошечных артерий и вен ежедневно обеспечивают приток к тканям и клеткам организма обогащённой питательными веществами крови и регулируют отток вредных продуктов обмена веществ. Почти во всех органах и тканях организма эти микрососуды образуют кровеносные сеточки. Как только в капиллярах прекращается циркуляция крови, в тканях наступают некротические изменения — они отмирают. Вот почему эти микрососуды являются важнейшим участком кровеносного русла.

По сути дела, система капилляров образует «периферическое сердце». Без хорошего капиллярного кровообращения невозможно иметь хорошее здоровье. Там, где происходит закрытие капилляров, уменьшение сети капилляров, будут застойные явления, болезни и омертвление ткани. Ведь жизнь человека в крови. В капиллярах и через них осуществляются питание, дыхание и вывод продуктов метаболизма, токсинов, доступ и вывод медикаментов.

Капилляры — это множество маленьких ручейков, которые и питают основное русло реки. Высохшие ручейки оказывают влияние и на саму реку, и на то, что живёт за счёт реки. То же самое справедливо и относительно нашего организма. Там, где нарушается кровообращение, там исчезает жизнь.

Всё, что попадает внутрь организма (пища, лекарства, токсины и т. п.), может оказать влияние на капилляры. Нездоровая пища, вещества, которые образуются в результате пищевых отравлений, алкоголь, табак, вредные вещества, находящиеся в воздухе, — всё это закрывает капилляры, уменьшается их сеть и ухудшается кровообращение, что обязательно повлечёт за собой всевозможные болезни.



Дыхание, обогащённое кислородом, здоровая натуральная пища, настои некоторых лекарственных трав и питьё чистой воды, пищевая разгрузка (непродолжительное лечебное голодание), некоторые процедуры гидротерапии (скипидарные и гипертермические ванны), физическая активность могут эффективно открывать капилляры и делать им своеобразную гимнастику. Всё это помогает улучшить кровообращение.

Итак, образ жизни человека в основном определяет качество крови, скорость кровообращения, от которых зависят наше здоровье и исцеление.

Леонид Рутковский,
«Медицина, которой 6000 лет»

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ



НЕЛЬЗЯ ПУСКАТЬ НА САМОТЁК «ТИХИЙ АЛКОГОЛИЗМ»

Виталий Затворницкий, психиатр-нарколог сети клиник «Ультрамед», рассказывает о последствиях «тихого алкоголизма»: «Такие алкоголики не привлекают внимания родственников... Небольшие дозы спиртного, казалось бы, не причиняют вреда здоровью... и создают иллюзию безопасности умеренного употребления. Родственники «тихих» алкоголиков думают, что уж лучше пусть такой человек пьёт понемногу дома, чем пропадает в барах.

Необходимо знать: когда «домашний» алкоголик достигает второй или третьей стадии алкоголизма, у него неминуемо возникают психические отклонения. В определённый момент поражающая токсинами нервная система даёт сбой и человек оказыва-

ется в остром психотическом состоянии. В таком состоянии он уже не контролирует себя и не осознаёт последствий своих действий. Родственников должно встревожить: повышенная агрессивность, частые депрессивные состояния, жалобы на усталость и отсутствие эмоций. Бейте тревогу — это явные признаки поражения нервной системы. Зависимость имеет физиологическую природу, и без специализированной помощи обойтись вряд ли получится».

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА — КЛЮЧ К УСПЕХУ В УЧЁБЕ

Сотрудники Женского госпиталя Бригама выяснили, что люди, которые каждый день ложатся спать в одно и то же время, успешнее, чем их сверстники с нестабильным режимом сна. Исследователи изучили циркадные ритмы 61 студента. Добровольцы в течение 30 дней вели дневники сна. После учёные сопоставили успеваемость участников с индексом регулярности сна.

Исследование показало: у студентов с нестабильным режимом сна средний балл был ниже, они с трудом засыпали и с утра чаще переставляли будильник на более позд-

нее время. Также исследователи обнаружили, что выброс гормона мелатонина, регулирующего сон, у этих добровольцев происходил на 2,6 часа позже.



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАЦИОН УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И СНИЖАЕТ ВЕС

Новое исследование показало, что отказ от продуктов животного происхождения работает лучше, чем низкокалорийные диеты. Учёные сделали этот вывод, проанализировав состояние 74 человек с сахарным диабетом 2 типа. Добровольцев в произвольном порядке сажали на одну из двух диет — вегетарианскую или стандартную для диабетиков, основанную на принципе снижения калорийности рациона и отказа от вредных продуктов.

Оказалось, первая диета была почти в два раза эффективнее (потеря в весе составляла 6 кг против 3 кг). В рамках первой диеты добровольцы ели преимущественно овощи, злаки, бобовые, фрукты и орехи.

ОНКОЛОГИ НАШЛИ В КРАСНОМ ЛУКЕ ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ РАКА

Красный лук обладает особыми свойствами — учёные делают на него ставку в борьбе с раком. В частности, учёных заинтересовало вещество из класса антоцианов, отвечающее за характерный цвет этого лука. Выяснилось: оно тормозит распространение опухолей. Также в красном луке есть флавоноид кверцетин, уменьшающий размер опухолей. В целом противораковый эффект достигается за счёт того, что лук активирует биологические пути, заставляющие раковые клетки убивать себя.

Создается крайне неприятная для опухолей среда, нарушаются связи между раковыми клетками, что приводит к подавлению заболевания.

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



ЮНОШЕСТВО — ПУТЬ ВЗРОСЛЕНИЯ

Один из наиболее сложных периодов воспитания — возраст от 14 до 17 лет. В эти годы происходит глобальная перестройка сознания и всего организма.

Гормональные изменения

Гормональные изменения в организме видны не только в том, что ребёнок усиленно растёт вверх, но начинается рост «вширь». Появляется юношеская прелесть и свежесть лица: у девочек — плавность движений; у мальчиков — мужественность в осанке и поведении. Но всё же подростки остаются чрезвычайно чувствительными и раздражительными. Часто жизненные ситуации в группе или в семье расцениваются как угроза. Этому способствует гормон кортизол, который выделяется при длительных стрессовых ситуациях, что приводит молодых людей к истощению и депрессиям. Родители часто недоумевают по поводу неожиданных резких реакций подростков. Не нужно возмущаться, кричать, унижать их. Будьте более уравновешенными, воздержанными и спокойными в решениях. Положительный пример управления собой в критические минуты поможет вам воспитать таких детей, которые будут вам поддержкой в тяжёлые минуты жизни в будущем, когда вы будете нуждаться в том, чтобы кто-то выслушал вас.

Что в поведении родителей может провоцировать выделение этого гормона? Любая угроза, запугивание, обвинение, холодность, недоступность, авторитарность — это всё способствует психологическому напряжению и отдалению друг от друга детей и родителей.

Второй гормон, который влияет на поведение детей этого возраста, — окситоцин. Это гормон любви и привязанности. Он повышает

способность к общению, активизирует химические связи в лобных долях коры больших полушарий, которые отвечают за сознание и социальное поведение. Именно поэтому в этом возрасте часто возникает «первая любовь», о которой потом все помнят и с умилением рассказывают о прекрасных, чувственных переживаниях. Окситоцин вызывает чувство глубокого удовлетворения, спокойствия, доверия и снижает тревогу. Это порождает опасность для неопытных влюблённых подростков. Окситоцин может «помочь» молодым людям перешагнуть запретные границы близости, если они не оповещены об этой опасности. Многие молодые люди потом сожалеют о том, что произошло, потому что последствия слишком тяжёлые и необратимые — раннее отцовство и материнство. Если родители понимают ситуацию, заботятся о детях, проводят доверительные беседы с ребятами, опасность минует через некоторое время, и в памяти остаются благодарность и радость от понимания в отношениях между взрослыми и детьми.

Социальные изменения

Возраст от 14 до 17 лет — возраст особых требований и претензий. Дети обладают обострённым чувством верности и справедливости. Они в поиске идеальной действительности, верят в то, что многое можно изменить в мире. Они хотят перевернуть мир и верят, что это возможно. В поисках смысла своего существования только теперь



начинают определять для себя авторитеты, принимают наставления, исследуют модели, которые помогли бы сориентироваться в ситуации. Им необходимы личности для подражания и доверия. Иногда они не говорят об этом вслух, но ищут, исследуют этот вопрос. Если в семье присутствует авторитет Библии и Бога, то именно в этом возрасте эти ценности приобретают свой вес для правильных решений. К великому сожалению, во многих семьях не используется Библия как источник правильных мыслей, эмоций, решений и верного жизненного выбора.

Самооценка

Исследования показали, что старшие подростки более способны к принятию решений, чем младшие. С другой стороны, низкая самооценка, приобретённая с раннего детства, давление со стороны сверстников, а также чрезмерная опека или авторитарность в семье, когда права подростка неоправданно ограничены, могут препятствовать принятию правильных самостоятельных решений. Не упускайте возможности, дорогие родители, похвалить своих детей за обдуманный и правильный выбор, за добрый поступок или шаг в правильном направлении.

Лидия Нейкурс,
neikurs.com

УКРЕПИТЕ СИЛУ УМА

Сила ума зависит от здоровья тела, а здоровье тела зависит от того, как с ним обращаются. Ешьте только ту пищу, которая сохранит ваш желудок в здоровом состоянии. Ознакомьтесь с основными принципами правильного питания и организуйте свой труд так, чтобы питаться регулярно.

Совершение добра высвобождает позитивные силы. Наслаждение от совершения добра животворит ум и придаёт новые силы всему организму.

Спокойный разум есть путь к здоровью. Сознание того, что очи Господа обращены к нам и уши Его открыты к нашей молитве, в самом деле приносит удовлетворение. Знать, что у нас есть верный Друг, Который никогда не подведёт и Которому мы можем доверить все тайны души, — это преимущество, которое невозможно выразить словами.

Жизненная энергия передаётся уму через мозг. Господь желает, чтобы наш разум был ясным и острым, способным видеть истины Его Слова, и чтобы человек служил с чистой совестью и благодарным сердцем, исполняя Его волю, полагаясь на Его благодать. Такая радость улучшает кровообращение. Жизненная энергия передаётся уму через мозг, поэтому мозг никогда не должен быть затуманен употреблением наркотиков или возбуждён использованием возбуждающих средств.

Эллен Уайт,

«Разум. Характер. Личность»

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок. Или напишите по электронной почте: zayavka@sokrsokr.net

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 _____

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ХОРОШО УЧИТЬСЯ?

Изучите приведённые ниже библейские тексты и соедините стрелкой соответствующий текст с одним из трёх основополагающих принципов воспитания, следуя которым родители помогут ребёнку достигать успеха.

«Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали» (Колоссянам 3:21).

«Человеку, который добр пред лицом Его, Он [Бог] даёт мудрость и знание и радость» (Екклесиаста 2:26).

«Розга и обличение дают мудрость; но отрок, оставленный в небрежении, делает стыд своей матери» (Притчи 29:15).

Не ослабляйте контроль.

Развивайте доверительные взаимоотношения.

Прививайте духовные ценности.

ВЕЛИКИЙ ВРАЧ

Личность врача играет огромную роль и во многом определяет жизнь человека. В нашем обществе мы в какой-то мере боготворим врачей и считаем их последней инстанцией. Но иногда после посещения врача в нашей душе остаются горький осадок и неприятное впечатление. К счастью, мы всё ещё встречаем настоящих, компетентных, трудолюбивых, сострадательных и чутких специалистов. Мы благодарны им за их труд и признательны от всей души, что в такое нелёгкое время они верны своему призванию. Пусть Бог даст им силы, здоровья и терпения. И все-таки, есть ли на Земле Врач, бескорыстный и добрый, Который может помочь в любое время суток и при любом заболевании? Несмотря на весьма серьёзные запросы, такой Врач существует!

В Библии есть удивительный текст: *«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодно перед очами Его, внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навёл Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26).*

Этот текст сообщает нам, что Врачом является наш Бог, Творец всего живого. Он Сам о Себе говорит, что Он — Целитель. Он может стать личным Врачом для каждого из нас. Что может такой Врач? Каков Он? Насколько это реально?

1. Он добр, чутко, сострадатель, терпелив и внимателен к нам.
2. Он не устаёт. Ему не нужно спать, чтобы набраться сил. Наш Великий Врач не нуждается в отпуске. Он всегда на «рабочем месте».
3. Он не берёт денег за лечение. Великий Врач не нуждается в оплате, ведь Ему принадлежит всё.
4. Этот удивительный Врач находится всегда рядом с нами, где бы мы ни находились на земном шаре. Бог вездесущ.
5. Он никогда не теряет терпения.
6. Великому Врачу под силу исце-

лить любое заболевание. Для Него не существует неизлечимых болезней. Ведь Он — Бог. *«Он прощает все беззакония твои, исцелит все недуги твои» (Псалом 102:3).*

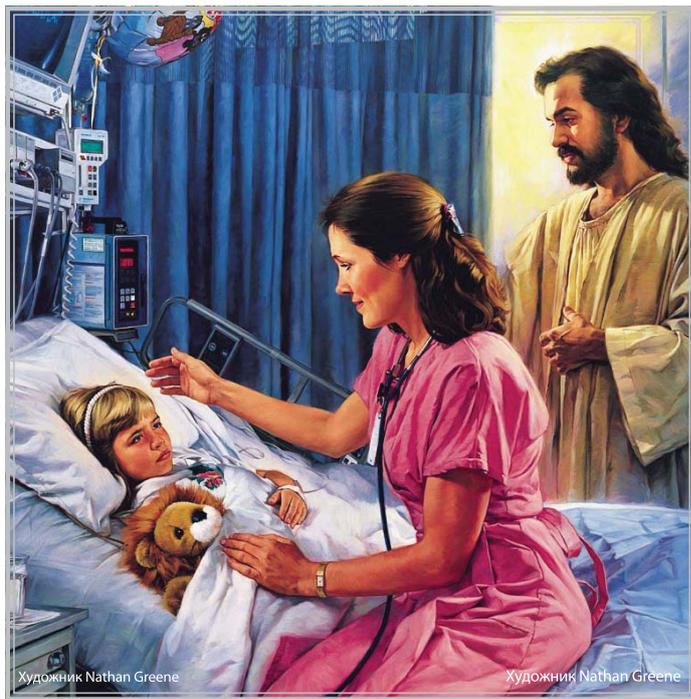
7. Наш Великий Врач видит в нас не клиентов и пациентов, а детей Своих, которым Он дал Жизнь. Он исполнен бескорыстной любви к нам.

Великий Врач обещал исцелить израильтян от египетских заболеваний. Что это за болезни? Отличаются ли они от наших современных недугов?

В конце XX столетия в Манчестере (Великобритания) учёные исследовали египетские мумии. Оказалось, что у древнего народа времён Моисея был тот же набор заболеваний, что и у нас. В то время в Египте были распространены сердечно-сосудистые, онкологические и инфекционные заболевания.

Однако существует несколько простых условий:

1. Бог, Который представлен в Библии, должен быть вашим Господом.
2. Соблюдение законов, которые управляют физической и духовной сторонами нашей жизни. Речь идёт о



Художник Nathan Greene

Художник Nathan Greene

Десяти Заповедям (Исход, 20 глава) и о законах здоровья.

Предложение, которое обращено к вам сегодня, весьма серьёзное и многообещающее. Сам Бог предлагает стать вашим личным Врачом на самых простых и разумных условиях. Послушание законам несёт здоровье душе и телу. Вот такая необыкновенная медицина у Бога, которая доступна сегодня каждому. То, что предлагает Великий врач — это и исцеление и профилактика (ведь важно и сохранить здоровье), то есть два в одном.

Когда Великий Врач был на Земле, Он встретился со всевозможными заболеваниями. Не было

такого заболевания, перед которым Христос был бы бессилён. Евангелия описывают множество историй, где Иисус демонстрировал Свою власть и силу над болезнями.

Медицина, за которой стоит Великий Врач и Целитель, прекрасно зарекомендовала себя в прошлом и сегодня доступна всякому человеку — богатому и бедному, молодому и пожилому, мужчине и женщине.

Иисус Христос сегодня спрашивает вас: *«Вот, Я Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?» (Иеремия 32:27).* Каков ваш ответ?

Леонид Рутковский,
«Медицина, которой 6000 лет»

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

ИСЦЕЛЕНИЕ ИЗ-ЗА БОЛЕЗНИ?

Я обнаружила, что опасное для жизни заболевание, может стать целительным опытом, если оно поможет вам сильнее опереться на Иисуса. Я всегда была деятельным человеком. Но в мае 1993 года моя жизнь изменилась, у меня обнаружили рак молочной железы. Мне незамедлительно провели операцию, после которой последовали месяцы химиотерапии и лучевой терапии, и я чувствовала себя уставшей и истощённой.

Я думала: «Почему это случилось со мной?» Я всегда старалась поддерживать здорового образа жизни. Мой врач сказал, что, возможно, это было наследственным заболеванием, так как моя мама умерла от той же болезни. Но это не ослабило боль и страх, которые могли ожидать меня впереди. Именно тогда песня «В надёжных руках Бога» стала моей песней. Я пела её снова и снова.

Теперь, оглядываясь назад на эти испытания, думаю, что знаю, почему это случилось со мной. Рак был частью моего исцеления — исцеления, которое можно найти в полной зависимости от Иисуса. Рак показал мне, что у меня не хватит сил справиться со всем самостоятельно. Без Иисуса Христа я ничего не могу!

Бог оставил меня в живых, чтобы я всем сердцем могла служить Ему с помощью Его силы. И это всё, что теперь важно для меня. Цель моей жизни — помочь другим найти Иисуса, моего Целителя. Каждый день — это подарок для меня, так как я могу делиться радостью Его исцеления с другими.

Я каждый день благодарю Бога за то, что у меня не было рецидива рака, хотя это до сих пор тревожит меня. Меня до сих пор удивляет тот факт, что я должна полностью довериться Богу, чтобы быть здоровой, потому что доверие приносит исцеление. В дополнение необхо-

димо следовать здоровому образу жизни, я ежедневно принимаю решение думать позитивно. Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь. От довольного и жизнерадостного духа зависит здоровье тела и сила души. *«Весёлое сердце благотворно как врачество, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).* С другой стороны, печаль,

огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарование, недоверие — всё это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и смерть.

Я благодарна Богу за подаренный мне второй шанс и за то, что Он показал мне целительную силу доверия.

Елена Колон,
«Всегда в форме»

Дорогие читатели!

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

Пишите нам на адрес редакции: 424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте: redaktor@sokrsokr.net

СВОБОДУ ОТ НАРКОТИКОВ ПОДАРИЛИ КНИГИ

О своём нелёгком жизненном пути рассказывает бывший наркоман, а в настоящем — инструктор здорового образа жизни Александр.

Я родился в г. Санкт-Петербурге. Так случилось, что 10 лет я учился в школе-интернате. На лето меня забирала бабушкина сестра или дедушка. С первого класса я начал курить сигареты, а в четвёртом — в первый раз попробовал с друзьями алкоголь. Нам стало так плохо, что мы чуть не умерли. После этого я долго не пил алкоголя, но в седьмом классе начал пить пиво и нюхать клей. Так продолжалось два года.

Иногда мне с друзьями удавалось съездить в Москву на попутках, где мы гуляли и чувствовали себя свободными. После девятого класса я поступил в училище и получил специальность «электрогазосварщик». В первый год учёбы мы с друзьями много употребляли алкоголя, а на втором курсе стали курить травку. Мне понравилось, и я втянулся. На третьем курсе попробовал вдохнуть через нос порошок и затем злоупотреблял им. В 2009 году в городе, где я учился, открылся новый магазин с «легальными» наркотиками. Мы стали их покупать и употреблять.

В первый год учёбы уже в профессиональном лицее г. Твери, куда мы с другом приехали учиться на печатников, мы сильно употребляли наркотики. Вскоре познакомился с мужчиной, которого мы называли «Батя», и стали собираться на его квартире. Через некоторое время мы, как и «Батя» подсели на уколы. Я забросил учёбу и был отчислен из лицея. Были моменты, когда я задумывался о том, как поменять жизнь, куда идти. Уже тогда Бог стучался в моё сердце. Так получилось, что с «Батей» я прервал отношения, думаю сейчас, что Бог отвёл меня, и жил то у одного знакомого, то у другого, а потом познакомился с Русланом и жил у него до лета 2011 г. Стал работать на разных работах.

Прошло 5 лет, как мы с мамой не виделись. Оказывается, она разыскивала меня. В то время мы устраивали вечеринки с друзьями, веселились, нас забирала милиция по жалобам соседей. Однажды ко мне пришёл милиционер и сказал, что меня разыскивает мама. Я решил поехать к ней. Это было лето 2012 года. За это время мама стала читать Библию. Я увидел хорошие изменения в ней, которые Бог произвёл. Пробыл у неё два месяца, общался с миссионером Эдуардом. Он подарил мне Библию, книгу «Великая борьба» и другую литературу. По субботам мы с мамой изучали Библию у Эдуарда. Было много вопросов, и мы могли сидеть до вечера, смотреть христианские фильмы. Всё в голове складывалось, и появился интерес к жизни, вера в то, что Бог

существует. Я был крещён в православной церкви в первом классе интерната, весь наш класс повела креститься воспитательница. А в 8–9 классах другая воспитательница-верующая рассказывала нам о Боге. Всё это собиралось в течение жизни в моём сердце.

Уехав вновь в Тверь, я забрал книги с собой. Иногда я их читал, и мои друзья смотрели на меня с насмешкой и называли меня богомоллом. Жил я у одноклассника, который снимал жильё. В то время я бросил колотыся, но ещё курил травку. Устроился на работу сварщиком, но проработал недолго. В основном, болтался с друзьями, помогал распространять наркотики, сам пользовался ими, таким образом зарабатывал и жил. Когда нас выгнали с квартиры, начались трудности, появилась какая-то безысходность. Я решил поехать домой. Дома я прожил 8 месяцев, в течение которых стал читать больше христианских книг, общался с Эдуардом и его супругой Валерией. Они посоветовали мне книги Эллен Уайт, чтобы лучше понять Библию. Я начал читать, и мне стало очень интересно. Тогда я читал книги «Патриархи и пророки», «Пророки и цари», «Желание веков», «Деяния апостолов». Через эти книги появился интерес к духовному, в моей жизни начали происходить хорошие перемены, и я стал задумываться, как мне дальше жить: стать верующим или нет? Эдуард и Валерия молились за меня.

Через 8 месяцев мои друзья пригласили меня на заработки в Москву, и я решил поехать. Забрал с собой книги. Перестал употреблять тяжёлые наркотики, но продолжал выпивать и курить травку. Внутри меня происходила борьба: мне хотелось курить, пить и с Богом жить. Пока друзья спали, я читал и пытался понять смысл Библии и прочитанных книг. В один из дней мы втроём с друзьями шли по улице, и нас задержала милиция. Накануне ночью мы приняли наркотики, и нас по внешнему виду решили проверить. Я помолился в дороге, чтобы у меня ничего не определили, но вероятность этого была мала. Однако Бог услышал меня: друзей моих задержали, а меня отпустили.

Весной 2013 года я вновь решил вернуться домой. В то время я молился, чтобы Бог освободил меня от всего, поменял мой круг общения. В начале лета Эдуард предложил мне поехать учиться в Пермскую область в Центр здоровья «Живой источник». Я позвонил руководителю, и мне предложили поработать. Внутри меня шла борьба: один



голос говорил, что надо ехать, другой: «Зачем ехать, ты нужен дома». Но я хотел освободиться. В октябре предлагают хорошую работу в нескольких местах. Ещё позвонил друг из Твери, пригласил попробовать новый наркотик, и я решил поехать к нему. Два дня мы вместе колосили, после чего я принял решение поехать в Центр здоровья. Я позвонил Эдуарду и сказал ему об этом. Эдуард и Валерия помогли мне собраться в дорогу и проводили на поезд. Я взял с собой наркотики и сигареты, но когда ехал, решил их выбросить. В Перми меня встретили, и я всю дорогу молчал и переживал: куда поедут, как всё будет? Я планировал быть там 1 месяц. Понравилось отношение ко мне. Сначала я выполнял различные работы, начал привыкать ко всему, всё стало нравиться, и я решил остаться дольше.

Я стал больше понимать Библию, молиться каждый день. Весной 2015 года мне предложили

пройти уроки по изучению Библии. Изучив их, я принял решение заключить завет с Богом и принять крещение в сознательном возрасте, как это сделал Христос. После крещения мне предложили пройти месячный курс обучения в медико-миссионерской школе, я был рад и прошёл обучение. Потом я съездил домой и сжёг все наркотики, которые нашёл дома. После отпуска прошёл более глубокое обучение в полугодовой школе. Таким образом я стал инструктором здорового образа жизни в нашем Центре здоровья. Я многое узнал. Бог изменил мою жизнь в корне и спас меня. Где бы я был, если бы не Он? Он дал мне мир и покой, надежду и новых замечательных друзей. Сейчас я знаю, куда я иду, и хочу служить Господу и людям, делясь с ними знаниями о здоровом образе жизни.

Александр,
д. Молоково, Пермский кр.

- 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?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 963-239-2777

Звонки принимаются:

Пн. – Чт. с 10:00 до 18:00 часов, в Пт. — с 10:00 до 13:00.

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

ПОЛНОЦЕННЫЙ БЕЛОК

Когда я рассказываю людям о нашем центре здоровья «Дорога жизни», то у нас непременно заходит разговор о питании. Чаще всего люди спрашивают: «И что, у вас не дают мяса? А где же вы белок берёте?» Это очень важный вопрос! Мы выступаем против скандного вегетарианского питания! Тогда как же его сделать сбалансированным? Как из растительных продуктов получить полноценный белок?

Любой белок, и растительный, и животный, состоит из 20 аминокислот. 9 из них — незаменимые, организм не может синтезировать их в достаточном количестве для нормальной жизнедеятельности. Незаменимые аминокислоты должны употребляться ежедневно. Ценность белка заключается в наличии и достаточном количестве всех незаменимых аминокислот.

Считается, что продукты животного происхождения содержат полноценный белок высокого качества, а растительные продукты, кроме сои, семени киноа и амаранта, содержат белок менее качественный. Но полноценный белок высокого качества можно получить и из растительных продуктов! Для этого необходимо научиться сочетать зерновые продукты с бобовыми, при этом последние следует употреблять при каждом приёме пищи. Для разнообразия на завтрак можно приготовить паштет, на обед — подливы к гарниру или же приготовить первые или вторые блюда с использованием варёных бобовых.

Но вы спросите: «Зачем задаваться этим вопросом, когда съел кусок мяса и никаких проблем?!» На самом деле, отказ от продуктов животного происхождения является профилактикой многих заболеваний. В первую очередь, это сердечно-сосудистые заболевания, основной причиной которых является избыток холестерина, а также недостаток витаминов и минеральных веществ. Если сокращать употребление пищи животного происхождения, то вскоре наступают улучшения.

20 учёных из 10 стран мира провели несколько лабораторных исследований и выявили, что мясо и мясные продукты (колбасные изделия) вызывают в организме онкологические заболевания и воспаления различного вида. Чтобы колбаса была привлекательной на внешний вид, в неё добавляют краситель «красный ферментированный рис». Он подозревается в способности вызывать рак толстой кишки. Привычный для нас вкус мяса в сосисках, колбасе или ветчине делают ароматиза-

торы и усилители вкуса. Если вы посмотрите состав какого-либо колбасного изделия, то увидите список разных химических добавок.

Возможно, вы скажете: «Тогда я буду покупать мясо, и делать из него разные блюда, уж там точно никакой химии!»

Мясо опасно тем, что, помимо химии, которую в него вкалывают, оно заражено разными возбудителями заболеваний (например, трихинелами) и, как правило, его получают из больных животных. В период развития животного, ему с определённой периодичностью с пищей и водой дают антибиотики и гормональные препараты. Так, на момент забоя животного, содержание антибиотиков в нём превышает в 27 – 30 раз. Много ещё можно было бы говорить о печальных последствиях употребления животных продуктов. Мы живём в такое время, когда небезопасно употреблять продукты животного происхождения.

Я присоединяюсь к мнению Всемирной организации здравоохранения и советую вам постепенно переходить на сбалансированную растительную диету. Начните восполнять потребность белка из растительных продуктов, сочетая их между собой. Включайте в меню злаки, бобовые, семена или орехи, зелень. Это те продукты, которые содержат белок. Ведь бобовые, орехи и семена содержат столько же белка, сколько и мясо. А соевое молоко содержит столько же кальция, а иногда даже и больше, чем коровье молоко. В зависимости от телосложения, возраста, роста, физической активности, пола употребляйте бобовые от 1 до 3-х порций в день. Одна порция составляет ½ стакана варёных бобовых. Так же включайте в меню по 1 – 2 столовые ложки семян подсолнечника, тыквы, льна и кунжута. Ешьте достаточное количество овощей и фруктов. Желаю вам быть здоровыми! Выбирайте ту пищу, которая сделает вас здоровыми!

Алексей Вавилов,
технолог общественного питания,
шеф-повар Центра здоровья
«Дорога жизни»

ПРОДУКТЫ С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ:

Валин: зерновые, бобовые, арахис, грибы.

Изолейцин: миндаль, кешью, турецкий горох (нут), чечевица, рожь, большинство семян, соя.

Лейцин: чечевица, орехи, большинство семян, овёс, бурый (неочищенный) рис.

Лизин: пшеница, орехи, амарант.

Метионин: бобы, фасоль, чечевица, соя.

Треонин: орехи, бобы.

Триптофан: бобовые, овёс, сушёные финики, арахис, кунжут, кедровые орехи.

Фенилаланин: бобовые, орехи. Также образуется в организме при распаде синтетического сахарозаменителя — аспартама, активно используемого в пищевой промышленности.

Аргинин (частично-заменяемая аминокислота, образуется из аминокислот, поступающих с пищей, не путать с условно-заменимыми, которые образуются из незаменимых кислот, не поступающих с пищей): семена тыквы, арахис, кунжут.

Гистидин (частично-заменяемая аминокислота): соевые бобы, арахис, чечевица.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПАШТЕТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Состав: 1 стакан варёной чечевицы, 1/3 стакана семечек подсолнечника, 2 ст. л. грецких орехов, ¼ ч. л. порошка чеснока, соль, вода.

Паштет можно приготовить из любых варёных бобовых. Он остаётся вкусным, если использовать только семечки подсолнечника.

Для приготовления паштета очищенные семечки подсолнечника и грецкие орехи необходимо подсушить в духовом шкафу до золотистого цвета (около 15 минут при 160°C). Семечки и орехи заложить в блендер, измельчить до средней крошки. Добавить варёную чечевицу, чеснок (для завтрака лучше всего использовать сухой порошок чеснока), соль и немного воды (около ¼ ст.). Начать снова взбивать, добавляя постепенно воду до консистенции густой сметаны. Паштет подают как отдельное блюдо, так и в виде бутербродов, намазав на хлеб и украсив зеленью, маслинами.

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЁННАЯ С ТОМАТОМ

Состав: 3 стакана красной варёной фасоли, 3 средних луковицы, 2 ч. л. соли, 2,5 ст. л. сахара, 3 ст. л. с горкой томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 700 мл воды.

Приготовьте форму с высокими бортиками. Вначале нарежем репчатый лук мелким кубиком и выложим его в форму. Затем добавляем фасоль, соль, сахар, масло, томатную пасту, воду и перемешиваем вилкой.

Далее ставим форму в духовку и запекаем 50 минут при 180°C. Данное блюдо очень хорошо подходит к любому виду гарнира из овощей и круп.

Фасоль можно приготовить в кастрюле на плите. Для этого нужно все продукты заложить в кастрюлю и поставить на огонь, довести до кипения и варить 30 – 35 минут.

Алексей Вавилов



Фото с сайта pixabay.com

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.

Теперь две газеты в одном комплекте: «Сокрытое Сокровище» + «Ваши ключи к здоровью!»
Подписной индекс **П5064**



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049



ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокрытое 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**

