

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета № 2(86) ФЕВРАЛЬ 2018



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

УЗЛОВОЙ ЗОБ: НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ



2

ТЁМНАЯ СТОРОНА МИРА ПИЩИ



3

ПИЩА: «ЖИВАЯ» И «МЁРТВАЯ»

Джордж Бернард Шоу был вегетарианцем с 25 лет и дожил до 94 лет. В 70 лет на вопрос журналиста: «Как вы себя чувствуете?» он ответил: «Прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, если не буду есть мясо». В 90 лет на тот же вопрос он отвечал: «Прекрасно, больше меня никто не беспокоит: те врачи, которые меня пугали, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

Пища является одним из удивительных Божьих даров человеку. Однако употребление нездоровых продуктов не замедлит сказаться на вашем здоровье.

Представьте две полки в своей кладовой. На одной из них написано: «Мёртвая пища», а на другой: «Живая пища».

На полке с «мёртвой» пищей прикреплена небольшая табличка с надписью: «Эти продукты питания приведут к возникновению таких дегенеративных заболеваний, как диабет, артрит и ожирение. Употребляя эти продукты, вы будете чувствовать себя уставшими и изнурёнными, ваше кровяное давление и уровень холестерина неминуемо поползут вверх».

На табличке с «живой» пищей написано: «Эти продукты питания защищают от рака, сердечных и дегенеративных

заболеваний, а также от ожирения. Они сделают твой ум острым, придадут энергию и наполнят жизненными силами».

Эти полки вполне реальны. В вашей кладовой, в холодильнике и морозильной камере находятся продукты, которые приближают вас к жизни или к смерти. С какой полки вы будете брать себе продукты? Выбор целиком зависит от вас.

«Живые» продукты питания — это фрукты, овощи, зёрна злаков, семечки и орехи. К ним относятся также свежевыжатые соки, но только не те, которые прошли обработку и разбавленными стоят на полках в магазинах.

«Мёртвыми» продукты становятся в результате переработки. В целях увеличения срока хранения производители добавляют в них большое ко-

личество сахара. Кроме того, производители добавляют различные масла, нагревая их до опасно высоких температур, в результате чего полезные и питательные вещества разрушаются, превращаясь в токсины, наносящие вред организму. Именно так производится гидрогенизированный или частично гидрогенизированный жир. Он присутствует в крекерах, булочках, в подавляющем большинстве кондитерских изделий и т.д.

Пища создана Богом, чтобы идеально удовлетворять нужды человеческого организма.

«Мёртвая» пища атакует организм подобно орде чужеземных захватчиков. Химические вещества — консерванты, пищевые добавки, отбеливающие реагенты и многое другое — наносят удар по печени. Токсичные жиры формируют дефектные клеточные мембраны, откладываются в виде жировых запасов и приводят к возникновению бляшек на внутренних стенках артерий. Поэтому относитесь к своему рациону питания очень серьёзно и будьте здоровы.

Дон Колберт,
«Семь столпов здоровья»

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА РАКА



5

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ МЯСА



7

Подписной индекс
П4049

ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2018 года на нашу газету открыта В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ или он-лайн на сайте podpiska.pochta.ru



Бесплатный телефон горячей линии Почты России по вопросам доставки: 8-800-2005-888



УЗЛОВОЙ ЗОБ: НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Заболевание, с которым сталкивается довольно большой процент населения, в том числе и в России — это узловое образование щитовидной железы. Хотя данное заболевание, в большинстве случаев, безобидно, но всё же стоит обратить внимание на несколько симптомов.

По эпидемиологическим данным, его распространённость среди жителей нашей страны составляет 8 – 10 %. Узловой зоб наиболее распространён в регионах, эндемичных по дефициту йода.

Располагается щитовидная железа на передней поверхности шеи в области гортани. Её гормоны (тироксин и трийодтиронин) регулируют основной обмен — они повышают процессы катаболизма, учащают сердцебиение и повышают температуру тела и артериальное давление, оказывают большое влияние на эмоциональную сферу. При их избытке формируется синдром гипертиреоза: похудение, сухие горячие кожные покровы, стойкая тахикардия, артериальная гипертензия, выраженная эмоциональная лабильность, раздражительность, плаксивость. Если же гормонов недостаточно, то возникают симптомы гипотиреоза: слабость, бледность и пастозность кожи, отёки лица, конечностей, брюшной стенки, замедленный пульс, гипотензия, нарушение мыслительных процессов, нередко развивается анемия. В норме таких отклонений не происходит.

На что обратить внимание

1. Большие узлы могут послужить причиной развития так называемой функциональной автономии щитовидной железы. В этом случае узел теряет «связь» с регулирующим влиянием гормона ТТГ гипофиза, приобретает «автономию», и начинает вырабатывать тироксин в большом количестве. Возникает синдром гипертиреоза. Это особенно часто происходит при длительном существовании узлового зоба у людей, проживающих в эндемичных по дефициту йода регионах.

2. В небольшом проценте случаев на фоне существования большого

количества узлов может произойти сдавление окружающих железу тканей. Это особенно характерно для загрудинного расположения зоба и проявляется болью и чувством сдавления в области шеи, охриплостью голоса (за счёт сдавления гортанного нерва), нарушением глотания.

3. В 2 – 5% случаев под узловыми образованиями скрывается рак щитовидной железы, который возникает довольно часто у лиц молодого и среднего возраста, особенно у женщин. Его риск существенно возрастает среди людей, подвергшихся воздействию ионизирующей радиации. Раковый узел обычно растёт быстрее, чем доброкачественные узлы щитовидной железы, его структура более плотная. Часто отмечается увеличение регионарных лимфоузлов (шейных) и более выраженное сдавление окружающих тканей.

План обследования

Заподозрить патологию щитовидной железы можно, основываясь на симптомах. Симптомы, напоминающие признаки гипер- или гипотиреоза (стойкая тахи- или брадикардия, нарушение сердечного ритма, гипер- или гипотензия, похудение или, наоборот, отёчный синдром и анемия, эмоциональная лабильность или же заторможенность и т. д.), а также симптомы, напоминающие синдром сдавления (осиплость голоса, нарушение глотания и чувство одышки), которые нужно адресовать врачу-эндокринологу. Эндокринолог производит пальпацию (прощупывание) щитовидной железы и близлежащих лимфатических узлов и в случае подозрения на патологию щитовидной железы назначает обследование:

- Ультразвуковое исследование щитовидной железы — основной



способ диагностики и дифференциальной диагностики узловых образований. Этот метод хорошо визуализирует размеры узлов, их количество, состояние окружающих тканей и лимфоузлов. Это основной способ подтверждения диагноза.

- Радиоизотопные методы исследования — способ выявления функциональной автономии щитовидной железы, а также её злокачественных опухолей.

- Важным оказывается и анализ на содержания в крови гормонов щитовидной железы и гипофиза — это способ диагностировать гипер- или гипотиреоз щитовидной железы, что непременно скажется на лечении.

- В том случае, если по данным УЗИ определяется узел диаметром более 1 см, то показана его биопсия (так называемая ТАБ — тонкоигольная аспирационная биопсия) на выявление злокачественных клеток. Чувствительность этого метода достигает 98%. Также ТАБ проводится в том случае, если происходит значимое увеличение в размерах ранее существовавшего узла в ходе динамического наблюдения за пациентом.

В лечении узловых образований щитовидной железы выделяют несколько аспектов.

Если гормональная функция железы не нарушена, увеличение щитовидной железы небольшое и нет признаков сдавления окружающих тканей и злокачественных клеток по

данным ТАБ, то врачи придерживаются выжидательной тактики: контроль УЗИ щитовидной железы каждые полгода с оценкой роста узлов в течение 2 – 3 лет, периодический контроль уровня гормонов.

В случае выявления гипертиреоза показана терапия тиреостатиками с целью подавления избыточной функции щитовидной железы.

При диагностированной функциональной автономии щитовидной железы показана терапия радиоактивным йодом, что считается методом выбора, однако не всегда возможно ввиду технической оснащённости стационара. В таком случае прибегают к хирургическому лечению (резекция — удалении части органа).

Также хирургическое лечение в том или ином объёме показано при признаках сдавления окружающих железу органов, при выраженном косметическом дефекте.

Признаки злокачественного роста всегда являются показанием к радикальному оперативному лечению — тиреоидэктомии (удалении щитовидной железы) с иссечением регионарных лимфоузлов и дальнейшим назначением заместительной терапии гормонами щитовидной железы.

После всех вышеперечисленных методов лечения показано диспансерное наблюдение у эндокринолога или терапевта по месту жительства.

Марина Павлова,
врач-терапевт

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Наилучший метод, помогающий быть защищённым от простуды и укрепить иммунитет, — это контрастный ежедневный душ.

Общие правила

Переход от горячей воды к холодной должен быть резким. Завершайте процедуру холодным душем и быстро вытирайтесь.

1 способ

Поочерёдно включайте то горячую, то холодную воду во время принятия душа. Например, ежедневно начинайте с горячего душа в течение нескольких минут. Разогрейтесь настолько это возможно, чтобы было приятно ощутить охлаждение (намы-

ливайтесь и мойтесь во время процедуры). Когда закончите — включите холодную воду на 30 – 60 секунд и вытирайтесь.

2 способ

1. 3 минуты обливание горячей водой.
2. 30 – 60 секунд обливание холодной водой.

Старайтесь повторять 3 – 5 циклов от горячей к холодной воде. После процедуры будет полезно отдохнуть.

Подготовила Людмила Яблочкина

Стимулирует иммунную систему		Снимает головную боль и усталость
Предотвращает простуду		Расслабляет мышцы
Благоприятно влияет на эндокринную систему		Выводит токсины
Укрепляет сосуды и капилляры		Подтягивает и очищает кожу
Улучшает кровообращение		Способствует снижению веса
Борется с депрессией		Помогает в борьбе с целлюлитом



ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ: ТЁМНАЯ СТОРОНА МИРА ПИЩИ

Наиболее опасные продукты, потребление которых следует радикально сократить.

САХАР

Заболевания, вызванные избытком сахара (глюкозы) в организме:

- избыточный вес;
- заболевания иммунной системы;
- остеопороз;
- диабет второго типа;
- атеросклероз.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять в день не больше 50 г сахара (10 чайных ложек).

При этом сахара (простые углеводы) содержатся не только в сладостях, но и в тех продуктах, где его, казалось бы, не должно быть: в кетчупе, хлебе, соусах, салатных заправках, крекерах, горчице и т. д. Сахар может называться кукурузным сиропом, декстрозой, глюкозой, фруктозой или другими словами, заканчивающимися на -оза.

50 г сахара содержат:

- батончик Mars или два любых других шоколадных батончика стандартного размера;
- 5 чайных ложек Нутеллы;
- 0,5 л Кока-Колы;
- 100 г бисквитного пирожного;
- 2,5 стаканчика мороженого;
- 2 бутылки питьевого йогурта.

БЕЛАЯ МУКА

Когда вы едите белый хлеб, новые клетки вашего организма не получают нужного сырья. После обработки зерна и удаления его зародышевой части, мука не имеет питательной ценности. Хлеб, макаронные изделия и очищенный (белый) рис относятся к крахмалосодержащим продуктам. В организме крахмал превращается в сахар. Покупайте хлеб из муки 2 сорта или цельнозерновой. Ешьте бурый рис и макароны из муки 2 сорта. Это единственный способ получить питательные вещества, которые всасываются из муки высшего сорта.

МЯСО

В цивилизованных странах очень высок уровень сердечно-сосудистых

и онкологических заболеваний. Причина тому — потребление большого количества мяса.

Людам с диабетом, артритом, раком, болезнями сердца жизненно необходимо снизить потребление мяса.

Красное мясо, по сравнению с другими продуктами питания, характеризуется высоким содержанием токсинов. Варёное мясо, колбасные изделия содержат множество нитритов и нитратов, которые образуют вещества, вызывающие рак. Особенно много их в насыщенных жирах.

Кроме того, мясо может содержать промышленные химикаты и антибиотики, которые могут разрушить организм. Любые пестициды, сульфамидные препараты, гормоны, антибиотики, химические вещества и прочие съедаемые животными токсины откладываются, как правило, в жировой ткани. На жиры должно приходиться не более 30 % суточной калорийности. Любое мясо, будь то белое или красное, не может быть полностью обезжиренным.

ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ

Жиры придают пище изысканный вкус, но зачастую платить за него приходится опасно высокую цену. В первую очередь, нужно избегать трансжирных кислот, гидрогенизированных и частично гидрогенизированных жиров. Кроме того, следует ограничить приём полиненасыщенных и насыщенных жиров.

Полиненасыщенные жиры содержатся в майонезе, салатных заправках, подсолнечном, кукурузном маслах, прошедших тепловую обработку, и др. продуктах.

Насыщенные жиры присутствуют в продуктах животного происхождения — это твёрдые жиры, которые повышают уровень вредного холестерина в крови. Содержатся в колбасных изделиях, гамбургерах, жареной курице, цельномолочных продуктах, печенках, тортах, пончиках, пирогах.

К **трансжирам** относят гидрогенизированные и частично гидрогенизированные жиры. Гидрогенизированные жиры присутствуют в маргарине, кондитерских жирах, в большинстве разновидностей арахисового масла.

Они представляют собой растительные масла, подвергшиеся обработке высокой температурой и давлением. Этот процесс изменяет структуру жира. Трансжиры, как показывают результаты многочисленных исследований, причиняют артериям больший вред, чем насыщенные жиры, являясь одной из причин сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Их можно обнаружить во многих продуктах: кондитерских изделиях, крекерах, батончиках, рулетах, пончиках, печенках, тортах, пирогах и т. д. Особенно много трансжиров в фаст-фуде.

МОЛОКО

С непереносимостью молока связаны многие болезни, например, кожная сыпь, экзема, ушные инфекции, аллергический насморк, хронические синуситы, повышенная утомляемость и воспаление кишечника. Если у вас или у ваших детей имеются какие-то из перечисленных недугов, питайтесь 10 дней без молока, масла, йогуртов и других молочных продуктов и посмотрите на результат. Ваше состояние улучшится.

Многие убеждены, что молоко нужно пить обязательно, поскольку оно — главный источник кальция. Однако при пастеризации кальций переходит в неорганическую форму и усваивается с трудом. Вот почему многие диетологи рекомендуют получать кальций из других источников. Этим элементом богаты соя, орехи, семечки.

ЯЙЦА

Наряду с молочными продуктами источником сильных аллергенов являются яйца. В них содержится много белка. Во время приготовления белок нагревается и меняет структуру. В новом виде он плохо усваивается организмом и нередко вызывает аллергические реакции.



ГЛЮТЕН

В пшенице содержится глютен (клейковина). Под этим названием объединены некоторые белки, содержащиеся в зёрнах злаков. Некоторые люди (примерно каждый шестой) обладают повышенной чувствительностью к глютену, что проявляется болью в связках, проблемами с желудочно-кишечным трактом, экземой и анемией. Эти расстройства полностью исчезают в течение двух-трёх недель, если исключить из рациона мучные изделия, манную кашу и т. п.

СОЛЬ

Соль является прекрасным консервантом, солёные продукты дольше хранятся без холодильника. Однако избыток соли в организме способен вызвать повышение кровяного давления. Примерно каждый третий житель России страдает от гипертонии — а это десятки миллионов человек. Как правило, отказ от обработанных и фабричных продуктов (в них, как правило, много соли) и употребление восьми стаканов чистой воды в день способны привести давление в норму.

Дон Колберт,

«Семь столпов здоровья»

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ПОДДЕРЖИВАЕТ ГОЛОВНОЙ МОЗГ В ТОНУСЕ

Сотрудники Национального института по проблемам старения США узнали, как можно улучшить работу мозга. Они делают ставку на лечебное голодание. На примере грызунов было установлено: клетки мозга мышей, которых на определённое время регулярно заставляли голодать, развивались быстрее, чем у животных, которым давали больше еды. Выводы актуальны и для людей.

Этот эффект может быть связан с нейротрофическим фактором мозга. Данный белок влияет на способность человека к обучению и запоминанию, стимулируя рост нейронов и синапсов (места соединения нейронов). По мере



старения уровень нейротрофического фактора мозга падает. Это же происходит на фоне развития нейродегенеративных заболеваний, вроде болезни Альцгеймера.

Голодание же способно повысить концентрацию важного белка. Так, у мышей, которых заставляли голодать, было на 50 % больше нейротрофического фактора мозга, чем у животных из контрольной группы.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ БОЛЬНЫМ РАКОМ

Новое исследование, проведённое сотрудниками Клиники Майо (США), показало: риск смерти от лимфомы оказался ниже у людей, которые повысили собственный уровень физической активности после постановки диагноза по сравнению с теми, кто не стал активнее.

Также учёные обнаружили, что люди, чей уровень физической активности снизился после постановки диагноза, умирали от лимфомы и по другим причинам чаще, чем те, чей уровень физической активности не изменился. Исследователи рекомендуют больным лимфомой быть как можно активнее.

По материалам сайта МедДейли



Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

3 ПРАВИЛА БОРЬБЫ С ОБИДОЙ

Продолжаем серию статей «Как не сойти с ума», посвящённых широко встречающимся психологическим проблемам. Механизмы, раскрытые в Священных Писаниях, содействуют исцелению мышления, когнитивной терапии. В этой статье пойдёт речь об обиде.

Согласно Новому словарю русского языка, обида это: «1. Несправедливо причинённое огорчение, оскорбление. 2. Чувство, вызванное таким огорчением».

Во-первых, понятие обиды может описывать какое-то событие. Во-вторых, обида — это внутренняя реакция индивидуума на какое-нибудь событие. Говоря о втором значении обиды, народная энциклопедия, Википедия, добавляет: «Событие, которое оценивается как несправедливое и оскорбительное отношение, нанесение ущерба для чести (статуса)». Обида — это во многом вопрос оценки, интерпретации событий.

Как известно из опыта жизни, эти два измерения — обида как факт и обида как внутренняя реакция — могут быть несинхронизированы. То есть одного человека могут обидеть, но он не обидится, а другой может обидеться, хотя его никто не обижал.

Негативные эмоции, включая обиду, влекут за собою негативные последствия не только в сфере взаимоотношений и в психологическом плане, но и для физического здоровья непосредственно того, кто обижается и носит в себе обиду. Соломон пишет: «Человек милосердный благоворит душе своей, а жестокосердый разрушает плоть свою... Кроткое сердце — жизнь для тела, а зависть — гниль для костей» (Притчи 11:17; 14:30). И наоборот, «Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости... Весёлое сердце благоворно, как врачество, а унылый дух сушит кости» (Притчи 15:30; 17:22). Разрушение плоти, гниение и иссушение костей — очень яркие слова, передающие последствия негативных эмоций для телесного здоровья человека.

Описанные Соломоном тезисы из-

вестны современной науке как психосоматика. «Психосоматика (от психо... и греч. soma — тело), в широком смысле термин, принятый в медицине для обозначения такого подхода к объяснению болезней, при котором особое внимание уделяется роли психических факторов в возникновении, течении и исходе соматических заболеваний... По оценке представителей психосоматической медицины, около 50 % всех органических заболеваний в индустриально развитых странах имеют психогенный характер. Наряду с гипертонией, язвой желудка, тиреотоксикозом и т. п. к психосоматическим заболеваниям относят также бронхиальную астму, сахарный диабет, глаукому, ревматический артрит и др.» (Большая Советская Энциклопедия). Таким образом обижаться — значит причинять вред своему здоровью!

КАКОЕ РЕШЕНИЕ ПРЕДЛАГАЕТ БИБЛИЯ?

1. Сформируйте зрелый взгляд на окружающих.

Священное Писание неоднократно заявляет: «Нет человека праведного на земле, который делал бы добро и не грешил бы» (Екклесиаста 7:20); «Как написано: "нет праведного ни одного... все совратились с пути, до одного негодны; нет делающего добро, нет ни одного"» (Римлянам 3:10, 12). Соответственно, нанесение обид со стороны окружающих следует воспринимать как обыденное явление; обиды обыденны! Как гласит народная мудрость, «Кого свет видел, того и обидел». Коль скоро все люди вокруг грешники, неразумно удивляться, если они ведут себя соответственно! Не разочаровывается тот, кто не идеализирует!



2. Поговорите с обидчиком.

Слово Божие призывает: «Не враждуй на брата твоего в сердце твоём; обличи ближнего твоего, и не понесёшь за него греха» (Левит 19:17); «Наблюдайте за собою. Если же согрешишь против тебя брат твой, выговори ему» (Луки 17:3).

Вместо того, чтобы носить вражду в сердце, сделайте первый шаг и поговорите с человеком. Возможно, обидчик покается и попросит у вас прощения; возможно, вы поймёте, что вышло недоразумение, что у человека не было злого умысла; возможно, вы подтвердите свои выводы; однако в любом случае после разговора вам станет легче!

3. Простите обидчика.

Иисус Христос учил: «И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши» (Марка 11:25). Эти слова предполагают, что у Божьего человека обида может жить максимум до первой молитвы. Иисус призывает прощать именно тогда, когда мы стоим на молитве, а не только тогда, когда у нас просят прощения!

Используемый в оригинале греческий глагол ἀφιμι (афими),

ИЗ ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ

«Обидеться на дурные слова — значит согласиться с ними».

Эриан Шульц

«Обида всегда есть факт твоей, а не его биографии».

Авессалом Подводный

«Если ты обижен, противник добился успеха».

Константин Кушнер

«Сладчайшая месть — это прощение».

Рабби Исраэль из Ружина

«прощать», означает «отпускать, отсылать, отправлять, пускать, метать» (словарь Вейсмана). Вместо того, чтобы держать бремя обиды, нести его, тащить его, вы можете принять решение сбросить его с себя! Неважно, понимает человек или нет, признаёт или нет, просит прощения или нет — прощение других зависит исключительно от вас. Сделайте подарок самому себе! Скажите об этом вслух в молитве, назвав обидчиков поимённо!

Будьте благословенны!

Виталий Олийник

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. Предлагаем вашему вниманию одну из тем, посвящённую разрешению конфликтов: «Драгоценные слова».

Редко бывает, чтобы один человек был стопроцентно прав, а другой — стопроцентно виноват. Обычно виноваты оба. Библия даёт мудрый совет: «Признавайтесь друг перед другом в проступках» (Иакова 5:16).

Подберите выражения из правого столбика, соответствующие выражениям из левого столбика:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| А. Лёгкий вопрос: | ___ «В чём я был не прав?» |
| Б. По настоящему важный вопрос: | ___ «Прощайте, и будете прощены». |
| В. Два золотых слова: | ___ «В чём мой супруг(а) не прав(а)?» |
| Г. Лишнее и даже вредное слово: | ___ «Я сожалею». |
| Д. Слова Иисуса: | ___ «Но...». |

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончит обучение по данному курсу, получат 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,

главному редактору Коровиной Ю. Л., 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).

Прошу прислать мне Библейский курс

- «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
- «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА РАКА

4 февраля — Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями. На сегодняшний день существует множество доказательств того, что даже при постановке диагноза «рак» практика здорового образа жизни даёт человеку больший шанс на исцеление.

Доктор Дин Орнш в своих исследованиях доказал, что переход на вегетарианскую диету с низким содержанием жиров уже после постановки диагноза останавливает рост раковой опухоли. Одна из причин такого эффекта — уменьшение холестерина крови на фоне вегетарианской диеты. Источником холестерина являются продукты животного происхождения, а он, в свою очередь, является как бы топливом для роста опухолей. Нельзя сказать, что высокий уровень холестерина вызывает рак, однако жиры помогают питать опухоль.

Конечно, другие варианты лечения также применимы.

Простые средства в лечении рака

Сок граната помогает замедлить рост рака простаты на фоне оперативного лечения или облучения. В гранате много антиоксидантов с противораковыми свойствами и фитострогенов, а также множество других полезных веществ, которые в совокупности улучшают состояние простаты.

Полифенол Е. Помогает уменьшить величину лимфатических узлов, понижает уровень лейкоцитов у пациентов с хронической лимфоцитарной лейкемией. Этот тип лейкемии не поддаётся медикаментозному лечению. И хотя развитие

этой формы лейкемии медленное и постепенное, однако люди всё же от неё умирают. При обследовании в клинике Мейо 33 пациентов с таким диагнозом, им давали от 2 до 10 капсул с этим веществом. Чем выше была доза, тем лучше был эффект. У 76 % пациентов был отмечен позитивный эффект в виде стабилизации их состояния.

Партенолид — вещество, извлечённое из растения Пиретрум девичий. Эффективен против агрессивного вида лейкемии — острая миелоидная лейкемия. Разрушает раковые клетки, а здоровые не трогает. Причём, партенолид эффективен даже при хронической лейкемии. Оказалось, что воздействовал на опухолевые клетки даже больше специфически, чем традиционный медицинский препарат.

Куркумин — вещество из куркумы — показал свою эффективность при меланоме, множественной миеломе, раке поджелудочной железы, раке молочной и предстательной желез, раке толстого кишечника. Проводились исследования на мышах с агрессивным видом рака молочной железы, дающим метастазы в лёгкие. Им давали таксол, препарат химиотерапии. У 75 % мышей всё же развились метастазы в лёгких. Другой группе мышей давали таксол и куркуму, и метастазы распространились в лёгкие только у

25 % мышей. Комбинация традиционных средств химиотерапии и растительных средств даёт самый большой эффект. При этом удаётся снизить дозу медикаментов на 90 %, что уменьшает их токсический эффект. Рекомендуется принимать куркуму в максимальной дозе, только чтобы не вызвать изжогу.

Ресвератрол нарушает работу митохондрий — энергетических станций — раковых клеток. Находится в коже тёмных сортов винограда, малине, чернике, арахисе. Учёные попробовали лечить пациентов с раком поджелудочной железы — один из самых смертельных видов рака — при помощи облучения и ресвератрола. Комбинация давала максимально позитивный эффект. Ресвератрол оказывает также блокирующее влияние на белки раковых клеток, которые выводили препараты химиотерапии и таким образом не давали подействовать этим препаратам на клетки опухоли. Его применение увеличивало эффективность традиционных препаратов химиотерапии. Рекомендуемая доза ресвератрола 1000 мг в день.

Витамин D — важный аспект в лечении рака молочной железы. У женщин с низким уровнем витамина D в крови риск развития рака молочной железы с метастазами возрастал на

94 %, а смертность увеличивалась в 3 раза. У 83 % женщин с нормальным уровнем витамина D через 10 лет не было рецидива рака. Этот витамин поддерживает должную активность иммунной системы.

Что выбрать: традиционное или нетрадиционное лечение

Наилучший эффект достигается при комбинировании этих видов лечения. Действительно, химиотерапевтические препараты наряду с раковыми клетками убивают и здоровые. Но некоторые виды опухоли можно вылечить только при помощи таких препаратов или облучения. Также и при некоторых видах опухолей операция — единственное, что может спасти жизнь. Мы должны знать преимущества и недостатки каждого из методов и делать разумный выбор.

Составила Татьяна Остапенко,

врач общей практики,

пансионат «Наш Дом».

По материалам лекций Нила Недли



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

БОГ ПОДСКАЗАЛ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ГАЗЕТУ

Простые и естественные принципы здорового образа жизни, данные Богом, способны освободить человека даже от тяжёлых болезней — об этом рассказывает наш читатель.

По профессии я медсестра. При очередном медосмотре у меня резко снизились два показателя крови, что предполагало страшное заболевание.

В течение недели я похудела на 6 кг. За это время прошла дополнительные обследования и сдала повторные анализы крови. На УЗИ селезёнка была увеличена, хоть и в пределах допустимых норм, но это говорило о её интенсивной нагрузке.

Земля уходила из-под ног... Я говорила Господу, что хочу жить и благодарил Его за это желание. Он Сам вложил его в каждого из нас. На каждое обследование я шла абсолютно уверенной, что со мной через уста врача будет говорить Небесный Отец. Я просила Господа помочь мне услышать Его советы, принять Его методы лечения.

В самом начале обследования, чтобы не скучать в очереди, я взяла с собой газеты «Сокрытое Сокровище» и «Ваши ключи к здоровью». Первой была газета о здоровье. На



первой странице читаю о новом методе лечения рака... «Спасибо, Отец, Ты знаешь, в чём я сейчас нуждаюсь». Открываю следующую страничку — «Чудесное исцеление от рака». «Ты знаешь, Господи, как утешить, спасибо». И тут я понимаю, что Господь предлагает мне Свой метод лечения. Он желает, чтобы я полностью доверилась Ему и приняла здоровый образ жизни. Все 8 принципов здоровья должны стать частью моей жизни. Я решила научиться этому методу в одном из наших центров здоровья, адреса которых также были в газете. После обследования в кабинете

врача я удивилась показателям — они были в норме. За неделю без лекарств эти показатели не могли восстановиться! Я понимаю, по Чьей воле так интенсивно работала селезёнка, чтобы восстановить нужный баланс!

Я уехала в Центр здоровья «Бо-

жий Дар». Сейчас стараюсь следовать всем рекомендациям и знаю, что у меня всё получится, ведь Отец всегда рядом. Спасибо Господу, что Он есть, что Он заботится обо мне.

Татьяна,

п. Береславка, Волгоградская область

12+

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

provisokovo.ru

Приглашаем с февраля по октябрь на 10-дневные заезды для отдыха и оздоровления на лоне природы.

Справки и предварительная запись по телефонам: **8 (83367) 75139, 8-912-376-2949, 8-912-369-5134.**

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

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

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

Или по электронной почте: **editor@sokrsokr.net**

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ В ЗОНЕ КОНФЛИКТА

Молодые супруги Владимир и Елена Нижельские — одни из тех, кто делает жизнь людей лучше. Продав свой бизнес (салон красоты в центре Донецка, входивший в десятку лучших), Владимир купил землю в сельской местности и основал Центр здоровья «Зуевка» в Донецкой области. Тогда он ещё не подозревал, что вскоре в их местности начнётся страшное время вооружённого конфликта...

— Как к вам пришло убеждение сменить сферу деятельности и заняться популяризацией здорового образа жизни?

Владимир: Узнав, как образ жизни влияет на здоровье людей, я осознал, что многие болеют, даже не имея представления о причинах своих недугов. Я понял, что нужно что-то делать, чтобы облегчить страдания людей и объяснить им, как соблюдение простых законов здоровья способствует оздоровлению организма. С командой единомышленников мы решили построить загородный Центр здоровья в нашей местности. Летом мы начали проводить 10-дневные заезды, обучая людей здоровым привычкам: прогулкам, зарядке, сбалансированному питанию. Строительные здания и работа с людьми продолжались до 2014 года.



Затем наш центр здоровья оказался между двумя горячими точками — Иловайском и Дебальцево. Примерно месяц Зуевку обстреливали. Дostaлось и нашему зданию: были выбиты стёкла, повреждён фасад. Соседний дом полностью разрушило прямое попадание снаряда. Война помешала нам проводить заезды, и из-за невозможности зимовать в доме с повреждениями наша команда была вынуждена выехать. Спрятав всё ценное в подвал и заварив вход в него, мы уехали, передав ключи соседке. В то время нам казалось, что все надежды на работу нашего предприятия рухнули.

В ту зиму в нашем подвале хранился большой запас продуктов питания, которым мы рассчитывали пользоваться во время заездов. Но так вышло, что он оказался востребованным и в наше отсутствие. Так как подвал в нашем доме очень добротный, многие соседи прибегали к нам прятаться от обстрелов. В то время были большие трудности с продовольствием, и даже голод, и продукты, хранившиеся у нас, оказались большой помощью для всех нуждающихся.

Когда линия фронта сместилась в Дебальцево, обстрелы закончились. В марте 2015 года мы решили вернуться, сначала на разведку, потом насовсем. Кругом были расставлены блокпосты, проходили обыски, осмотры, ездила военная техника. Мы начали потихоньку восстанавливать

разрушенное, но на работу санатория рассчитывать не приходилось. Надо было как-то помогать людям, поэтому мы решили принимать людей бесплатно. Позже АДРА (Адвентистское агентство помощи и развития) начала проводить свои гуманитарные программы. Благодаря этим проектам и мы смогли предлагать жителям Зуевки продуктовую помощь, горячие обеды и бесплатные массажи. В это время мы занимались реабилитацией людей, переживших стресс. Так прошло наше первое лето после возвращения. Сегодня обстановка в нашем регионе нормализовалась, наше предприятие живо и развивается. Получилось так, что наш лагерь здоровья «Зуевка» стал единственным местом, где дончане могут полноценно отдохнуть с пользой для здоровья.

Сегодня в санаторий приезжают и госслужащие, и врачи, и профессора, и предприниматели. Приезжают люди и из соседней Ростовской области, удивляясь, какой хороший отдых доступен неподалёку от них.

— Как проходит день для отдыхающих?

Елена: В среднем мы принимаем по 10 – 15 человек. Все наши гости отмечают особую атмосферу доброты и заботы, и это влияет на них больше всего. Мы располагаемся в самом живописном и красивом месте Донецкой области. Посетителям предлагается 10-дневная оздоровительная программа, включающая в себя зарядку для спины, прогулки на природе, профилактический общеукрепляющий массаж, кулинарные классы здоровой пищи, вегетарианское питание, водные процедуры. Мы принципиально не снабжаем номера телевизорами, интернет wi-fi отключается после 22.00. Всё это помогает уставшим от суеты городским жителям начать рано ложиться спать и нормализовать свой сон.

Многие приезжают в очень подавленном состоянии, особенно те, кто пережили потерю близких. Здесь они вновь получают надежду и приходят в себя. Недавно у нас отдыхала женщина, сын которой погиб во время обстрела. Около двух лет она находилась в тяжёлой депрессии. После заезда на



прощальном вечере она сказала, что впервые за два года начала улыбаться и поняла, ради чего стоить жить.

Каждое утро мы проводим для гостей утреннее вдохновение, например, о позитивном мышлении, о прощении, ведь гнев и обида очень плохо влияют на здоровье. ВОЗ определяет здоровье как благополучие на четырёх уровнях: физическом, умственном, эмоциональном и духовном. Поэтому мы стараемся сделать так, чтобы люди у нас восстанавливались не только физически, но и душевно.

— Какие способы оздоровления вы предлагаете людям?

Елена: Пища, которую мы предлагаем, полностью из растительных продуктов. Многие переживают, думая, что будут есть одну морковку. Как же они бывают удивлены, когда видят большое разнообразие и привлекательный внешний вид вегетарианской пищи. В своих видеозаписях наши гости подчёркивают, что никогда не думали, что вегетарианская еда может быть такой вкусной и так благотворно влиять на здоровье. Гости отмечают, что у них нормализуется давление, содержание глюкозы в крови, улучшается работа ЖКТ и пр. У нас есть и качественный массаж, и кедровая бочка, контрастные аппликации и ванночки.

Ходьба — это именно то, чего так не хватает современным людям для сохранения здоровья. Несмотря на свою кажущуюся примитивность и простоту, она даёт прекрасные результаты. Ходьба улучшает кровообращение, суставы приходят в норму.

К нам приезжала женщина с деформированным суставом, которая с

трудом могла стоять на ногах не более 10 секунд. После первого заезда она могла уже ровно ходить, чуть опираясь на палочку, а в конце второго заезда ходила без палочки. Ей 77 лет, но она очень организованная. Она вела дневник и ежедневно увеличивала свою физическую нагрузку. Вот такие чудесные результаты даёт ходьба, в комплексе с остальными процедурами. Мы не используем медикаменты, а просто работаем в гармонии с физиологией человека. Ведь человек создан для того, чтобы двигаться, употреблять растительную пищу, и когда люди возвращаются к тем законам, по которым были созданы, то происходят чудеса. Здоровый образ жизни даёт хорошие результаты в борьбе с бессонницей и депрессией. Очень хорошие результаты у гостей с проблемами желудка. Некоторые приезжают и не могут есть тот или иной продукт, но когда они переходят на растительную диету, оказывается, их желудок нормально усваивает и чеснок, и другие продукты, которые раньше они есть не могли.

— Что вы можете посоветовать людям, которые не могут приехать в ваш центр, но интересуются здоровым питанием. С чего начать?

Владимир: На нашем сайте zuevka.dn.ua можно найти серию видеорецептов полезных вегетарианских блюд. Каждый может убедиться, что готовить такую пищу очень просто. Также у нас на сайте любой желающий найдёт доступную информацию по применению природных законов здоровья в своей жизни.

Беседовала Людмила Яблочкина

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете 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 8 963-239-27-77

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.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ МЯСА

Существует масса доказательств того, что вегетарианцы реже болеют сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, дольше живут и лучше себя чувствуют. Однако всё это достижимо лишь при условии полноценного рациона, который обеспечит организм всеми необходимыми нутриентами. Без мяса такое меню составить вполне по силам каждому.

Сколько белка мы должны получать в день? Взрослый человек нуждается примерно в 0,8 г белка на килограмм массы тела. Другими словами, человеку весом 70 кг требуется 56 г белка в день. Дети должны получать больше белка на единицу веса, чем взрослые, а пожилые люди меньше. Однако многие ежедневно получают 100 – 200 г белка, в основном в виде мясных продуктов.

Если мы хотим быть здоровыми, нам надо снизить потребление животного белка — есть меньше мяса и больше растительных продуктов с высоким содержанием белковых веществ.

Соя — растительное «мясо»

Одним из мировых источников высококачественного белка является соя. Аминокислотный состав сои сходен с составом животных белков. 40 соток соевых посевов могут произвести в 20 раз больше белка, чем стадо, пасущееся на такой же площади.

Японцы потребляют в 30 – 50 раз больше сои, чем американцы, и заболеваемость раком молочной железы и прямой кишки у них ниже примерно на 75 %. Соя содержит фитоэстрогены (другое название — изофлавоны), которые связываются в организме с эстрогеновыми рецепторами, а это понижает действие эстрогена и соответственно снижает риск развития рака груди. Снижение заболеваемости раком простаты у

мужчин достигается за счёт того же эффекта. Кроме того, соя содержит ингибиторы ферментов протеаз, которые в опытах на животных снижали риск развития других форм рака.

Употребление сои снижает уровень холестерина в крови, способствуя профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Соя помогает бороться с остеопорозом, «приливами» и вагинальной сухостью у женщин климактерического возраста. Кроме того, соевые продукты содержат много кальция, что совместно с фитоэстрогеном генистеином способствует профилактике потери костной массы у пожилых женщин. Возможно, соя также облегчает симптомы предменструального синдрома.

Из сои приготавливается много различных продуктов, например, мисо — квашеная соевая паста, которую используют во многих восточных супах. Другие соевые продукты, которые имеются в продаже, включают тофу (соевый творог), соевую муку, соевые орехи, соевые смеси, соевое молоко и темпе (квашенные соевые бобы). В специализированных магазинах можно приобрести пищевые добавки, содержащие изофлавоны и генистеин.

Другие растительные белки

Многие другие растения являются источником белка, однако в большинстве случаев растительные белки являются неполноценными, то есть отли-

чаются от животных белков по набору аминокислот. Для того чтобы получить полноценное питание, продукты из бобовых растений должны сочетаться с продуктами из цельного зерна.

Чечевица — одно из древнейших сельскохозяйственных растений. В библейские времена чечевица была обычной пищей.

Она содержит 7,5 % белка, но в ней нет аминокислот метионина и цистеина. В чечевице очень мало жира, зато много клетчатки, что помогает снизить уровень холестерина и стабилизировать уровень сахара в крови.

Чечевица хороша в супах, похлёбках и овощных рагу в сочетании с овощами и в паштетах.

Нут (турецкий горох) — часто встречается на Ближнем Востоке. Для приготовления блюд нут замачивают и ставят на ночь в холодильник, а утром воду сливают. Лучший способ приготовления нута — варить его около часа, а потом размельчить в блендере или протереть. Из нута можно приготовить блюдо, которое называется «хумус». Для этого к протёртому нуту добавляют давленый чеснок, соль, перец и зиру.

Хумус имеет консистенцию пасты. В Израиле его обычно подают на стол в мелкой миске и макают в него плоский хлеб типа питы. Иногда к нему добавляют немного оливкового масла. Хумус называют «арахисовым маслом Ближнего Востока».

Нут также используют для приготовления «фалафель» (ближневосточных фрикаделек) и во многих других блюдах.

Зелёный горошек, китайский горох и фасоль — все эти виды бобовых содержат много белка и растворимой клетчатки, но мало аминокислот метионина и цистеина.



Орехи — исключительно богатый на белки продукт. Однако, несмотря на высокое содержание белка, орехи не могут обеспечить организм всем необходимым набором аминокислот. В них слишком мало триптофана и лизина. Однако сочетание орехов с бобовыми и злаками решает эту проблему.

Приготовление бобовых

Для приготовления бобы и фасоль замачивают в воде на ночь (воды должно быть в два раза больше), утром воду сливают, а бобы ставят в холодильник.

Многие не любят есть бобовые, потому что они приводят к выделению газов при пищеварении, однако замачивание и сливание воды уменьшают это свойство.

Очень полезное и вкусное блюдо, лёгкое в приготовлении, — бобы, сваренные вместе с неочищенным рисом, с добавлением чеснока, лука и различных специй.

Пищевая ценность хлеба повысится, если в него добавить пророщенные зёрна бобовых. Содержание белка повышается на 15 – 30 %. В нём также увеличивается содержание клетчатки, хлорофилла (благодаря высокому содержанию хлорофилла появившийся стебель приобретает ярко-зелёный цвет), витаминов В, С и активных ферментов.

Тимур Герасимов

Читайте о профилактике и лечении раковых заболеваний на сайте **8doktorov.ru**

ПАШТЕТ ИЗ ТОФУ
bit.ly/pastof



ФАЛАФЕЛЬ
bit.ly/falaf



ПАШТЕТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ
С СЕМЕЧКАМИ И ОРЕХАМИ
bit.ly/pachech



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

КОЛБАСА ИЗ ГОРОХОВЫХ ХЛОПЬЕВ

Состав: 2 стакана воды, 1 стакан гороховых хлопьев, 1 чайная ложка кориандра, 1 чайная ложка кориандра, 6 зубчиков чеснока, 1/3 стакана растительного масла без запаха.

Воду заливаем в кастрюлю и ставим на огонь. Когда вода закипит, высыпем гороховые хлопья и варим до тех пор, пока они разварятся. Важно следить в процессе варки за хлопьями, чтобы они не подгорали, чаще помешивая их. Сразу, как только хлопья сварятся, перекладываем в блендер и взбиваем. Добавляем соль, сок свёклы и снова взбиваем. Затем добавляем чеснок, снова взбиваем. В конце добавляем кориандр и растительное масло, хорошо взбиваем.

Выкладываем массу в цилиндрическую форму — стакан или пластиковую бутылку. Ставим в холодильник на несколько часов. После этого осторожно ножом отсоединяем от стенок стакана и выкладываем, разрезав на дольки.

Видеорецепт можно посмотреть на сайте кулинарной школы лагеря здоровья «Зуевка» zuevka.dn.ua

РЕКЛАМА

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. **ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА!**



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П4049**



Бесплатный телефон горячей линии Почты России по вопросам доставки: **8-800-2005-888**



12+

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**

ЭКСПЕРИМЕНТ

Одним зимним вечером овецка Кудряшка и ёжик Коля, по обыкновению, сели читать Библию.

— Коля, смотри, как эти простые правила помогают быть всем счастливыми и довольными. Как было бы хорошо, если бы Бог дал правила, помогающие быть сильными и здоровыми.

В этот момент в комнату вошёл доктор Афанасий Петрович.

— Афанасий Петрович, а у Бога есть правила, которые помогают быть здоровыми и которые несложно выполнять? — спросил ёжик Коля.

— Конечно, есть, мои дорогие друзья, это восемь принципов здоровья...

Он не успел договорить, как вошла сова Софья Наумовна и радостно воскликнула:

— Смотрите, мой цветочек расцвёл! Нужно сейчас же подкормить его удобрением, полить и другой стороной к солнышку повернуть.

— Не надо, — запротестовал Афанасий Петрович и торжественно заявил. — Мы проведём эксперимент! Но что получится из этого эксперимента, вы узнаете через неделю, а сейчас мне пора на вокзал.

Он взял цветок, поставил его в шкаф, закрыл на ключ и уехал в командировку.

Через неделю Афанасий Петрович приехал, открыл шкаф и вытащил цветок.



— Мой бедный цветок! Что с ним стало! — ахнула Софья Наумовна.

— Не переживайте! Я вам привёз новый цветок, — и Афанасий Петрович поставил рядом горшочек с красивым цветком. — А теперь сравните, друзья мои, какая разница между ними!

— Новый цветок красивый и приятно пахнет, — ответила Кудряшка.

— Листики у него зелёные, и он свеженький такой, — добавил лисёнок Лёха.

— А этот засохший — у него нет ни цвета, ни запаха, только сухая палка осталась, — сказал пёс Кузя, обнюхивая цветок.

— Как для этого цветочка необходимы солнышко, водичка, воздух и питание, так и нам нужны восемь принципов здоровья — солнце, чистый воздух, вода, полезное питание, физические упражнения, отдых, умеренность во всём и вера в Бога. Если мы всё это будем соблюдать, тогда будем здоровыми и счастливыми.

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте

chudostranichki.ru

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.

Купон-заказ

на газету «Ваши ключи к здоровью»

Бесплатная
доставка
6 месяцев

Заполните этот купон-заказ печатными буквами, вырежьте его из газеты и вышлите по адресу вашего распространителя, указанному справа, или в редакцию по адресу:

1. Фамилия, имя, отчество читателя

2. Почтовый индекс и адрес для доставки газеты

424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Благодарим и ждём новой встречи с вами!

Адрес вашего
распространителя:

Адрес для писем:

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
главному редактору
Коровиной Ю. Л.
Тел. (8362) 738254.
сот. 8-927-883-8483
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 2(86). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФС77-41804 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 — Ю. Л. Коровина, директор издательства — Н. В. Воронина, богословская экспертиза — С. А. Павлюк, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.

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

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

18+

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!



Бесплатно
и доступно
для каждого!

zayavka@sokrsokr.net

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.

Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу:

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
главному редактору
Коровиной Ю. Л.

(с пометкой ЗБШ).
(Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).

Эти и другие уроки доступны для скачивания на сайте: sokrsokr.net/bibleyskaya-shkola

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ



8 (963) 239 27 77

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ

«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
СТРЕСС»



К сожалению, не все понимают, какую серьёзную опасность таит в себе стресс. В последнее время участились сердечно-сосудистые, онкологические, нервные заболевания. Отчего всё это? Одна из причин этих заболеваний — хронический стресс, неумение справляться с ним. Авторы книги научат, как противостоять стрессу.

Звонки принимаются: Пн — Чт
с 10:00 до 18:00, Пт с 10:00 до 13:00
(время московское).

Проект действует на территории России.



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

в WhatsApp

и Viber

на 8-963-239-2777

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

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.