

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА

Кишечник — это не просто канал прохождения пищи, которую мы употребляем. Благодаря сложной системе пища становится частью нас самих. Чтобы прекрасно себя чувствовать, нужно знать, как работает кишечник и как правильно за ним ухаживать.

Тонкая кишка — это связующее звено между пищей, поступающей из внешнего мира и нашим организмом. Сложные системы химической обработки расщепляют пищу на составные элементы и готовят к поступлению в кровотоки, где пища становится частью нас самих. Если бы еда поступала напрямую в кровь, без предварительной обработки в кишечнике, она вызвала бы острую аллергическую реакцию, сродни реакции на смертельный яд.

Толстая кишка долгое время считалась органом, выполняющим сугубо транспортную функцию и выводящим остатки пищи после пищеварения. Однако сейчас нам известно, что в толстой кишке обитают полезные бактерии, необходимые для переваривания пищи, выработки витаминов и способствующие хорошей работе иммунной системы. Наше самочувствие зависит от огромного числа бактерий, обитающих в толстой кишке. Существует почти столько же полезных бактерий, сколько клеток в нашем организме — около 70 триллионов.

Если бы тонкая кишка была гладкой, площадь её поверхности составила бы около 0,56 кв. м. Однако благодаря множеству кишечных ворсинок её площадь, способная всасывать питательные вещества, возрастает до 8,4 кв. м.

ПЕЙТЕ ВОДУ

Кишечнику нужна вода. При обезвоживании, даже лёгкой степени, организм прежде всего обращается к запасу воды, содержащейся в кале, всасывает почти всю имеющуюся воду и высушивает его почти полностью. Чем суше кал, тем сложнее кишечнику продвигать его к выходу. Недостаточное потребление воды способствует запорам.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ

Лучший способ позаботиться о

кишечнике — потреблять достаточное количество клетчатки. Считается, что четверть всех болезней пищеварительного тракта возникает из-за дефицита клетчатки в рационе.

Человеческий кишечник может расщеплять, переваривать и всасывать любой пищевой ингредиент, кроме растительной клетчатки. Клетчатка выходит вместе со стулом, увеличиваясь в размерах, поскольку обладает способностью впитывать воду. Около 25 г растительной клетчатки в день требуется для достаточного объёма стула и правильной работы кишечника. Из двух типов клетчатки — нерастворимой (отруби) и растворимой (вязущие вещества и пектины) — особенно рекомендуется второй.

Полезь клетчатки:

✓ Вызывает чувство сытости, тем самым предотвращая ожирение.

✓ Делает кал мягким и объёмным, облегчая прохождение через кишечник.

✓ Регулирует уровень глюкозы в крови, предотвращая его резкий подъём и снижая потребность в инсулине.

✓ Снижает обратное всасывание желчных кислот, позволяя печени использовать больше холестерина для выработки желчи и снижая его уровень в крови.

✓ Стимулирует рост бактериальной флоры (полезных кишечных бактерий) в кишечнике, помогая вырабатывать больше витаминов.

✓ Предотвращает следующие болезни: дивертикулёз и дивертикулит, воспаления кишечника, камни в желчном пузыре, геморрой, рак толстой кишки.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОБИОТИКИ И ПРЕБИОТИКИ

Пробиотики — это живые организмы, прежде всего бактерии,

которые живут в человеческом кишечнике и составляют его бактериальную флору. Несбалансированный рацион, приём антибиотиков и другие причины могут уменьшить число полезных бактерий в кишечнике и повлиять на состав бактериальной флоры. Это, в свою очередь, ведёт к появлению патогенных микроорганизмов, таких как некоторые грибки (например, Кандида).

Пребиотики — это вещества, которые поступают из углеводов (в основном клетчатки), которые люди не могут переварить. Зато полезные бактерии в кишечнике питаются этой клетчаткой. Кишечная флора выполняет множество важных функций в организме. Употребление в пищу сбалансированного количества пробиотиков и пребиотиков помогает обеспечить правильный баланс полезных бактерий для поддержания здоровья кишечника.

ИЗБЕГАЙТЕ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ, НАРУШАЮЩИХ РАБОТУ КИШЕЧНИКА

Некоторые пищевые вещества требуют от кишечника больших усилий по их перевариванию, что вызывает нарушение биохимических процессов. Необходимо избегать:

- рафинированных продуктов с высоким содержанием сахара и белой муки и низким содержанием клетчатки, таких как выпечка и пирожные;
- животных жиров и гидрогенизированных трансжиров;
- лактозы, особенно если имеется непереносимость этого молочного сахара;
- глютена, особенно при его непереносимости, а также чувствительности к этому белку, содержащемуся в пшенице;
- мяса.



ПРЕДТВРАЩАЙТЕ ИЗЛИШНЕЕ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ

• Ешьте небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу.

• Не сочетайте больше 3–4 видов продуктов за один приём пищи.

• Избегайте употребления варёной капусты, артишоков и лука порея. Эти овощи не вызывают вздутие живота, если есть их сырыми.

• Снимайте кожуру с бобовых, ошпаривая их кипятком.

• Уменьшите или исключите употребление белого хлеба.

• Уменьшите или исключите употребление сладостей с добавлением белого сахара.

• Уменьшите или исключите употребление молока и молочных продуктов.

• Не запивайте ничем еду.

• Принимайте пробиотики и добавки с пищеварительными ферментами.

• Принимайте настой или экстракты ветрогонных (облегчающих выделение газов) лекарственных растений, таких как фенхель, анис и тмин.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Появление любых из этих симптомов — повод для обращения к врачу.

• Кровь в стуле;

• спастическая боль в животе после еды, особенно в сочетании с поносом;

• запор, не прекращающийся после изменений в рационе;

• боль при дефекации.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КИШЕЧНИКА

Обёртывание живота снимает воспаление, расслабляет органы брюшной полости. Холодное обёртывание обладает стягивающим эффектом, рефлекторно перенаправляя кровь от внутренних органов передней стенки живота. Это устраняет застойные явления и снимает воспаление кишечника в случае энтерита или колита, вызванных различными причинами. Тепло, образуемое после обёр-

тывания, расширяет поры кожи и способствует выходу токсинов через кожу.

Температура воды должна быть холодной или прохладной — от 4 до 16°C. Чем холоднее вода, тем сильнее действие.

Продолжительность: от 1 до 3 часов. Можно оставить на всю ночь.

После процедуры энергично растирайте кожу, пока она не высохнет, оденьтесь.

Процедуру можно проводить один раз в день на пустой желудок

ПОЗА ЭМБРИОНА

Встаньте на колени на полу, присядьте, затем нагнитесь вперёд и вниз. Эта поза расслабляет мышцы живота и стимулирует перистальтику (волнообразные сокращения стенок кишок, вследствие чего происходит передвижение их содержимого) и опорожнение кишечника.

СИДЯЧАЯ ВАННА

Прохладная сидячая ванна тонизирует мышцы живота и способствует дефекации. Кроме того, она помогает залечить анальные трещины.

Температура воды — 20–30°C. Продолжительность процедуры — 5–10 минут. После процедуры энергично растереть кожу до сухости и одеться. Делайте такую процедуру 1–3 раза в день.

ЗДОРОВЬЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Организм человека мудро и сложно устроен Богом, но для того, чтобы поддерживать своё здоровье, не нужно быть врачом или учёным. Павел Меженин, инструктор ЗОЖ, мастер спорта и серебряный чемпион России по баскетболу отвечает на вопросы, касающиеся здорового образа жизни.

— С каких упражнений вы советуете начать заниматься спортом для поддержания здоровья?

— Я бы не советовал заниматься спортом для здоровья, потому что физкультурная деятельность и спорт имеют разные основания. Спорт — это философия. Но если говорить о физической активности, то одним из базовых упражнений являются приседания. С возрастом много проблем возникает от слабых ног, от неправильной походки, что ведёт к изменению осанки и проблемам с позвоночником и внутренними органами. Поэтому приседания — базовое и обязательное упражнение, которое нужно делать каждый день, сначала 100 раз в день, затем 100 раз за один подход.

— Здоровый образ жизни не всегда даёт видимый результат, и это часто демотирует. Что вы думаете об этом?

— Любая реформа не избегает крайностей, поэтому часто можно встретить людей, которые из желания делать что-то полезное, перегибают палку. И это отвращает людей от здорового образа жизни в принципе. С другой стороны, у всех исходные данные разные: одни от рождения имеют красивую внешность и отменное здоровье, а другим приходится прикладывать огромные усилия, чтобы хоть как-то себя содержать в нормальном состоянии. Наша задача — сохранить то, что мы имеем. Мы можем иметь букет генетически обусловленных заболеваний, но это не снимает с нас ответственности вести здоровый образ жизни. Потому что если мы не будем заниматься здоровьем, то придём в ещё худшее состояние.

— Я часто переедаю, причём в процессе еды я не чувствую, что наедаюсь. Только выйдя из-за стола, понимаю, что переборщил.

Как научиться чувствовать эту грань?

— С одной стороны, мы знаем, что нужно делать: выходить из-за стола, когда ещё голоден, потому что если ты наелся, то ты переел, если переел — подписал себе приговор. По опыту: мы все люди слабые по плоти, но сильные по духу. Христианам же доступен опыт влияния силы Божией на жизнь, когда то, что раньше было невозможным, становится возможным. Поэтому я могу посоветовать, в первую очередь, попросить помощи у Бога, получить от Него силу и испытать этот опыт победы — это духовная составляющая. Физическая составляющая: мы проигрываем не тогда, когда выкладываем на стол большое количество еды, а тогда, когда закупаем в магазине лишнее и бесполезное.

— Как приучить себя к завтраку, если по утрам кусок в горло не лезет?

— Как приучить себя рано вставать? Нужно приучить себя рано ложиться. Поэтому если утром не



лезет кусок, вспомните, когда вы в последний раз ели. Если вы последний кусок положили в рот, условно говоря, в 12 ночи, то утром естественно вам не захочется есть. Один из способов: не ешьте после 6 вечера, тогда утром аппетит будет.

Статья подготовлена по материалам программы «Здоровье — залог успеха» из цикла «Территория реальности», посмотреть которую вы можете на сайте Zangels.ru или на YouTube-канале «Три Ангела».



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

РТУТЬ В ОРГАНИЗМЕ: В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ?

Случай хронического отравления ртутью описан в знаменитой книге Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес». Образ Сумасшедшего Шляпника — не просто фантазия автора. Сумасшествие Шляпника связано с его профессиональной деятельностью, которая в те времена не обходилась без длительного контакта с солями ртути, применявшимися при изготовлении войлочных шляп. При этом шляпники получали тяжёлые ртутные отравления, вплоть до развития слабоумия. А отравление ртутью стали называть «болезнью сумасшедшего шляпника». Каким же образом ртуть разрушает клетки организма?

Избыток ртути нарушает обмен веществ в клетке, затрудняет выделение отходов и поглощение ею кислорода. Ртуть вызывает клеточный «запор» — клетка не может освободиться от отходов и поглощать питательные вещества. Снижается и содержание кислорода.

Кожа и ногти. Кожа человека становится серой, теряет упругость, обвисает. Кровеносные сосуды меняют свой цвет на тёмно-синий или фиолетовый. Ногти тускнеют, ногтевые лунки исчезают. Когда у меня было ртутное отравление, то лунки остались лишь на больших пальцах. После выздоровления они восстановились на всех ногтях за исключением мизинцев (там они необязательны). Этот признак не всегда говорит об отравлении ртутью.

Нарушение памяти. Ртуть затрудняет работу нервных клеток — они не могут избавиться от продуктов метаболизма и получить свежие

питательные вещества, что вызывает потерю памяти.

Уменьшается активность гормонов. С низким содержанием гормонов щитовидной железы или пониженной температурой тела является повышенное содержание ртути в организме. Люди с такими нарушениями часто страдают избыточной полнотой и сухостью кожи. Руки у них часто холодные, они жалуются на покалывание или онемение в конечностях, что связано с воздействием ртути на нервные окончания. Ртуть мешает и нормальному действию женских гормонов, в частности, прогестерона, что ведёт к нарушению менструального цикла и уменьшает сексуальное влечение.

Хроническая усталость. Ртуть вызывает хроническую усталость, так как мешает связыванию кислорода с гемоглобином.

Если вас беспокоят какие-то из перечисленных симптомов, обратитесь к врачу.

Обнаружив у себя лёгкое ртутное отравление, я в первую очередь прошёл курс детоксикации: необходимо было связать и вывести ртуть, оказавшуюся в организме, и укрепить иммунитет. Я принимал витамины и минеральные вещества, аминокислоты, препараты из водорослей (хлореллы) и другие биодобавки, а также ел чеснок. Детоксикация в сочетании с удалением источника ртути дала мощный оздоравливающий эффект.

ИСТОЧНИКИ ОТРАВЛЕНИЯ

Основной пищевой источник поступления ртути в организм человека — рыба и другие морепродукты, которые в течение жизни накапливают ртуть. Меньше всего ртути содержится в сардинах, сельди, сайде, макрели, треске, красной рыбе и палтусе. Большинство видов тунца содержат много ртути. Морепродукты — омары и креветки, например — богаты тяжёлыми металлами. Тунца, креветок и омаров лучше исключить из питания. Для надёжности можно отказаться от рыбных продуктов. То же самое касается свинины, говядины и баранины.

КАК УСКОРИТЬ ВЫВЕДЕНИЕ РТУТИ

Чтобы ускорить выведение ртути и других ядовитых металлов из организма, употребляйте больше пищевых волокон — до 30 – 40 г в день.



Природным источником клетчатки являются фрукты, овощи, листовые салаты, бобовые и зерновые культуры. Продукты, богатые пищевыми волокнами, быстрее проходят через кишечник, и организм поглощает меньше тяжёлых металлов.

Позаботьтесь, чтобы у вас не было запоров. Нормализовать работу кишечной флоры помогут несладкие молочнокислые продукты, или принимайте лакто- и бифидобактерии. В день нужно выпивать не менее 2 л чистой воды, а лучше всего — около 3,5 л. Следует исключить потребление кофе и других продуктов, содержащих кофеин.

Запланируйте занятия физкультурой 3 раза в неделю по полчаса. Ходите в баню или сауну, так как вредные вещества выходят при потении. Только начинайте потихоньку — 5 – 10 минут в день при не очень высокой температуре.

Дон Колберт,
«Опасное неведение»



ПЯТЬ ОТКРОВЕНИЙ О ЖИЗНИ

Перед смертью люди не сожалеют о недостатке развлечения или о несбывшейся мечте прыгнуть с тарзанкой. Бронни Вэр — медсестра паллиативной помощи, которая ухаживала за смертельно больными людьми в последние дни их жизни, рассказала, о чём чаще всего сожалеют люди на смертном одре.

Бронни Вэр написала книгу «Пять главных сожалений умирающих». Она пишет о феноменальной ясности сознания, которая спускается на людей в конце их жизни, и советует нам прислушаться к их откровениям и извлечь из них уроки.

1. Жаль, что у меня не хватило мужества оставаться верным себе, а не жить так, как от меня этого ждали другие.

Об этом люди жалеют чаще всего. Когда они понимают, что их жизнь вот-вот закончится, и оглядываются назад, они видят, какое множество замыслов и мечтаний остались нереализованными. Большинство людей за свою жизнь не смогли реализовать даже половины своих замыслов, и только на смертном одре они понимали, что это стало результатом их собственного выбора.

2. Жаль, что я слишком много работала.

Я слышала это практически от всех мужчин, за которыми ухаживала. Они сожалели о том, что пропустили юность своих детей и

проводили недостаточно времени со своими супругами. Женщины тоже нередко признавались, что жалеют об этом, однако, поскольку многие из них принадлежали к старшему поколению, большинству из моих пациенток не нужно было брать на себя обязанности главного кормильца семьи. Все мужчины, за которыми я ухаживала, искренне сожалели о том, что потратили большую часть жизни на работу.

3. Жаль, что мне не хватало смелости откровенно выражать свои чувства.

Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранять мир в отношениях с окружающими. В результате они вели довольно посредственное существование и не смогли стать теми, кем могли бы стать. У многих развились болезни, причинами которых стали испытываемые ими горечь и неудовлетворённость.

4. Жаль, что я так мало общался с друзьями.

Часто люди не осознавали истинную ценность старых друзей до тех пор, пока они не оказывались



на смертном одре или когда друзей уже невозможно было отыскать. Многие были настолько озабочены деталями и проблемами своей собственной жизни, что в какой-то момент переставали поддерживать отношения со своими лучшими друзьями. Умирающие люди часто испытывали глубокое сожаление о том, что не уделяли дружбе того внимания, которого она заслуживала. На смертном одре все испытывают тоску по своим друзьям.

5. Жаль, что я не позволял себе быть счастливым.

Удивительно, но умирающие

довольно часто сожалеют об этом. Многие из них до самого конца не понимали, что счастье — это вопрос выбора. Они всю жизнь придерживались старых устоев и привычек. Так называемый комфорт пропитывал их жизнь. Страх перед переменами заставлял притворяться перед другими людьми и перед собой, что они довольны своей жизнью, хотя в глубине души им очень хотелось искренне рассмеяться и вернуть в свою жизнь непосредственность.

Все эти пункты объединяет одно: «Жаль, что я жил не своей жизнью».

Я ДИВНО УСТРОЕН

ЧУДЕСА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Лишь разумно задуманный организм смог бы выжить в таком враждебном мире, в каком мы оказались к настоящему времени. Тысячи адаптивных механизмов сообщки трудятся в нашем теле, сохраняя нам жизнь!

Клетки кожи: защита от внешнего воздействия

Они вырабатывают достаточно меланина, чтобы защитить наш организм от избыточного количества радиации.

Сердце: динамическая адаптация

Оно приспосабливает свой ритм к потребностям тела, а артерии расширяются или сужаются в зависимости от потребностей нашего тела или отдельных органов.

Мозг: избирательная память

Среди множества удивительных способностей мозга — способность забывать, автоматически «задвигать в дальний ящик» все следы незначительных травмирующих событий.

Почки: химическая регуляция

Состав и концентрация мочи регулируются таким образом, чтобы

поддерживать неизменным состав крови.

Гипоталамус: точнейший термостат

Эта часть мозга отвечает за то, чтобы всегда и везде — будь то в снежном жилище эскимосов или в знойной пустыне — поддерживать одинаковую температуру нашего тела. Для этого гипоталамус усиливает или ослабляет чувство жажды, частоту дыхания, потоотделение и кровоснабжение кожи.

Кровь: жидкая или густая по необходимости

Кровь жидкая, но когда есть необходимость остановить кровообращение, она в нужном месте превращается в тромб.

Бронхи: самоочищение

В бронхах образуется слизь, к ней прилипают частички пыли,



дыма, микробы и другие загрязнители, которые мы вдыхаем вместе с воздухом. Эта слизь выталкивается наружу крохотными вибрирующими ресничками, словно по беговой дорожке.

Печень: избирательный фильтр

Она распознаёт и уничтожает чуждые или опасные вещества, циркулирующие в кровеносной

системе (например, алкоголь), а полезные вещества (например, некоторые витамины) сохраняет и накапливает.

«Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Библия, книга Псалтирь 138:13, 14).

Джордж Памплон-Рождер, «Здоровое тело»

ВСЕ ДИАГНОЗЫ ПОБЕДИЛА С БОГОМ

Господь избавил Аллу от серьёзных заболеваний. Исцелению способствовала не только молитва, но и правильное питание.

У меня было сердечно-сосудистое заболевание — очень сильная аритмия. Я теряла сознание, и сердце внутри трепетало, как тряпка. Мой семейный доктор, увидев диагноз, сказала, что в её практике ещё никто с таким диагнозом не выжил.

Мне предлагали сделать «прижигание сосудов». Я отказалась и начала употреблять макро- и микроэлементы: омегу-3, б, 9, оксид азота, коэнзим Q10. Слава Богу, за два месяца у меня сняли диагноз. Конечно, как верующая в Бога, я молилась.

Бог меня исцелил, но я тогда ещё ничего не знала о правильном питании. Я ела всё подряд. Мой вес был слишком большим.

Ровно через год анализы показали онкологию. Я прошла один курс химиотерапии и решила пойти другим путём. Начала с чистки организма: касторка, магnezия, жиросжигатель натуральный пила и в спортзал — сгонять жир. Воды до 5 л в день выпивала. За 3 месяца скинула 27 кг.

В питании сделала акцент на сырой пище: 80% сырой еды, 20% варёной. Постепенно полностью исключила из своего рациона мясо, сахар, булки, борщи, вареники, винегреты. Включила в свой ежедневный рацион свежевыжатые соки, смузи, чай из трав.

Постепенно я начала выздорав-

ливать с молитвой во имя Иисуса Христа и правильным питанием. Я полностью перешла на растительную пищу. Организм привык к сырым овощам и фруктам. Нет тяги к сладкому, к перееданию. Вес нормализовался, появилось много энергии, ушли хронические болезни.

Слава Богу, сегодня я жива и здорова! Это реально Божье чудо!

Алла,
г. Киев



ИСЦЕЛЕНИЕ ПО МОЛИТВЕ

Этот случай произошёл с одной моей знакомой. Её зовут Нина Ивановна, ей 79 лет.

Нина Ивановна тяжело заболела: у неё обнаружили злокачественную опухоль в груди. Ей предстояло пройти 6 сеансов химиотерапии, а после этого была необходима операция. Женщину положили в больницу.

Надо сказать, что Нина Ивановна — глубоко верующий человек, много лет она служит Богу. Но случилось ещё одно несчастье: в больнице она заразилась коронавирусом. Состояние было очень тяжёлым. Вся церковь, которую посещала Нина Ивановна, усиленно молилась за неё.

Однажды я поинтересовалась у Татьяны, дочери Нины Ивановны, как здоровье мамы. «Это чудо, что

мама жива! — взволнованно ответила Тая. — Врачи сказали, что её состояние настолько плохое, что она вряд ли выживет. Мы с мужем были уверены, что мама умрёт, я плакала, просила Господа сохранить ей жизнь и повторяла: "Господи, Ты один знаешь, как лучше: жить маме или нет. Да будет Твоя воля!". Мы решили не оставлять маму в больнице и забрали домой. Конечно, мы знали, что вся церковь за неё молится».

«А как сейчас чувствует себя Нина Ивановна?» — задала я вопрос. «Положение у неё тяжёлое, но стабильное», — ответила Татьяна. Потом добавила: «Это чудо, что мама жива! В таком возрасте перенести химиотерапию, операцию

и ещё коронавирус — это очень сложно. Учитывая то, что у мамы в детстве был туберкулёз, и одного лёгкого нет, выжила она только благодаря молитвам. Слава Богу!»

Церковь, зная о тяжёлом состоянии Нины Ивановны, продолжила молиться. Каково же было моё удивление и радость, когда однажды, придя на богослужение, я увидела Нину Ивановну! Она немного похудела, но выглядела хорошо. Все мы горячо благодарили Бога за это удивительное исцеление.

Эта история ещё раз показывает, как сильна искренняя молитва и как даже в самых безнадежных случаях



Господь готов оказать Свою помощь тем, кто надеется на Него.

Лариса Сенцова,
г. Воронеж

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», публикуя опыты исцеления, рассказанные читателями, не призывает отказываться от традиционных методов лечения, но стремится показать, что вместе с лечением необходимо практиковать принципы здорового образа жизни.

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.

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

Запись по телефонам: 8(83367)75139, 8-912-369-5134, 8-912-376-2949

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

➤ 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, vkyszizhni.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

ОДНА ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ВЫТЕСНИЛА ВСЕ ВРЕДНЫЕ

Русский философ Николай Бердяев, размышляя о свободе и рабстве написал: «Человек раб потому, что свобода трудна, а рабство же легко». Однако вопреки этому, многие люди пытаются бороться и освободиться от всяческой вредной зависимости. К таким людям относится наш сегодняшний гость Малик Аширов. Находясь в местах лишения свободы, Малик за мгновение освободился от многолетних зависимостей, таких как курение, алкоголь, наркотики.

— Малик, вы говорили, что в вашей жизни был первый опыт молитвы. Это что-то изменило в вашей жизни?

— Конечно, изменило. Но спустя несколько лет Бог привлёк моё внимание к Библии. Я начал её читать и постепенно заметил, что не выпускаю Библию из рук — так она мне понравилась. Бог стал менять мой характер, очищать от всяких непотребных вещей.

За одно мгновение Господь освободил меня от желания курить, от наркотиков, от алкоголя! Это произошло, когда я сказал: «Господи, прости меня, с сегодняшнего дня я никогда в жизни не прикаснусь к сигаретам, к алкоголю, к наркотикам». Бог сделал великое чудо — Он изменил меня. У меня нет теперь желания курить, колоться, пить алкоголь и заниматься непотребными вещами.

Я сам много раз пытался бросить пить, курить, колоться, но у меня никогда ничего не получалось. Ну, может быть, на месяц-два меня хватало. А с Богом уже 20 лет прошло, как я оставил эти вредные привычки. Это чудо Божье, и я благодарен Ему!

Если бы не Библия, я не понял бы, как я живу, но Бог открыл мне

всё, как есть на самом деле. А ещё Он дал мне силу Святого Духа, чтобы понять Библию и начать применять её в жизни. Я перестал не только пить, курить и колоться, но и материться. Это было удивительно.

Читая Библию главу за главой, я дошёл до третьей главы Послания Иакова, где были такие слова: «А язык укротить никто из людей не может: это — неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда. Им благословляем Бога и Отца, и им проклинаем человека, сотворённых по подобию Божию. Из тех же уст исходит благословение и проклятие: не должно, братия мои, сему так быть» (8–10 тексты). Я эту главу запомнил на всю свою жизнь. Тоже удивительно. В школе по русскому языку я был двоечник. Даже указкой по голове били за то, что я не мог выучить стихи. А тут Бог вложил эти слова в мой разум, в моё сердце и мысли. Когда я понял смысл этих слов, сказал: «Господи, Боже мой, действительно: слово, которое человек произносит, — это смертоносный яд, я могу словом загнать человека в могилу. Это орудие убийства, поэтому Ты говоришь, что язык — это смертоносное оружие».

— А вам доводилось при-



чинять серьёзный урон, боль людям?

— Конечно. Словами можно унижить, обидеть, огорчить, оскорбить, и ещё много чего непотребного сделать. Но в этой же главе были слова: «Мудр ли и разумен кто из вас, докажи это на самом деле добрым поведением с мудрою кротостью» (Послание Иакова 3:13). То есть Слово Бога делает мне вызов: докажи! Я мысленно сказал: «Господи, я не буду изрекать адские слова, потому что могу кого-то оскорбить, унижить, кто-то может в петлю залезть. Господи, никогда в жизни больше не буду материться!» А когда я спал, мне приснилось, что я матерюсь. И такой мат был, что, открыв глаза, я зажал рот рукой. Посмотрел по сторонам, вижу, что все спят. Я сказал: «Боже мой, как я благодарен, что это было во сне!» С того момента я больше не матерюсь.

Также я прочитал в Библии, что нельзя есть свинину. Но свиное сало с чесночком и перчиком было моим любимым блюдом. Я тут же встал на колени и сказал: «Господи, Боже мой, я Тебя прошу, прости меня, пожалуйста». Я не знал, что есть сало нельзя, но сегодня я знаю и теперь, Господи, я никогда не прикаснусь к нему». Дальше произошло ещё одно чудо. На следующий день парню из нашей камеры прислали 5 кг копчёного сала. Я не мог на него смотреть, меня тошнило. Я помолился: «Господи, убери от меня это, я не хочу это видеть!» и спрятался под одеяло.

Мне ребята говорят: «Малик, там кусок сала тебя ждёт». Я отвечаю: «Уберите его отсюда, я не ем сало и не могу его видеть!» Они мне: «Как не ешь сало? Ты же позавчера только ел!» Я говорю: «Тогда я не знал, а сейчас Бог в Библии мне сказал, что нельзя есть сало, поэтому я не буду его есть. Уберите его и не показывайте мне».

Недели через полторы-две они доели это сало. И тут другому парню прислали варёное сало. Для меня это было ужасно. Я каждый раз прятался под одеяло, когда они садились есть, потому что я не мог видеть сало, меня каждый раз тошнило от запаха и вида.

Вот так Бог дал мне отвращение к некогда любимому салу. Но потом в нашу зону завезли сало вместо мяса и стали кормить им утром, в обед и вечером. Всё готовилось на сале. Утром у меня был чай, хлеб и сахарок. От остальной пищи я отказался. Потом я стал замечать интересные вещи: люди из других камер передавали мне то лапшу в пакетиках, то конфеты, то чай, то рыбную колбасу. Были моменты, что мне даже присылали посылки, хотя я никому не писал.

**Беседовал
Владислав Баскаков**

Полную версию беседы смотрите на YouTube-канале телеканала

«Надежды». Программа «Свобода за решеткой», 2 ч. Вера. Человек. Судьба.



Христианский центр реабилитации «Ковчег»

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями.



Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов. Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Подробности по телефонам:
8(910) 942-11-20
8(915) 690-41-06

reabkovcheg.ru

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВИТАМИНА С

4 апреля 1932 года американский учёный Чарльз Глен Кинг не только сумел выделить из капусты вещество, которое стали называть витамином С, но и установил его структуру. Напомним, чем полезен этот витамин.

Исследования в этой области велись и до Чарльза Глен Кинга. В 1880 году русский биолог Николай Лунгин занимался исследованием этого вопроса. К 1928 году венгерскому биохимику Альберту Сен-Дьерди удалось получить витамин С из красного перца и апельсина. А в 1933 году швейцарские учёные нашли способ синтезировать аналог натурального витамина С. Это вещество было названо аскорбиновой кислотой. Такое имя ему дали из-за способности витамина С бороться с цингой.

Чем же так полезен витамин С?

Витамин С и иммунитет

Прежде всего, витамин С — антиоксидант. Он обезвреживает свободные радикалы. Если бы не витамин С, наши клетки разрушались бы, не успевая восстанавливаться.

Для иммунной системы витамин С очень важен, поскольку он стимулирует работу Т-лимфоцитов. Это лейкоциты, которые борются с различными вирусами и бактериями. Витамин С не предотвращает заболеваемость ОРВИ (как некоторые считают), но помогает нам быстрее выздороветь. В одной из схем лечения коронавирусной инфекции присутствует витамин С.

Для чего ещё нужен витамин С

- Для работы нервной системы. В частности, витамин С участвует в синтезе гормона серотонина (антидепрессант!) и в превращении дофамина в норадреналин (нужен для быстрой стрессовой реакции). Это гормоны, от которых зависят наше поведение и адекватное восприятие мира.
- От витамина С зависит работа и других гормонов, например, гормонов щитовидной железы. Нормальный гормональный фон без него невозможен.
- Улучшает состояние сосудов, предотвращая их повреждение.
- Для синтеза коллагена. Это вещество, необходимое для красоты и молодости кожи, волос и суставов.

- Без витамина С плохо усваиваются железо, кальций и витамин Е. И это только некоторые функции витамина С.

Когда повышается потребность в витамине С

Потребность в витамине повышается при инфекционных заболеваниях, воспалительных процессах и опухолях, при беременности и лактации, курении, при проживании в холодных климатических районах.

Дефицит витамина С очень распространён. Он проявляется быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, слабостью, предрасположенностью к кровотечениям и железодефицитной анемии.

Источники витамина С

Наш организм не накапливает витамин С, поэтому он нам нужен каждый день.

Витамин С содержится во многих продуктах, но разрушается при высоких температурах, поэтому термическая обработка продукта резко снижает количество этого витамина. Например, при кипячении витамин разрушается через 2–3 минуты.

Также витамин С разрушается при контакте с металлом (сталью). Поэтому салаты нужно нарезать непосредственно перед подачей на стол.

Витамина С много

- ✓ во всех ягодах: шиповник, чёрная и красная смородина, рябина красная и чёрноплодная, клубника, земляника, малина, облепиха и т. д.;
 - ✓ в болгарском перце;
 - ✓ во всех видах капусты: белокочанной, брюссельской, цветной и др.;
 - ✓ в цитрусовых: лимонах, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах;
 - ✓ в киви,
 - ✓ в зелени: петрушке, укропе, шпинате и т. д.
- Множество других фруктов и овощей тоже содержат витамин С. Нужно иметь в виду, что натуральная, природная форма витами-



на С — это не только сама аскорбиновая кислота, но и сопутствующие ей биофлавоноиды. Поэтому, если говорить о покупке витамина в аптеке, то в идеале он должен быть в комплексе с биофлавоноидами.

Аптечные формы витамина С

Аскорбиновая кислота — самая простая и распространённая форма, но это и самая кислая форма витамина, что нехорошо для желудка. В ней нет биофлавоноидов, которые нужны для полноценной работы витамина С, поэтому необходимы и свежие фрукты.

Аскорбиновая кислота с комплексом биофлавоноидов — уже лучше, но это тоже кислая форма. Если есть проблемы с ЖКТ, то не стоит принимать такие препараты.

Соединения аскорбиновой кислоты с минералами (магний, кальций, калий, цинк, марганец) — аскорбаты. Это уже некие соединения. Они не повреждают слизистую ЖКТ и обладают высокой биодоступностью. Хороший вариант.

И есть ещё **жирорастворимые формы**. Например, липосомальный витамин С — это одна из лучших аптечных форм витамина С.

В общем, вариантов много. Но, если сбалансировать своё питание, то совсем не сложно получить достаточное количество витамина С и из еды. Помните, что в сезон простуд и коронавируса он очень хорошо помогает организму бороться с инфекцией.

Наталья Назарова, врач-терапевт

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СЕМЕЧКОВЫЙ СОУС

Любой супчик, салат, даже самый простой, станет особенно вкусным с этим соусом.

На 1 стакан семечек берём 1 стакан воды, 1 ч.л. соли, 1–3 ч.л. сока лимона и 1–2 зубчика чеснока (либо сухой чеснок).

Взбиваем хорошо в блендере. Всё готово!

Этот соус можно использовать как майонез к супам, салатам, как вкусную намазку на хлеб.

Попробуйте разные варианты такого соуса.

1. Семечки очищенные, промытые, замочить в воде на несколько часов.
2. Семечки, подсушенные до слегка золотистого цвета.
3. Семечки и орехи кешью по 0,5 стакана.

Наталья Шелепова



РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



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.



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.



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 похлопотать, 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

СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Вас ждёт интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи.

Вот несколько тем из этого курса:

- «Семь шагов к разрешению конфликтов»
- «Кто главный в нашем доме?»
- «Как помочь ребёнку стать послушным?»
- «Пять способов успешного использования денег»

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 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ РЕКЛАМА 12+

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас



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, для укрепления 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. Самолётом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК: КАК ЗАЩИТИТЬ НОГИ ОТ ГРИБКОВ

Чтобы защитить ноги от грибка, смочите ватный диск несколькими каплями чайного дерева, разведёнными в равных частях с оливковым или миндальным маслом.

Разотрите ватным диском кожу между пальцами ног. Оставьте вату между пальцами на некоторое время для усиления эффекта.

Альтернативное средство против грибка: компресс из давленого чеснока на ноготь.

Примите меры предосторожности

- Перед сном мойте ноги тёплой водой с мылом.
- После мытья насухо вытирайте ноги.
- Не обувайте чужую обувь.
- Ежедневно меняйте носки и колготки.
- Пользуйтесь разными маникюрными принадлежностями для обработки больных и здоровых ногтей.
- Не меряйте обувь при покупке на босую ногу.
- Обрабатывайте ванну чистящим средством и горячей водой.

Напиши об исцелении

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



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- видеобзор свежего номера газеты
- наши видеоподкасты

Подпишитесь на канал.

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.

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №4(136). 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-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, 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 сайта www.123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

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

Общий тираж 323 550 экз.