

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №7 (127) 2021



ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

PODPISKA.POCHTA.RU

Подписной индекс
П4049



Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**



СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте и Яндекс.Музыка.

Можно перейти по ссылке **8doktorov.ru/podcasts** или QR-коду.



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ДАЮТ РАЗВИВАТЬСЯ ДЕТСКОМУ СКЕЛЕТУ

Еврейский университет в Иерусалиме доказал связь между сверхпереработанными продуктами и снижением качества костей. Учёные показали, какой вред наносят такие продукты детям младшего возраста. Пищевые продукты, подвергнутые ультраобработке, — это продукты, которые проходят несколько этапов обработки. Они популярны среди потребителей, потому что легко доступны, относительно недороги и сразу готовы к употреблению. Грызуны, которым давали пищу, подвергшуюся ультрапереработке, страдали от задержки роста, что отрицательно сказывалось на прочности их костей. Даже в уменьшенных количествах ультрапастеризованные продукты производили негативный эффект.

ДВА СТИЛЯ ПИТАНИЯ СВЯЗАЛИ СО СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ

Оксфордский университет составил список продуктов, коррелиру-

ющих с сердечно-сосудистыми заболеваниями и ранней смертью. В «чёрный список» попали шоколад и прочие сладости, масло и белый хлеб, а также сладкие напитки и джемы. Выводы были сделаны по итогу анализа состояния здоровья и рациона 116806 британцев 37 – 73 лет.

Комплексное исследование рациона позволило определить два распространённых стиля питания, повышающих риск сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти. Для первого характерно большое количество шоколада и других кондитерских изделий, масла и белого хлеба с небольшой долей свежих фруктов и овощей. Для второго — высокий процент сладких безалкогольных напитков, фруктового сока и джемов, шоколада, конфет, сахара, немного масла и сыра.

НАРУШЕНИЯ СНА МОГУТ ВЫЗВАТЬ ОПАСНЫЕ СЕРДЕЧНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ

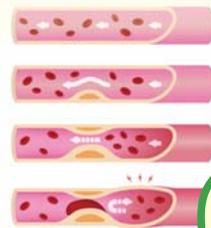
Согласно исследованию Университета Аделаиды и Медицинского центра Маастрихтского университе-

та, нарушение сна может способствовать повышению риска смерти вследствие сердечно-сосудистых отклонений. Возбуждение — это нормальная часть сна, но, согласно исследованию, если на неё приходится большая часть цикла сна, это может стать проблемой. Частый триггер возбуждения — обструктивное апноэ сна, когда дыхание периодически останавливается, и отмечается сильный храп. В этом случае система возбуждения активизирует тело, чтобы изменить его положение во сне и раскрыть верхние дыхательные пути.

Другой причиной возбуждения бывает шумовое загрязнение в ночное время. В зависимости от силы возбуждения человек может осознавать или не осознавать, что происходит вокруг. Если эпизодов возбуждения много, на утро человек будет чувствовать себя разбитым, но вряд ли вспомнит конкретные эпизоды возбуждения.

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

ЗАМЕДЛИТЕ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА



2

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



6

ЗАМЕДЛИТЕ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА

С годами все артерии, особенно коронарные, сужаются и теряют эластичность. Однако остановить этот процесс и даже повернуть его вспять вполне возможно, и дело того стоит.

ПРОЦЕСС РАЗРУШЕНИЯ АРТЕРИЙ

1. Начало разрушения внутреннего слоя артерии. Липопротеины низкой плотности (плохой холестерин), окисленные в результате атаки свободных радикалов, повреждают и разрывают внутренний слой артерии, контактирующий с кровью.

2. Жировые отложения и формирование атеросклеротических бляшек. Насыщенные жиры и кальций скапливаются в повреждённой области, сужая артериальный просвет и затрудняя кровоток.

3. Тромбоз и полная блокада артерии. Кровь, замедляя своё течение, формирует сгусток, или тромб, почти полностью перекрывающий артериальный просвет. В результате происходит инфаркт. «Хвостик» тромба может оторваться и уплыть, вызвав тромбоэмболию и инфаркт в другом органе по ходу кровотока.

ФАКТОРЫ РИСКА

• **Наследственность.** Чтобы оценить личный риск, следует проанализировать историю вашей семьи на протяжении нескольких поколений.

• **Холестерин.** При высоком уровне холестерина и недостаточном поступлении антиоксидантов в организм стенки артерий повреж-

даются, и начинается отложение насыщенных жиров.

• **Табак.** Табачный дым вредит не только курильщику, но и всем, кто находится рядом. Если в семье есть курильщики, риск сердечной патологии даже у некурящих возрастает на 20%.

• **Повышенное артериальное давление.** Оно приводит к повреждению стенок артерий.

• **Стресс.** Происходит выброс адреналина и других гормонов, сужающих стенки артерий.

• **Рацион, богатый насыщенными жирами, солью, сахаром и мясом.**

• **Излишний вес и сидячий образ жизни.**

• **Избыток гемового железа** (в мясе). Действует как прооксидант, с большим трудом выводится из организма. Большое количество гемового железа вызывает повреждение артерий.

Все факторы риска для артерий, кроме наследственности, можно контролировать.

Продукты и биодобавки, помогающие контролировать уровень холестерина

• **Чеснок свежий** и в экстрактах снижает плохой холестерин, расширяет артерии и предотвращает образование бляшек и тромбов (сгустков).

Нормальная артерия



В слизистой оболочке артерии образуются бляшки



Бляшка разрастается



Образуется тромб, ограничивающий кровоток



• **Красный и чёрный виноград** с кожурой и семенами.

• **Грецкие орехи,** помимо высокого содержания антиоксидантов, снижают уровень холестерина и защищают артерии.

• **Кунжутное семя** снижает плохой холестерин и повышает хороший.

• **Артишоки** сырые, варёные и в экстракте снижают выработку холестерина в печени и повышают выработку и вывод желчи, что также благоприятно для снижения уровня холестерина.

• **Семена подорожника индийского** (Plantago ovata) очень богаты клейковиной и другими видами растворимой клетчатки, вызывающей эффект насыщения и обладающей слабительным действием. Кроме того, клетчатка останавливает всасывание холестерина и глюкозы в кишечнике.

• **Соевый лецитин** контролирует метаболизм жиров.

• **Коэнзим Q10** — природный антиоксидант, улучшающий работу сердца.

Помимо вышеперечисленных средств, **регулярная физическая активность** — самый лучший способ поднять уровень хорошего холестерина.

АНТИОКСИДАНТЫ — ЕЩЁ ОДИН ВАЖНЫЙ ФАКТОР

При недостатке антиоксидантов холестерин окисляется и начинает повреждать сосуды. Высокий уровень антиоксидантов препятствует окислению холестерина и, соответственно, защищает артерии от повреждения. Если антиоксидантов недостаточно, и при нормальном уровне холестерина сохраняется риск инфаркта миокарда.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

АНТИРАК

1. Отдайте предпочтение растительной пище.



2. Около половины всей порции еды на каждый приём пищи (овощей, фруктов и ягод) должны быть в сыром виде.



3. 1 – 2 раза в день пейте свежевыжатые соки из:

- моркови,
- свёклы,
- капусты,
- цитрусовых (особенно грейпфрут),
- яблок (осень-зима).



Делайте смузи из зелени, ягод, фруктов или овощей (1 стакан в день).

Лечебно-профилактический центр здоровья «Наш



АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА ПИТАНИЯ

4. Пусть на вашем столе ежедневно присутствуют представители (или их смеси) семейства крестоцветных:

все виды капусты, руккола, редька, репа или 1 – 2 ст. ложки хрена.

5. **Исключите:**

- сахар, вместо него добавляйте изюм или



любых семян. Ешьте молотые семена льна 1 – 2 ст. ложки в день.

8. Добавляйте как можно больше салатной зелени.



1 – 1,5 ст. ложек в день,

- жареную пищу,
- соль,
- ужин должен быть самым лёгким приёмом пищи.



7. В завтрак включайте горсть орехов или



финики;

- сливочное масло, сметану, сало, внутренний жир животных;
- красные сорта мяса и колбасные изделия.

6. **Ограничьте:**

- растительные масла до

ГИДРОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ

Слышали ли вы о гидротерапии? Это применение воды в качестве простого домашнего терапевтического средства. Вы удивитесь, но, применяя одну только воду разной температуры и разными способами, вы можете достигнуть немалых лечебных эффектов.

Итак, гидротерапия поможет:

- закалиться и повысить иммунитет;
- повысить тонус организма, улучшить кровообращение;
- снизить повышенную температуру тела;
- снизить артериальное давление;
- уменьшить мышечную боль при переутомлении;
- восстановить ткани при диабете;
- устранить боли, отеки и кровоизлияния при травмах;
- снять нервное напряжение, укрепить нервную систему;
- похудеть.

ВИДЫ ГИДРОТЕРАПИИ

Существует множество видов гидротерапии. Невозможно описать их в одной статье. Мы только перечислим:

- контрастный душ,
- контрастные ванночки для ног и рук,
- растирание холодной варежкой,
- горячие ножные ванны,
- припарки,
- согревающие компрессы и пакеты со льдом,
- влажные обёртывания,
- и просто купание в бассейне или в открытом водоёме.

Жаль, что люди редко используют эти полезные свойства воды для облегчения своего состояния.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Усталость быстро проходит без применения кофе, если погрузить предплечья в воду. Кроме того, эта процедура эффективна и при заболеваниях системы кровообращения, сердечных недомоганиях, деформации кистей рук, вызванных ревматической болезнью.

Наполните таз или умывальник холодной водой (8 – 10°C). Руки согните в локтях и погрузите в воду на 30 – 60 секунд. Закончите процедуру тщательным обтиранием рук. Если не возникает приятного чувства тепла, увеличьте кровообращение, вращая руками несколько минут.

Другой способ: наполните один таз тёплой водой (38°C), а другой — холодной. Погрузите руки в тёплую воду до половины предплечий на 5 минут, затем в холодную на 10 – 15 секунд. Процедуру можно выполнять по 2 – 3 раза в день, даже на работе, пользуясь кранами с горячей и холодной водой. Пользуясь этой процедурой, вы убедитесь в «молниеносном» разгоне усталости.

Обливание колен холодной и горячей водой регулирует циркуляцию крови и служит эффективным средством при геморрое, приливах крови к голове, мигрени, постоянно холодных ногах, а также при слабых ногах. Выполняется при нормальной температуре тела. Чем больше разница температур воды, тем больше реакция организма.



Начинать следует, обливая сначала правую стопу, ведя шланг с холодной водой вдоль тыльной стороны стопы к пятке, затем через икру к коленному изгибу. Здесь задержитесь на несколько секунд, затем струю воды направьте к внутренней части бедра и возвратитесь к пятке. То же самое сделайте при обливании левой ноги. Время каждой процедуры 8 – 10 секунд. Обливание горячей водой проводится аналогично.

Обливание бёдер проводят при геморрое, радикулите, слабой циркуляции крови и ревматических недомоганиях. Обливание следует начинать тем же способом, как и обливание колен, ведя струю сначала по внешней стороне ноги до бедра. Здесь задержать на 8 – 10 секунд, а затем вести через ягодицу к внутренней стороне ноги с возвратом к пятке. Таким же образом обливать и левую ногу. Ноги вытереть, надеть шерстяные носки, несколько минут побегать и лечь в постель на час.

Хождение по воде способствует улучшению циркуляции крови; усиливается дыхание и возрастает снабжение организма кислородом, в результате чего улучшается обмен веществ, ощущается прилив жизненных сил.

Эту процедуру можно принимать в обычной ванне или открытом водоёме, выполняя движения в холодной воде. Вода должна доходить минимум до верхней границы икр. Сначала процедуру делают одну минуту, а затем увеличивают до трёх. Чем холоднее при этом вода, тем лучше. Топая в ней, нужно поднимать ноги, как аист на лугу. При каждом шаге ногу поднимать выше уровня воды. С момента неприятного чувства пощипывания или боли топание прекратить и выйти из воды, вытереть ноги и надеть шерстяные носки. Побегать или побегать, чтобы разогреть ноги.

Подготовил Тимур Герасимов

Подробнее о способах лечения и профилактики с помощью воды читайте в книге «Гидротерапия»

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ЧЕРЕЗ ПОЦЕЛУЙ

28 июля отмечается Всемирный день поцелуя.

Поцелуй — одно из приятных проявлений наших эмоций. Однако не следует забывать, что при поцелуе происходит обмен слюной и микробами между целующимися людьми. Поэтому в период обострения вирусных заболеваний нужно проявлять осторожность.

Во рту живут 500 видов микроорганизмов. В тёплой, тёмной и влажной ротовой полости они быстро размножаются и попадают дальше в организм через пищеварительный тракт и дыхательные пути. При определённых проблемах с зубами и дёснами появляется опасность ряда серьёзных заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания. Бактерии изо рта могут попасть в кровь и прилипнуть к сосудам, несущим кровь к сердцу. Тем самым создаётся предпосылка к развитию и усугублению атеросклероза, что ведёт к постепенной блокировке сосудов. Исследование учёных из университета Северной Каролины показало, что у 80% людей, перенёвших ин-

фаркт, было заболевание дёсен (пародонтоз) в тяжёлой форме.

Инсульт. Исследования показали, что люди с заболеванием дёсен в тяжёлой форме больше склонны к инсульту. Риск возникновения этой болезни у них возрастает в два раза по сравнению с теми, кто не имеет проблем с зубами.

Диабет. Люди, страдающие сахарным диабетом и заболеванием дёсен, имеют в три раза больший риск развития инфаркта по сравнению с диабетиками без такого заболевания.

Пневмония. Исследования университета Буффало установили, что болезнетворные микроорганизмы,

обнаруженные в зубном налёте, могут попадать глубоко в дыхательные пути и вызывать воспаление лёгких.

Важно не позволять опасным бактериям развиваться в ротовой полости. Поэтому потребляйте сбалансированную пищу с достаточным содержанием сырых фруктов и овощей, при этом ограничьте потребление сахара. Клюквенный сок препятствует прилипанию микроорганизмов к зубам, а также жизнедеятельности и размножению патогенных бактерий. Поэтому учёные рекомендуют пить сок клюквы для профилактики образования зубного налёта и заболеваний дёсен.

Не забывайте также, что при поцелуях с малознакомыми людьми вы рискуете заболеть простудой, гриппом, инфекционным мононуклеозом, герпесом 1 и 2 типов, туберкулёзом, сифилисом и некоторыми другими заболеваниями, возникающими под действием болезнетворных микроорганизмов. Поэтому важно содержать не только полость рта в постоянной чи-



стоте, но также проявлять чистоту и верность в отношениях с людьми.

Если вы ещё не в браке, не спешите дарить любимому, кто вам приглянулся, свой поцелуй. Если у вас есть семья, не разрушайте её своей неверностью. Всего один поцелуй неверности может причинить вам больше страданий, чем все остальные семейные конфликты и неурядицы.

Пусть в ваших семейных отношениях будет проявлена возвышенная и чистая любовь.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

7 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВЫХ СЕМЕЙ

8 июля — Всемирный день семьи, любви и верности.

В России множество браков заканчивается разводом. В чём же секрет семей, в чьих домах царит любовь?

Секрет №1. Правильное образование

В школе, колледжах, университетах нас учат множеству наук, но никто (за исключением некоторых заведений и энтузиастов) не учит строить семью, воспитывать детей, понимать мужскую и женскую психологию, а всё это необходимо для счастливой семьи. Понимать друг друга нужно учиться.

Секрет №2. Любовь из четырёх слов

В основе каждой семьи должна быть любовь. Но это не только восторженные чувства. Греческий язык разделяет любовь на несколько видов, и все они должны быть в основе отношений.

Сторге — **любовь-привязанность**. Так мы любим родителей и родственников: нам неважно красивые они или нет, старые или молодые. В любви-сторге нет необходимости нравиться или заслуживать любовь, ибо ты принят изначально и навсегда, такой, каков есть, со всеми недостатками, которые давно известны и прощены.

Филиа — **любовь-дружба, родство душ**. Отношения тем крепче, чем больше у супругов точек соприкосновения. Любовь-дружба помогает создать доверительные отношения, в которых будут забота, поддержка, взаимопонимание.

Агапе — **безусловная любовь**. Любить и не ждать ничего взамен, любить, даже если тяжело, если тебе делают больно.

Эрос — **сексуальное влечение**, которое не является основой отношений, но без него брак будет неполноценным.

Секрет №3. Путь для отступления нет!

Верность — это не только не изменять партнёру, но и даже не допускать мысли о том, что ваш брак — ошибка. Пробираться вперёд через все неудачи, «в болезни и в здравии, в богатстве и бедности», в мире и конфликте работать только для созидания отношений. Помните, что другого пути, кроме верности, нет.

Секрет №4. Пережить 3 этапа

Психологи говорят, что каждая пара проходит четыре этапа брака. **«Розовые очки»**. Начало совместной жизни, в это время отношения строятся легко, недостатки сглаживаются, молодые люди влюблены друг в друга.

«Стол переговоров». Супруги понимают, что им нужно решать конфликты, и они готовы на переговоры и компромиссы.

«Разочарование». Именно в этот период разводится большинство семей. Вдруг открываются глаза на недостатки, терпение заканчивается, происходит столкновение ожиданий двоих от брака. Мечты рушатся, ссоры становятся частыми.

«Праздник любви». Муж и жена уже хорошо друг друга знают, они наслаждаются отношениями, полными любви, принятия, поддержки. Только пройдя через разочарова-



ния и начав строить отношения без «розовых очков», уступая друг другу, вы достигнете «праздника любви».

Секрет №5. Исполнение ролей

Семья — это команда. От правильного распределения ролей в команде зависит её успех.

Муж — глава семьи. Он планирует, принимает решения, и на него возлагается ответственность за последствия. Также муж — кормилец, защитник, священник (отвечает за духовное развитие каждого члена семьи).

Если муж — голова, то жена — сердце. Она чувствует настроение, самочувствие каждого. Она заботится об эмоциональной атмосфере семьи, создаёт в доме уют. Женщина — помощник и советник мужа, но даёт ему право делать выбор. И наконец, женщина — преподаватель для детей и мужа, она учит их проявлять любовь и другие эмоции.

Секрет №6. Волшебное слово

В детстве нас учили говорить

«спасибо», и большинство всё-таки научилось быть вежливыми. Но часто ли мы говорим волшебные слова членам семьи?

Спасибо ничего не стоит, зато ваш близкий человек почувствует, что его ценят и уважают его труд. Благодарите друг друга за порядок дома, за вынесенный мусор, за починенный кран, сделанные покупки, за вымытую посуду, чудесный вечер, нежную ночь.

Секрет №7. Третий не лишний

Мудрый Соломон сказал: «Нитка, скрученная вдвое, не скоро порвётся». Муж и жена в браке становятся одним целым, а кто же третий? А третьим должен стать Бог. Просите Его благословлять и охранять вашу семью.

Конечно, это не все секреты. Но, руководствуясь принципами любви и Божиим Законом, вы сможете построить счастливую семью. Успехов!

Татьяна Громова,
proekt7d.ru

Я ДИВНО УСТРОЕН

ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ВОЛОС

Строение волоса настолько сложно, что человек никогда не сможет объяснить его происхождение с помощью случайных эволюционных процессов.

КАК УСТРОЕНЫ НАШИ ВОЛОСЫ

Волосы растут из углублений, похожих на трубочки в коже, которые называются волосяными фолликулами. Волосяной стержень образуется из живых клеток, расположенных глубоко в фолликуле. Эти хрупкие живые клетки впоследствии умирают, чтобы образовать необыкновенно прочное волокно, называемое волосом.

Удивительно, но ещё при рождении у нас есть все волосяные фолликулы, которые будут давать рост волосам, и из этих фолликул будут расти волосы на протяжении всей нашей жизни. В течение жизни один и тот же фолликул способен обра-

зовывать разные типы волос. Волос растёт из нижней части фолликула со скоростью 0,3 мм в день и вырастает на определённую для каждого фолликула длину.

Волос покрыт слоем плоских мёртвых клеток, которые называются кутикулой. Эти клетки предохраняют волосы от переплетения. Под микроскопом волосяная кутикула выглядит как перекрывающиеся друг друга чешуйки или как черепица на крыше. Форма кутикулы приносит дополнительную пользу — она закрепляет волос возле его фолликула.

НЕВЕРОЯТНЫЙ ЗАМОК ВОЛОСА

Чтобы волос человека не мог легко выпасть, он должен блокировать-

ся внутри волосяного фолликула. Волосяной фолликул выстилается кутикулой. Её перекрывающиеся друг друга клетки направлены в противоположном направлении по отношению к кутикуле на стержне волоса. Точное соединение двух кутикул делает выдергивание волос невозможным, разве что можно выдернуть его вместе с фолликулом. Но не волнуйтесь, если такое случается, процесс роста повреждённого волосяного фолликула немедленно восстанавливается, и начинается новый цикл роста.

ПОЧЕМУ ЖИВОТНЫМ НЕ НУЖЕН ПАРИКМАХЕР?

Тогда как многие из нас регулярно посещают парикмахера, «причёска» большинства млекопитающих животных всегда выглядит идеально. Причиной этому является тот факт, что волосы у животных растут циклическим образом. Относитель-



но долгий период роста (который меняется в зависимости от типа размещения волоса) сменяется коротким периодом отдыха, после которого волос отпадает от фолликула. С нового волоса начинается новый цикл роста. Таким образом, продолжительность цикла роста определяет, насколько длинным будет волос.

Дэвид Ментон,
origins.org.ua

ГИПЕРТОНИЯ — НЕ ПРИГОВОР

Современная медицина утверждает: «Повышенное артериальное давление (АД) не лечится, а только временно снижается медикаментозно. Принимайте препараты всю оставшуюся жизнь». Я не ставлю под сомнение необходимость контроля высокого давления лекарственными средствами, чтобы избежать серьёзных осложнений. Но диагноз «гипертония» — ещё не приговор. Изменения образа жизни и использование природных средств лечения часто дают хорошие результаты и помогают нормализовать АД или существенно снизить его. Один из случаев, когда АД нормализовалось очень быстро, мне особенно запомнилось.

Тёплым летним днём к нам приехал 50-летний мужчина из г. Москвы, звали его Вячеслав. Привёз он с собой приличный багаж гипертонической болезни III степени, перенесённый в прошлом очаговый инфаркт, 25 лишних килограммов и 20-летнее пристрастие к курению. Проведя осмотр, я обнаружил у него АД 180/120 мм рт. ст. При этом он не принимал никаких медикаментов. Так как давление было высоким, то кроме рекомендаций по простым средствам лечения, мне пришлось назначить ему антигипертензивные препараты. Однако, на моё удивление, результата от них совсем не было, давление оставалось таким же высоким. Не видя результата, Вячеслав перестал пить лекарства. Так как его общее состояние было удовлетворительным, я не уговаривал его принимать их.

Через несколько дней пребывания в санатории мужчина бросил курить. Он много гулял, выполнял все назначения. Рано утром, когда многие гости спали, он вставал и проходил ещё до завтрака 11 км. Кроме того, он много ходил в течение дня. В этот период у нас зацвела душица. Вячеслав очень любил пить настой из этого растения. Почти целый день довольный мужчина гулял по лесам и полям в поисках этого душистого растения. К обеду или к вечеру он возвращался с прогулки с полной охапкой травы и затем заботливо расстилал её под навесом для сушки. Было видно, что он получает массу положительных эмоций.

К концу недели общее самочувствие Вячеслава заметно улучшилось. У него прошли одышка и отёчность на голени, но давление почти не снижалось. Я опасался за него и

даже просил его сократить длительность маршрутов, но никто не в силах был его удержать. Кроме назначенных процедур, мужчина делал себе природный гидромассаж. Недалеко от нашего санатория течёт река, местами на её пути лежит множество камней, вызывающих сильное течение. В одном из таких мест он нашёл впадину, окружённую камнями, куда с шумом вливалась вода. Вячеслав залезал туда и получал природный гидромассаж.

Время заезда подходило к концу. Каждый день я измерял ему давление, но оно было стабильно высоким. За три дня до отъезда я зашёл к нему в комнату и, как обычно, накачал стрелку тонометра до 200 мм рт. ст. Постепенно стрелка начала спускаться вниз — 180, 160, 140, 120. И только на 110 появились первые стуки, нижней показатель — 80. Мне показалось, что сейчас мужчина упадёт, потеряв сознание, но он чувствовал себя хорошо. Это было загадкой. Нижнее повышенное давление всегда с трудом поддаётся снижению, но оно было в норме. Даже если бы оно составило 100 или 90 мм рт. ст., это уже был бы хороший результат, но 80!

Затем я решил внимательно осмотреть гостя: послушать лёгкие, сердце и сделать ЭКГ. Возможно, его



сердце ослабело и перестало нормально перекачивать кровь, поэтому давление упало? Но на ЭКГ всё было стабильно, если не учитывать оставшийся рубец после инфаркта.

На следующий день давление у Вячеслава было 120/80. Для меня этот случай до сих пор остаётся загадкой. Конечно, наш гость бросил курить, питался растительной пищей, много гулял и получал массу положительных эмоций.

Если вы страдаете повышенным давлением, помните, что это не приговор. Возможно, ваши показатели не придут так быстро в норму, но главное — не оставляйте усилия и верьте, что всё возможно.

Алексей Хацинский,
врач пансионата «Наш дом»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ

Обёртывание — один из способов гидротерапии, который эффективно помогает в лечении многих воспалительных заболеваний. Наша читательница рассказывает, как ей удалось вылечиться с помощью водолечения.

Об эффективности водолечения я знаю давно. Когда мне было 17 лет, я вылечила водой истощение нервной системы, сейчас мне 62.

Два года назад я упала на ступеньках и съехала на спине со вто-

рого этажа на первый. Был сильный ушиб спины, два месяца я лежала, муж меня кормил и одевал. Потом я поднялась, боли в спине и коленах не прекращались, но я уже могла ходить. В феврале этого года мне стало хуже. Я с трудом поднималась

с кровати и дойти до кухни могла только с костылями. Я решила попробовать применить водолечение. Сделала 10 обёртываний холодной простыней. Боли ушли, и я оставила костыли. Но вскоре попала в больницу с гипертоническим кризом: таблетки, уколы, капельницы — ничего не помогло. Вышла из больницы совсем слабая.

Муж заболел коронавирусом, а через день заболела и я. Муж делал обёртывания, обливался холодной

водой и быстро поправился, а я со своим ослабленным иммунитетом долго боролась. Сделала 26 обёртываний, температура держалась две недели, были сильная одышка, слабость, обострились хронические болезни, но Божий метод лечения победил болезнь без антибиотиков, с молитвой и верой. Бог и сегодня делает чудеса. Доверяйте Богу и Его методам, Он никогда не подведёт.

Галина Костаж

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страница посвящена рекламе Центров здоровья, где не просто снимают симптомы заболеваний, а устраняют их причины. Здесь можно не просто «подлечиться», а достичь желаемых результатов в здоровье. Программа эффективна для лечения хронических неинфекционных заболеваний, для реабилитации после острых состояний, в частности после COVID-19. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.

Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017
- Магазин-студия «Здоровый мир», Самарская обл., г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г, +7-961-382-98-71, zdoroviykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Российское исследование 2018 года показало, что 1 час ходьбы с палками соответствует примерно 2 часам занятий гимнастикой в спортзале. В среднем потеря веса у членов группы, занимающихся скандинавской ходьбой 3 раза в неделю по 60 минут в течение 12 недель, составила 2,4 кг без изменений привычного образа жизни и питания. Но для эффективной тренировки нужно соблюдать некоторые условия.

Чтобы тренировки были более эффективными, придерживайтесь нескольких правил.

1. Увеличивайте скорость ходьбы постепенно. Чтобы увеличить эффект похудения, идите с нужной интенсивностью. Оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) для разных категорий ходоков следующая:

- для начинающих: 50 – 60% расчётной ЧСС;
- кто желает эффективнее сжигать жиры: 60 – 70%;
- для тренировки работы сердечно-сосудистой системы и выносливости: 70 – 80%.

2. Работа руками. Для увеличения скорости ходьбы большое значение имеет работа руками — именно за счёт размаха рук вы сможете выполнить этот пункт. Кроме того, увеличение амплитуды движения рук поможет укрепить мышцы верхней части тела, что является од-

ним из важных преимуществ скандинавской ходьбы по сравнению с обычной.

3. Чередование спусков и подъёмов очень эффективно для похудения. Поэтому выбирайте для прогулок холмистую местность со спусками и подъёмами, что поможет сжечь больше калорий. Можно пробовать прогулки по песку или снегу — так количество сжигаемых калорий увеличивается в два раза. Однако помните, что нагрузки нужно увеличивать постепенно, поэтому в начале вашей практики создавайте себе более комфортные условия для тренировок.

4. Хождение с дополнительным весом. Этот этап уместен, когда предыдущие три уже выполнены. Вес не должен превышать 10 кг и должен находиться в рюкзаке за спиной. Не стоит нагружать дополнительным весом руки и ноги. Но

если лишний вес или ожирение сопряжены с заболеваниями суставов, то этот пункт нужно ограничить или исключить.

5. Уделите внимание технике ходьбы. Главное правило — с пятки на носок, что влияет на сжигание калорий, а кроме того укрепляет икры ног, подколенные сухожилия, мышцы ягодиц и помогает удлинить мышцы ног.

6. Постоянно меняйте темп ходьбы. Если все предыдущие пункты вы уже освоили, будет полезно применять «рваный» темп ходьбы, или интервальный, т. е. чередование коротких сильных нагрузок со средним темпом. Например, быстрый шаг, почти переходящий в бег (1 – 2 мин.) и длительный (5 мин.) средний шаг. Подобный маятник может повторяться несколько раз в одной тренировке. Такой ритм позволит



ускорить темп сжигания жира, а обмен веществ будет держаться в тонусе ещё несколько часов после тренировки.

Людмила Яблочкина,
инструктор скандинавской ходьбы

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ОТ КАЛЬЯНА ДО СНЮСА. РАССКАЗ КУРИЛЬЩИКА

«Началось моё знакомство с кальяном давно. Лет 5 назад, если не раньше. Я никогда не курил сигарет и не знал, что такое зависимость. Поначалу это было просто ради времяпрепровождения, но постепенно переросло в зависимость. Кальян расслаблял и успокаивал, было лёгкое головокружение. На следующий день не было плохого самочувствия. Но когда я курил кальян, просыпаться утром было сложнее, чем сейчас, когда я бросил. Плюс выносливость и объём лёгких был хуже.

Привык к ежедневному курению я быстро. Никотиновая зависимость каждый день отзывалась желанием покурить. Если не было возможности, я сильно нервничал. Скоро мне было уже без разницы — кальян, вейп, снюс... Главное — получить свою дозу никотина. Желание было дикое, иногда мог ночью поехать в кальянную.

Но сейчас уже прошёл год, как я бросил курить. И я против не только кальяна, а никотина в любом его виде».

Этот рассказ моего хорошего знакомого, который на собственном опыте узнал, что такое зависимость. Многие говорят, что кальян не приносит вреда, это же не сигареты. Как же обстоят дела в действительности?

На основе исследований учёных, проведённых в течение нескольких лет, показаны убедительные данные:

- Долговременное курение кальяна приводит к вдыханию существенно большего объёма дыма по сравнению с курением сигарет.

- Кальянный дым наравне с дымом обычных сигарет провоцирует рак гортани, лёгких и иные онкологические заболевания, различные заболевания лёгких и сердечно-сосудистые заболевания.



• Возникают риски рождения детей с малым весом и с врождёнными пороками развития и т. д.

У нас есть два пути в подобных ситуациях: пробовать всё на себе

либо учиться на чужих ошибках. И каким путём мы пойдём, выбор остаётся за нами.

Максим Самошкин,
proekt7d.ru

КЭРОБ — ПОЛЕЗНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ ШОКОЛАДА

11 июля — Всемирный день шоколада.

Знаете, что в шоколаде самое притягательное? Шоколад! Только все компоненты шоколада в сумме обладают волшебной силой искушения. Если употреблять их по отдельности: какао, масло какао, сахар — соблазн исчезает. Давайте разберёмся в причинах такой притягательности шоколада и способах «спрыгнуть с этого крючка» зависимости, заменив вредную сладость на полезную.

Традиционная шоколадка состоит на 50% из жира и на 50% из сахара, содержит около 200 ккал. Съев пару квадратиков шоколада или шоколадную конфету раз в пару недель, вы никак не пострадаете, но вот шоколадоголики, которые не могут жить без сладкой плитки, ждут проблемы:

- набор лишнего веса, а с ним риск гипертонии, диабета, инфаркта;
- избыток насыщенных жиров, которые способствуют атеросклерозу;
- повышение уровня триглицеридов крови — в перспективе атеросклероз и все его осложнения;
- учащение приступов мигрени;
- повышение уровня мочевой кислоты (проблемы с суставами);
- усиление предменструально-го синдрома;

➢ развитие зависимости по типу наркотической — шоколадомании.

Кстати, патологическую зависимость от шоколада снимают теми же препаратами, которыми лечат наркоманию.

Часто тяга к шоколаду становится результатом

- несбалансированного питания,
- недостатка физической активности,
- депрессии,
- бессонницы.

Поправив эти отклонения, вы имеете все шансы «спрыгнуть с шоколадного крючка»! А мы вам в этом поможем!

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ ШОКОЛАДА

Чтобы заменить вредные сладости на полезные, достаточно нау-

читься использовать сладкие продукты, которые дала нам природа. Один из таких продуктов — кэроб.

Carob (кэроб) — это порошок, который получают путём измельчения сушёных плодов рожкового дерева. Плоды его относят к разряду бобовых.

Чаще всего кэроб применяется в выпечке и как полноценная замена какао и кофеина. Особенно это актуально для людей, которые не могут употреблять кофеин по состоянию здоровья.

Кэроб широко применяется и в народной медицине. В его составе множество полезных компонентов: антиоксиданты, клетчатка, витамины А и D, витамины группы В, протеины и железо, микро и макроэлементы: кальций, медь, калий, натрий и фосфор.

Калорийность кэроба — 222 ккал на 100 г продукта.

Именно кэроб позволяет отказаться от вредных сладостей и разнообразить свой рацион. Наиболее полезен необжаренный кэроб. Обжаренный обладает более выраженным шоколадным вкусом, но при этом уменьшается его сладость.

Если для вашего рецепта наиболее важна сладость, или вы хотите максимально сохранить полезные свойства кэроба, то лучше купить сырой кэроб. Если же задача — придать блюду максимально шоколадный вкус и цвет, то лучше выбирать обжаренный кэроб. Отличить сырой кэроб от обжаренного просто. Сырой имеет светлый серовато-розовый цвет и очень сладкий вкус, а обжаренный имеет шоколадный цвет, сладости в нём меньше, зато присутствует более выраженный аромат карамели и шоколада.

Из кэроба можно приготовить множество полезных и вкусных блюд, которые разнообразят рацион. Это доказывает, что полезная еда может быть вкусной. А здоровая пища — это одна из важных составляющих здорового образа жизни.

Людмила Буталенко, шеф-повар, инструктор ЗОЖ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

КОНФЕТЫ «ТРЮФЕЛЬ ОРЕХОВЫЙ»



Вам понадобится: 225 г кокосового масла, 200 г орехов (фундук, кешью, арахис), 150 г светлого кэроба, (100 г для конфет и 50 г для обкатывания), 100 г сухого растительного молока, 75 г подсластителя (сироп топинамбура, финиковый, инулин, стевия).

1. Орехи слегка подсушить (по желанию) и измельчить до средней крошки.
2. Подготовить кокосовое масло: оно должно быть мягким, но не жидким.
3. Кэроб просеять (при необходимости).
4. Соединить в ёмкости мягкое кокосовое масло, кэроб, орехи, растительное молоко, подсластитель.
5. Тщательно перемешать массу и сформовать трюфели в виде пирамидок.
6. Поставить в холодильник до затвердевания.
7. Обильно обвалять в кэробе, сложить в ёмкость и хранить в холодильнике.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ «УДИВЛЕНИЕ»

Вам понадобится: 400 г растительного молока, 2 спелых банана, 20 г кэроба, 40 г кешью, 100 г чернослива.

Все ингредиенты взбить в блендере и удивиться, как вкусно!

«ШОКОЛАД» ИЗ КЭРОБА

Вам понадобится: 3 столовых ложки кэроба, 0,5 столовой ложки корицы, 200 мл кокосового масла, ¼ чайной ложки розовой соли.

Для начинки: семена подсолнечника, орехи или сухофрукты. Нагреваем кокосовое масло на водяной бане, добавляем в масло кэроб, корицу, соль и перемешиваем до состояния однородной массы. Добавляем начинку: сухофрукты, семена или орехи. Снова перемешиваем, даём продукту остыть, затем разливаем в посуду, в которой будущий шоколад должен настояться ночь в холодильнике. «Шоколад» должен застыть.

Людмила Буталенко, шеф-повар, инструктор ЗОЖ



РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИ



П4049

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** (индекс только в электронном каталоге), или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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



Также рекомендуем:



Газета «Сокрытое Сокровище»

П4059

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



Детский журнал «Чудесные странички»

П4042

Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

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

Если вы болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться, звоните или пришлите смс. Мы поможем о вас.

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите в WhatsApp  и Viber 

Пришлите sms

- с буквой К и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты
- с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде

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

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ»

Этот курс раскрывает цельный подход к укреплению здоровья.

Основа курса — восемь принципов здоровья. Применяя их, вы встретите лето наполненными энергией, красотой и хорошим настроением!

Уроки снабжены контрольными заданиями.



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО

Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн.



Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при угнетении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения.

Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва - Сухум до станции Гудаута. Самолетом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК:

КАК УБРАТЬ ЖИР С ЖИВОТА

Делайте эти упражнения от 3 до 6 раз в неделю. Каждая тренировка включает 3 – 5 подходов. Постепенно увеличивайте количество упражнений до 10 за один подход.

Подъем торса

Лягте на спину на твердую обитую тканью поверхность (спортивный мат, тонкий матрас), смотрите вверх. Заведите руки за голову. Медленно поднимайте туловище и голову, пока не достигнете угла в 30° от пола. Со временем вы сможете подниматься под углом 45°. Подъем делайте на выдохе.

Подъем ног

Лягте на спину. Вытяните руки и положите их ладонями вниз. Поднимите согнутые в коленях ноги, подтягивайте их к плечам. Поднимайте голову, как будто хотите посмотреть на свой живот.

Адрес для писем:

424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №7(127). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, 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 «Ожидающая»

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

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов,

С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраева, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасок.

Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

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

Изображения с сайта freepik.com сделаны топнт26, Racool_studio, freepik.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Напиши об исцелении

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



Вступайте в сообщество

«Семена здоровья»



Viber



bit.ly/semnazd



Telegram



t.me/semnazd

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить физическое и духовное здоровье.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

Пожертвовать можно по QR-коду:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285. Назначение платежа — пожертвование

Для оплаты другими способами: 8doktorov.ru/help

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



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.

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

Общий тираж 322 500 экз.