

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета №5 (137) 2022

31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

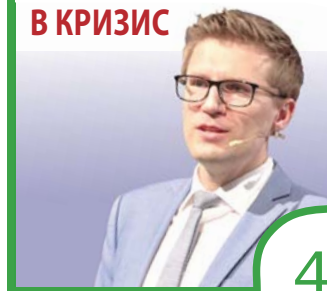


**ДИАГНОЗ:
ГАСТРИТ**



2

**УПРАВЛЕНИЕ
ФИНАНСАМИ
В КРИЗИС**



4

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЧЕРНОСЛИВ НАЗВАЛИ ЛУЧШИМ СУХОФРУКТОМ ДЛЯ КОСТЕЙ

Включение чернослива в сбалансированный рацион питания полезно не только для нормализации пищеварения, но помогает предотвратить потерю костной массы. Особенно сухофрукт полезен пожилым женщинам. К такому выводу пришли учёные из Пенсильвании.

«У женщин в постменопаузе более низкий уровень эстрогена может увеличить риск остеопороза и привести к переломам. Включение чернослива в рацион может помочь защитить кости, замедляя или обращая вспять этот процесс», — пишет в научном журнале *Advances in Nutrition* доцент кафедры диетологии и физиологии Конни Роджерс.

Исследователями в ходе проведения специального эксперимента было установлено, что ежедневное потребление десяти сухофруктов на протяжении года улучшает минеральную плотность костной ткани в предплечье и нижней части позвоночника, а также уменьшает потерю костной массы. Положительный эффект также наблюдался и при регу-

лярном употреблении чернослива в течение шести месяцев.

Источник: fbm.ru

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

По данным *Journal of Nutritional and Metabolism*, исследователями было установлено, что употребление воды с лимоном может помочь нормализовать артериальное давление.

Пятимесячный эксперимент с участием 101 женщины показал, что ежедневное потребление лимонного напитка в сочетании с ходьбой значительно влияет на снижение артериального давления.

Исследователи связывают этот эффект с действием лимонной кислоты и флавоноидов. Учёные допускают, что подобным гипотензивным эффектом обладает и апельсиновый сок.

4 ВИДА ХЛЕБА, КОТОРЫЕ УПОТРЕБЛЯЮТ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Учёные выяснили, что население «голубых зон» — регионов, где люди отличаются склонностью к долголетию, — активно употребляет углеводы. Установлено, что долгожителями часто востребованы четыре конкретные вида хлеба.

Кукурузный хлеб: кукурузная мука или сушёная кукуруза, из которых он готовится, — один из лучших источников клетчатки, белка, витамина А.

Цельнозерновой хлеб из ржи и ячменя богат аминокислотами, такими как триптофан, а также клетчаткой, растительными белками и антиоксидантами, которые улучшают здоровье сердца и способствуют долголетию.

Хлеб на закваске. Вода, мука, соль, закваска — всё, что нужно для приготовления такого хлеба. Благодаря процессу ферментации продукт становится богатым источником пребиотиков, которые улучшают иммунитет и здоровье кишечника.

Лаваш имеет невысокую калорийность, обеспечивает организм белком и клетчаткой, а также большим количеством нутриентов (калий, магний, фосфор, кальций, железо), витаминами Е, РР, В5, тиамином, рибофлавином, токоферолом.

Источник: med2.ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ



СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

PODPISKA.POSHTA.RU



Подписной
индекс
П4049

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон:

8-800-2005-888

ДИАГНОЗ: ГАСТРИТ

Хронический гастрит — диагноз, обычно не вызывающий сильной тревоги. Это заболевание встречается у половины взрослого населения. Но так ли уж оно безопасно?

Среди известных причин хронического гастрита частой считается инфекция. Ещё в 1983 году исследователи Джон Робин Уоррен и Барри Джеймс Маршалл выделили из кусочка слизистой больного гастритом микроорганизм, который позже назвали Хеликобактер пилори. Позже для доказательства своих исследований Маршалл выпил чистую культуру, полученную от больного гастритом, содержащую 106 микроорганизмов. Уже на седьмой день появились первые признаки диспепсии, а на десятый у учёного определились все признаки гастрита, который был подтверждён гастроскопией и биопсией.

Благодаря своему строению и выделению определённых веществ Хеликобактер пилори повреждает слизистую желудка, вызывая воспаление, а в дальнейшем — образование язв. Наличие этой инфекции связывают с возникновением рака желудка. Международное агентство по изучению рака признало Хеликобактер пилори канцерогеном, так как было доказано, что риск возникнове-

ния рака желудка у инфицированных людей в два раза выше, чем у неинфицированных.

Бактерии могут находиться в слюне, зубном налёте, стуле. Передаётся инфекция от человека к человеку контактным путём и через загрязнённые продукты. Чем хуже уровень гигиены среди населения, тем выше риск заражения. Однако не у всех людей эти бактерии вызывают гастрит. Длительное время они могут находиться в слизистой желудка как бы в спящем состоянии. Но при постоянном влиянии неблагоприятных внешних факторов создаются условия для их активации и интенсивного размножения.

Развитию инфекции способствуют:

- Нарушение режима питания.
- Торопливое пережёвывание пищи.
- Употребление некачественных продуктов.
- Злоупотребление чрезмерно горячей или холодной пищей.



• Острая пища (перец, горчица, хрен, уксус). В экспериментах на собаках было доказано, что регулярное добавление в пищу красного перца вызывало у этих животных вначале гастрит с повышенной желудочной секрецией, а через некоторое время происходило истощение пищеварительных желёз, их атрофия, и гастрит сопровождался пониженной секрецией.

• Маринады, копчёности, жареные блюда также относят к нежелательным продуктам.

• Алкоголь оказывает неблагоприятное воздействие на желудок. При частом употреблении спиртных напитков, особенно крепких, происходит интенсивное выделение соляной кислоты и нарушается образование защитной желудочной слизи. Регу-

лярное употребление кофе и крепкого чая приводит к гастриту, так как кофеин также стимулирует выработку соляной кислоты и вызывает сужение сосудов в слизистой желудка.

• Компоненты табачного дыма нарушают нормальный процесс восстановления слизистой желудка. Вначале они повышают, а затем снижают секрецию соляной кислоты. Установлено, что у курящих людей язвенная болезнь желудка встречается в два раза чаще по сравнению с некурящими.

Узнав о гастрите, можно пренебречь мудрыми советами или изменить свой образ жизни к лучшему, чтобы избежать неприятных последствий. Пусть ваш выбор будет в пользу здоровья и благополучия.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ОДУВАНЧИК: СОРНЯК ИЛИ ЛЕКАРСТВО?



Одуванчики в мае окружают нас повсюду и радуют своим видом. Однако садоводы и огородники прилагают немало сил, чтобы избавиться от своих садовых участков от одуванчиков. Разберёмся, как можно использовать одуванчик для укрепления своего здоровья.

В состав одуванчика входит более половины элементов из таблицы Менделеева. Целебными свойствами обладают все части растения, поэтому в пищу, для приготовления отваров и лосьонов можно использовать растение целиком.

Листья. Как только из земли появляются молодые и нежные листья одуванчиков, соберите их и приготовьте весенний салат. Но помните, что ли-

стья и стебли одуванчика нужно вымачивать в подсоленной воде, чтобы убрать неприятный горький привкус. Салат из одуванчиков незаменим при авитаминозе, для повышения иммунитета и улучшения обмена веществ. Он помогает ускорять расщепление жиров и возвращает стройность фигуре.

Сок одуванчика тоже хорошее лекарство. Он помогает от многих болезней. Особенно полезно употреблять

сок одуванчика для лечения болей в суставах, для повышения кислотности желудка, а также в качестве слабительного и желчегонного средства.

Цветки. Употребление десяти цветков одуванчиков в неделю рекомендуется для лечения артритов, полиартритов, гипертонии, анемии, бессонницы и сердечно-сосудистых заболеваний. При хронических формах болезней почек, печени, сердца, желчного пузыря и суставов необходимо высушивать цветки одуванчика заварить и съедать утром натощак по одной столовой ложке.

Цветки одуванчика помогают избавиться от высыпаний при герпесе. Каждый год в период цветения одуванчика съдайте по одному цветку в день и о неприятных высыпаниях около губ и носа после простуды забудете надолго.

Корни одуванчика лучше заготавливать в сентябре. Отвар из корней одуванчика растворяет холестериновые бляшки, которые образуются на стенках кровеносных сосудов и приводят к инфарктам и инсультам. Кроме того, этот отвар улучшает работу почек и печени, помогает кормящим женщинам увеличить лактацию. Но в

чистом виде отвар корней одуванчика очень горький. Лучше добавлять сушёный и перемолотый корень одуванчика в виде порошка в кофейный напиток. Получается благородный и насыщенный вкус.

Все части одуванчика оказывают успокоительное и снотворное действие. Благодаря большому содержанию магния и фосфора одуванчик лечит нервы, улучшает состав крови и костей.

Широко применяется одуванчик и в косметологии. Лосьоны и отвары из одуванчика омолаживают, питают и увлажняют кожу. Кроме того, они оказывают противовоспалительное и отбеливающее действие. После их применения веснушки и пигментные пятна становятся менее заметными, а прыщи и фурункулы больше не появляются.

Одуванчик можно употреблять каждый день, но понемногу. Все части растения содержат горечь, которая повышает выделение кислоты в желудке, что при закупорке желчных путей, повышенной кислотности желудочного сока, гастрите и язве может быть опасным для здоровья.

Тимур Герасимов

УКРЕПИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

С 24 мая отмечается неделя Медицины образа жизни. Для многих это понятие размыто. Какие привычки нужно внедрить в свою жизнь, чтобы быть уверенным, что они помогают сохранить и улучшить здоровье? Где этому учат? Отвечаем: в клубах здоровья. Их пока не так много, как хотелось бы. Мы познакомим вас с работой клуба здоровья «Восемь докторов», который находится в посёлке Юбилейный Саратовской области. Его организаторы — семья верующих людей, Андрей и Анна. Их цель — помочь людям сохранить здоровье и наслаждаться продуктивной жизнью.

Скандинавская, или северная, ходьба — это отличная возможность сохранить активное долголетие и приобрести новых друзей. Но мало кто знает, что она даёт ту необходимую нагрузку мышцам, которая помогает сердцу прокачивать кровь, а значит, защищает от варикозного расширения вен, стабилизирует давление; помогает организму строить новые капилляры, способствуя питанию клеток и снабжению нас энергией. Северная ходьба помогает нам избавиться от лишнего веса и почувствовать в себе бодрость и силу.

Приобретая друзей при раздаче флаеров в День отказа от курения, мы объединились для создания клуба здоровья, в котором каждый может освоить навыки северной ходьбы, чтобы поддерживать себя в хорошей форме.

Но этим занятия в нашем клубе не ограничиваются. После приятной физической нагрузки мы вместе с друзьями за чашкой чая, вспоминаем старые добрые песни под гитару, погружаемся в мир открытия законов здоровья, познаём, как удивительно устроен человеческий организм.

Мы вспоминаем забытые секреты исцеления без лекарств, которыми владели наши бабушки. На кулинарных классах учимся готовить вегета-

рианские блюда, а потом дегустируем их вместе. На каждой встрече осваиваем новые рецепты. Это и паштеты из цельных зёрен злаковых и бобовых культур, и полезные тортики, и икра из разных семян, и полезные нагетсы из кешью и тофу, и многое другое.

Очень полюбился нашим друзьям домашний шоколад из натуральных ингредиентов: натурального какао-масла, кэроба — такого незнакомого, но удивительно полезного порошка из рожкового дерева — и натурального пребиотика — топинамбура.

Каждое блюдо, которое мы учимся готовить, имеет множество полезных свойств: защищает от агрессивной среды, микробов, сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, артрозов, артритов, проблем с пищеварением, запоров, дегенеративных заболеваний.

Каждое воскресенье в 9.30 утра мы собираемся с друзьями — так мы называем всех членов нашего клуба здоровья. Встречаемся у спортивного комплекса ФОК, делимся клубными палочками для скандинавской ходьбы с теми, кто желает попробовать в первый раз пойти с нами, проводим разминку под классическую музыку и вперёд — на Корсачку. Корсачка — это чудесный уголок природы в 300 шагах от городских строений. Часто

не хочется уходить с тренировки, но знаем — нас ждёт заминка (растяжка мышц после ходьбы) и вкусный полезный чай. Чаи бывают разные: от кашля, укрепляющие иммунную систему и другие системы организма. А к чаю — мёд, смешанный с пыльцой сосны. Он придаёт бодрость и имеет массу полезных свойств благодаря богатому органическому составу.

Однажды во время занятия нашей

группы мы заметили, как женщина с грустным лицом наблюдает за нами. Захотелось ей крикнуть: «Идём с нами, мы рады новым друзьям! Мы научились не болеть и можем научить вас! У нас дружно и весело!»

Дорогой друг! Если ты живёшь в Саратове, в посёлке Юбилейный, и не хочешь болеть, приходи к нам. Наш телефон 8-987-823-51-54.

Андрей и Анна Капустины



ОТЗЫВЫ ПОСЕТИТЕЛЕЙ КЛУБА ЗДОРОВЬЯ

Ирина, 27 лет:

Благодарю за проведение приятных во всех смыслах встреч. Узнаю всё больше интересного о своём организме и как сделать так, чтобы он работал ещё лучше. За внимание — особое спасибо, жду новых встреч!

Клара, 47 лет:

Давно хотела заняться своим здоровьем, т.к. всю жизнь работала почти без выходных с раннего утра и до позднего вечера. Но одной не очень-то получается. Мне всё очень нравится. Информация, которую дают в этом клубе, бесценна!

Людмила, 69 лет:

Спасибо огромное за кулинарные классы! Всё просто, доступно, полезно и вкусно!

Тамара, 69 лет:

Спасибо за полезную информацию по вопросам здоровья, за тёплый радушный приём, за рецепты и угощения!

Ирина, 70 лет:

Решила проверить правда ли то, чему учат в этом клубе здоровья. Утверждалось, что движение кистью при северной ходьбе способствует выравниванию давления. Даже провела замер. Попробовала разжимать кулак и не разжимать. Давление снижается при разжимании. Прекрасно сработано.

ФИТНЕС

ФЕНОМЕН СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Чтобы почувствовать эффективность скандинавской ходьбы, нужно пройти буквально несколько десятков метров в небольшой подъём, хотя бы 5 – 7 гра-

дусов. Вы почувствуете, как мышцы рук «заберут» часть нагрузки с мышц ног — от 15 до 30%, в зависимости от уровня вашей тренированности и физической подготовки. При актив-

ной работе рук включаются в работу мышцы плечевого, шейного отделов, что улучшает кровообращение в головном мозге.

Главный феномен скандинав-

ской ходьбы заключается в том, что в процессе занятий осуществляется динамичная, идеальная с точки зрения последовательности «включения» работа практически всех групп мышц (мелких, средних, крупных), позвоночника, опорно-двигательного аппарата. В совокупности с глубоким, ровным диафрагмальным дыханием обеспечивается равномерная работа всех мышц, ритмичная работа сердечно-сосудистой системы, что приводит к идеальному кровообращению. Таким образом, вы получаете идеальную аэробную, силовую и дыхательную нагрузку для всего организма и при этом быстро восстанавливаетесь после окончания тренировки.

Ходите, и будете здоровы!

Людмила Яблочкина,
инструктор скандинавской ходьбы

Эффекты северной ходьбы

- 1 Увеличение продолжительности жизни на 10 лет
- 2 Снижение риска возникновения инсульта в два раза
- 3 Качество и скорость снижения веса в 2,5 раза быстрее и без побочных эффектов
- 4 Снижение артериального давления
- 5 Нормализует функции тазовых органов
- 6 Устраняет боль в любом отделе позвоночника



- 7 Увеличивает плотность костной ткани
- 8 Нормализует функцию, уменьшает и ликвидирует боли в суставах
- 9 Незаметная тренировка выносливости
- 10 Улучшение иммунного статуса
- 11 Улучшение сна, настроения, самочувствия
- 12 Повышение устойчивости при ходьбе

УПРАВЛЕНИЕ ФИНАНСАМИ В КРИЗИС

Стресс из-за нехватки денег является главной причиной старения женщин. Такой вывод сделали американские учёные из университета Джорджии. Руслан Ларин, бизнес-практик, коуч предпринимателей и управленцев, директор по корпоративному управлению поделился своим опытом и дал несколько советов о том, как управлять своими финансами и перестать беспокоиться о деньгах.

Финансовый менеджмент, или управление финансами, — понятие, которое чаще всего ассоциируют с бизнесом, предприятием или целым государством. На самом деле каждый должен уметь управлять деньгами — своими, часто небольшими суммами. От этого зависит, что будет приходить в голову при слове «деньги»: покупки и развлечения или нехватка, кредиты и стрессы.

Многим знакомо стойкое ощущение того, что денег постоянно не хватает. Чтобы изменить это, нужно ответить для себя на определённые вопросы: из каких источников деньги приходят (в достаточном количестве) и куда уходят.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕНЬГИ?

Деньги не падают с неба, но всегда можно освоить способы, проложить множество путей, по которым они к нам приходят.

Доходы от работы, которые включают в себя заработную плату на основной работе, всевозможные подработки, а также премии, бонусы и сверхурочные, может получать большинство трудоспособных людей.

Финансовую грамотность и умение распорядиться деньгами нужно формировать с детства, в первую очередь, в голове, и уже потом применять на практике.

Доходы от активов — это средства, получаемые от сдачи в аренду недвижимости (на долгий или короткий

срок, посуточно или на время своего отпуска), бизнеса (может быть небольшого, например, ручное производство предметов интерьера), инвестиций и депозитов и т. д.

Доходом социальным — стипендиями, льготами, пособиями, налоговыми вычетами и т. д., даже если они невелики, — пренебрегать тоже не стоит. Лучше вложить во что-то свою маленькую стипендию и получить с неё прибыль, чем просто потратить. Лучше потратить время и оформить документы на налоговый вычет и вернуть себе 13% потраченных на медицину или обучение денег.

Каждый человек должен овладеть искусством НЕ потратить свои деньги впустую.

КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ БОЛЬШЕ?

Если пришло осознание, что денег нужно больше, и это осознание не демотивирует, а, наоборот, вызывает желание что-нибудь сделать, в первую очередь следует проанализировать все свои источники дохода.

Также можно попросить обоснованное повышение зарплаты на текущем месте работы или сменить работу на более высокооплачиваемую. Человек должен знать цену своей работы, своей должности и сколько он стоит как специалист в своей области.

Ещё способы увеличить свои доходы: взять одну или несколько подработок, начать свой бизнес (в том числе, онлайн), освоить более высо-

кооплачиваемую профессию, получить полезные навыки.

КАК НАЙТИ РАБОТУ В КРИЗИС?

Один из животрепещущих вопросов в кризисное время — как найти работу? Чаще всего, убеждение, что в кризис работы нет, — ошибочно. Личного экономического краха в кризисное время можно избежать, если начать работать в тех сферах деятельности, которые растут (например, IT, услуги домашнего персонала или логистика (доставка товаров)). О том, что вы ищете работу, должно знать как можно большее число людей — родных, знакомых и незнакомых. Для этого больше общайтесь и обновляйте своё резюме на сайтах с вакансиями.

Не стесняйтесь обращаться на предыдущие места работы: часто работодатель охотнее берёт на работу своего бывшего сотрудника, нежели нового человека.

Повышение квалификации в имеющейся или получение новой профессии также может облегчить поиск и получение работы. В кризис не следует бояться или пренебрегать любой работой.

КУДА УХОДЯТ ДЕНЬГИ?

У любого человека очень много статей расхода: жильё, питание, транспорт, медицина, одежда, досуг, хобби, спорт, отпуск и т. д. Задача каждого — понять, на что можно выделить меньше денег, на что — нет, и правильно распределить средства по «конвертикам». И конечно, хорошо бы знать и применять способы, как тратить экономнее даже на необходимые

вещи, например, вести учёт расходов, выключать воду и свет, не ходить в продуктовый магазин голодным, не брать кредиты или отказываться от дорогих полуфабрикатов.

Деньги — не цель, а лишь средство для достижения целей, ресурс, которого должно быть ровно столько, чтобы не думать о его недостатке. «Не расточай своего имущества и не разоряй свой дом», — учит Священное Писание, а мы как верные управители должны научиться, как верно исполнять эту волю Божию.

Статья подготовлена по материалам программы «Управление финансами» с Русланом Лариным из цикла «Территория реальности» телекомпании «Три Ангела». Полную версию программы смотрите на сайте 3angels.ru



Пёс Кузя лежал на нежной травке. Мимо него проходил доктор Афанасий Петрович.

— Афанасий Петрович! Как хорошо! Травка, солнышко. Но ещё лучше — прямо сейчас в лес! Там можно побегать вволю! Позову всех друзей, и мы пойдём в лес прямо сейчас.

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

ЛЕСНЫЕ ОПАСНОСТИ

Кузя хотел бежать, но доктор его остановил:

— Подожди-ка, не торопись. Скажи мне, а об опасностях в лесу ты знаешь?

— Какая в лесу может быть опасность? — засмеялся Кузя.

— Что ты знаешь про клещей?

— Ну... маленькие такие, живут на деревьях, иногда прыгают на кого-нибудь.

В этот раз рассмеялся доктор:

— А вот и нет, не живут клещи на деревьях, а цепляются за людей и животных только с травы или с кустарника. И ползут наверх, ищут место, чтобы присосаться к телу. И действительно, они очень маленькие, их сложно заметить.

— Ну и что тут страшного? Комары

кусаются, и клещи тоже, подумаешь!

— Опасность клещей в том, что они могут быть переносчиками очень серьёзных болезней. И после того, как клещ присосался, он может нас заразить. Вот ты сейчас на травке лежал, а клещ и здесь может быть. Поэтому всегда после прогулок на природе нужно себя проверять. И если заметил клеща, нужно не дёргать самому, а обязательно показать взрослым. Они вытащат его так, чтобы головка не осталась в коже, и, если посчитают нужным, отнесут клеща на анализ.

— Тогда нужно одеваться так, чтобы клещ не нашёл щель в одежде, — догадался Кузя.

— Да, правильно! Во время похода в лес, лучше носить закрытую одежду и головной убор.

— Хорошо, побегу одеваться правильно!

— Постояй! Ты забыл про диких пчёл и ос. Они раздражаются от шума и резкого запаха. Не шумите в лесу и будьте осторожны. А если увидели пчёл или осу, замолчите, не делайте резких движений. Если боитесь ос и пчёл, лучше надевать белую одежду. Так делают пасечники. Если пчела или оса укусила, нужно опять же сказать взрослым, чтобы обработали место укуса и вытащили жало, а также нужно следить, чтобы не было аллергической реакции.

— Спасибо, доктор! Теперь я всё расскажу друзьям, чтобы они знали, как беречь себя от лесных опасностей.

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова
chudostranichki.ru

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ

10 лет назад, будучи на родине, я купил на базаре вяленую рыбу. У неё был неприятный запах, но я её всё же съел, и мне стало плохо. Я обратился к врачам, мне сделали обследование и выявили желудочную бактерию — хеликобактер пилори. С тех пор началось моё многолетнее лечение. Но исцеление пришло только после обращения к Богу и изменения моего образа жизни.



В поликлинике мне назначили лечение сильными антибиотиками в течение десяти дней, но улучшения не было. Продлили лечение этими же антибиотиками ещё на 14 дней. Наступило временное облегчение, но через 6 месяцев ситуация стала ухудшаться, и с того времени в течение десяти лет продолжалось моё лечение.

Меня мучили сильная изжога, боли в желудке и кишечнике. Я практически ничего не мог есть — питался только гречневой кашей и лёгкими супчиками. Принимал по две таблетки в день от изжоги в течение пяти лет. Моё самочувствие только ухудшилось, начались сильные спазмы в мышцах ног, расстройство сна, вялое

самочувствие, уныние, а затем и депрессия.

Если кислотности в желудке нет, как может происходить нормальное пищеварение? Врачи предлагали увеличивать дозу: если две таблетки не помогают, пить по 3–4. А у меня и после двух таблеток пища выходила непереваренная.

Во время я не знал о побочных эффектах этих сильных медикаментов, но теперь я понимаю, что они просто разрушили мою иммунную систему.

Цвет лица стал бледный, появились прыщи. Я понимал, что ситуация ухудшается. Во время обследования толстой кишки вырезали пять полипов. Врачи не давали мне никакой надежды на исцеление, и я

понял, что исцеление нужно искать только у Бога.

Я живу в США и потратил более 12000 долларов на разные медикаменты, препараты, визиты к врачам, не считая того, что покрывала медицинская страховка. Что я только ни делал и к кому я только ни обращался — никто ничего не мог определить. В ответ я только слышал: «Ты здоров!»

Я молился и просил Бога, чтобы Он открыл мне причину болезни и показал пути выздоровления, ведь должен же быть какой-то выход. У Бога тупиков не бывает!

Несколько месяцев спустя я познакомился с детокс-напитками в группе в Viber и стал применять рекомендации, которые были там даны.

Я перешёл на регулярный приём зелёных коктейлей — каждый день минимум 4 стакана и каши из семи злаков. Перешёл на трёхразовое питание без перекусов. Первые 3–4 недели мне было плохо, даже доходило до рвоты, но я не сдавался. Терять мне было нечего!

Вот результаты молитв, лечебно-го питания и доверия Богу:

- Я полностью отказался от всех медикаментов, которые мне были прописаны.

- У меня восстановился нормальный 6–7-часовой ночной сон.

- На 90% очистилось лицо, кожа приняла естественный приятный цвет.

- Перестали сыпаться волосы.

- Практически на 90% исчезли боли в желудке и кишечнике.

- Изжоги нет! Восстановилась кислотность — почти исчезло вздутие желудка.

- Исчезла тревога, улучшилось настроение.

- Я стал принимать продукты, которые не мог есть годами.

Я ещё на пути к полному исцелению, но уже после семи месяцев здорового питания иметь такие результаты для меня чудо. Человеку нужно просто довериться Богу, с молитвой и терпением учиться разумно обращаться со своим телом.

Андрей,

группа в Viber «Детоксикация дома»

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ИСЧЕЗЛИ!

Желчный пузырь, полный камней, направление на операцию... Оказывается, есть альтернативное лечение!

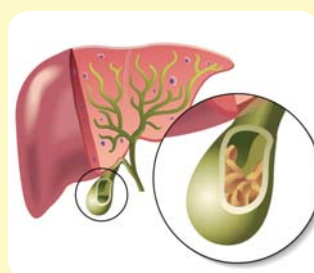
Моя знакомая часто жаловалась на тошноту и боль в правом подреберье. На УЗИ обнаружил калькулёзный холецистит — желчный пузырь был полон камней, и ей сразу предложили операцию, но она отказалась. Не зная, что делать, знакомая обратилась за советом ко мне. Я посоветовала ей соблюдать все восемь принципов здорового образа жизни.

Это было летом, знакомая жила

в селе, имела свой огород, в изобилии фрукты, овощи, зелень. Огород был большой, и летом у неё не было времени готовить пищу. С раннего утра она шла в огород с водой и прямо на грядке мыла и ела фрукты, овощи и зелень. По утрам и вечерам заваривала себе чай из спорыша. Пила месяц, потом перешла на пол-палу*. Эти две травы имеют свойство растворять камни в желчном пузыре и почках. Только пол-палу нужно пить через

трубочку, потому что она имеет свойство разрушать эмаль зубов.

Знакомая пила травы три месяца с перерывами по одной неделе после месяца лечения. После окончания курса лечения травяными чаями она пошла на УЗИ. Камней в желчном пузыре не оказалось! Врач сравнил предыдущее обследование с последним и был очень удивлён результатом. Спросил, что делала моя знакомая. Она ему рассказала о своём лечении. С того времени моя знакомая каждые полгода пропивает спорыш для профилактики и продолжает поддерживать здоровый образ жизни.



Лилия Лайковская,
инструктор ЗОЖ

* Другое название целебной травы эрвы шерстистой.

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения, восстановиться от 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, vkyszshizni.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

ПРОГРАММА «ДЫШИТЕ СВОБОДНО» ПОМОГЛА БРОСИТЬ КУРИТЬ

Юрию Блохину, кандидату юридических наук, доценту российского вуза, помогла бросить курить программа «Дышите свободно». Он рассказывает, как это происходило.



Я был заядлым курильщиком на протяжении тридцати лет, и чётко осознавал, что необходимо оставить эту вредную привычку. Я знал о негативных последствиях курения для здоровья и для окружающих, но не хватало какого-то толчка, чтобы бросить. Сейчас, когда я прошёл весь путь отказа от этой привычки, мешающей нормально жить, могу с полной уверенностью сказать, что ссылка на программу «Дышите свободно» мне прилетела по Божьему провидению.

Я постоянно ждал какого-нибудь события, откладывая оставление вредной привычки на потом. Думал: «Вот наступит новый год, и я непременно брошу». Затем ожидал, что произойдёт чудо или какое-то событие, способное подтолкнуть меня к принятию этого решения.

Но, скорее всего, это было поводом к постоянному оттягиванию момента полного отказа от курения.

В силу своей профессиональной деятельности я склонен к обстоятельному объяснению всех вопросов и явлений. Обычно, если я участвую в каком-нибудь мероприятии, то задаю массу вопросов: «А как вот это? А почему так? Объясните, у меня картина не складывается». Сначала я был скептически настроен в отношении эффективности программы «Дышите свободно», но, обогащённый опытом прошлых провалов и неудач, решил в этот раз проявить полное доверие всем рекомендациям.

Самым сложным в решении бросить курить было правильно и эффективно замотивировать себя. Ведущим программы каким-то не-

обыкновенным образом удалось сформировать именно ту мотивацию, которая была мне крайне необходима. Для меня имела большую ценность не информация о вреде курения — это всё было мне известно, а именно умение правильно мотивировать.

Первое, на что я обратил внимание, было то, что с самой первой встречи в моё сознание закладывалась убеждённость, что не нужно ждать какого-то особого события. Вы попали на эту программу — это и есть событие, которое должно подтолкнуть вас к правильному решению, к полному отказу от курения. Именно поэтому моё участие в программе стало отправной точкой, «волшебным пинком» для

движения в сторону моей будущей свободы от никотиновой зависимости.

Кроме того, семейная атмосфера, созданная на программе, была совершенно необходима при отказе, особенно в первое время, когда очень сложно. Я получал поддержку, когда делился своими достижениями. Сначала это были часы, когда я не курил, затем целые сутки и т. д. В ответ всегда получал поддержку и похвалу — это было совершенно необходимо. Поэтому я очень благодарен наставникам Евгению, Екатерине и Людмиле за их труд. Благодаря их усилиям мне, наконец, удалось выбрать жизнь без курения!

Юрий Блохин

ВЕС ПОД КОНТОРОЛЕМ

СУПЕРДЕТОКС

Все программы для похудения начинаются с очищения, или детоксикации. Предлагаем вам рецепт классического очищающего сока, лёгкого в приготовлении и очень приятного на вкус.

Есть все основания полагать, что многие болезни возникают от избытка токсинов. К счастью, в нашем организме предусмотрены механизмы вывода токсинов. Избавляться от многих вредных веществ помогают, прежде всего, печень и почки. Однако, если количество токсинов в крови слишком велико, физиологические процессы очищения затрудняются. Очищающие соки облегчают вывод токсинов, циркулирующих в крови и вызывающих болезни.

- 4 стебля сельдерея,
- 1 лимон среднего размера.

Приготовление:

1. Снимите с лимона цедру — она придаёт резкий вкус.

2. Пропустите все ингредиенты через соковыжималку.

Возможны и другие варианты. В состав сока можно добавить красную свёклу, огурец или немного имбиря.

Также все цитрусовые, особенно грейпфруты, полезны для вывода токсинов из организма и снижения веса. стакан сока в день, желательное утром, очищает кровь, снижая накопление жира в организме.

Подготовила
Людмила Яблочкина

На 2 порции по 250 г вам понадобятся:

- 5 морковок среднего размера,
- 2 яблока среднего размера,

ОНЛАЙН-ПРОГРАММА

БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА? ЛЕГКО!

ДЫШИТЕ СВОБОДНО

ПРОГРАММА ПОМОЩИ БРОСАЮЩИМ КУРИТЬ

Запись через мессенджеры (WhatsApp, Viber, Telegram)

+375 (29) 348 62 94 (Беларусь)

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

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

КЛЕТЧАТКА — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Наличие клетчатки в питании абсолютно необходимо для хорошего иммунитета. Клетчатка создаёт питательную среду для микроорганизмов нашего кишечника. Без клетчатки кишечные микробы просто не выживают. Можно долго восстанавливать свою микрофлору, например, с помощью приёма препаратов с живыми бактериями. А толку не будет, если им просто нечего будет есть. Для чего ещё необходима клетчатка?

Я часто сталкиваюсь с пациентами, у которых происходит только один стул в неделю(!), и при этом они считают, что это нормально. Люди бывают шокированы, когда я говорю им, что у здорового человека должен быть стул после каждого приёма пищи или хотя бы один раз в сутки.

Каждый раз, когда вы едите, в прямой кишке должна начинаться перистальтика, то есть желудочно-ободочный рефлекс, который помогает продуктам пройти через пищеварительную систему.

Недостаточное потребление клетчатки приводит к возникновению запоров, геморроя, дивертикулёза, дивертикулита, проблемами с кишечником и развитием рака толстой и прямой кишок. Оно также вызывает повышение уровня холестерина, раздражение кишечника, накопление

токсинов и неконтролируемые скачки уровня сахара в крови у диабетиков. Большинство людей съедают не более 12 г клетчатки в день. А рекомендованное количество — 25 – 30 г в день.

Клетчатка — это нерасщепляемые полисахариды, которые содержатся в стенках растительных клеток.

ДВА ТИПА КЛЕТЧАТКИ

Нерастворимая клетчатка увеличивает частоту испражнений и объём стула. Также она предотвращает запоры, раздражение кишечника, геморрой, дивертикулёз и другие кишечные расстройства. Внешняя оболочка любого зерна является хорошим источником нерастворимой клетчатки.

Растворимая клетчатка снижает уровень холестерина в организме, стабилизирует уровень сахара в крови, улучшает пищеварение и помогает

организму связывать и выводить токсины. Источники растворимой клетчатки — фасоль, чечевица и другие бобовые, фрукты, морковь, овёс и семена, в частности семена подорожника и льна.

Важно, чтобы в ваш рацион входили продукты с содержанием обеих типов клетчатки. Чем больше клетчатки содержится в потребляемых вами продуктах, тем лучше.

5 СПОСОБОВ ВВЕСТИ В РАЦИОН БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

1. Добавляйте ягоды или орехи к завтраку.
2. Съешьте апельсин или грейпфрут вместо того, чтобы выпить стакан сока. Если вы предпочитаете пить сок, выжимайте апельсин или грейпфрут самостоятельно и добавляйте мякоть в сок перед употреблением (или сразу сделайте смузи).
3. Добавьте бобы, фасоль или орехи в салат.
4. Перейдите на макароны, крупы и хлеб из цельного зерна.
5. Попробуйте цельнозерновой хлеб с двойным содержанием клетчатки.

Дон Колберт,
«Ешь это и живи»



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ



ШПИНАТ

Когда речь заходит о здоровом питании в мае, на ум приходят зелёные салаты. И не мудрено, ведь именно они содержат в себе наибольшее количество витаминов, минералов и клетчатки. Одним из главных зелёных листовых является шпинат.

Шпинат по праву занимает пятое место в мире по питательности, что даёт ему право называться суперфудом.

Шпинат содержит:

- антиоксиданты, которые борются с онкозаболеваниями;
- аминокислоты, которые предотвращают болезни сердца;
- фолиевую кислоту, которая по-

могает справиться с проблемами сердечно-сосудистой системы;

- мочегонные вещества.

Отсутствие специфического вкуса, который присущ многим зелёным салатам, позволяет широко использовать шпинат в кулинарии. Он прекрасно подходит как для ягодных, так и для овощных смузи и коктейлей. Ещё мне очень нравится блюдо «Шпинатовые гноччи»

с томатным соусом. А на свежавывжатом соке получаются очень красивые зелёные булочки.

ЗЕЛЁНЫЙ СМУЗИ СО ШПИНАТОМ

На 1,5 л смузи вам понадобятся: пучок свежего шпината или 2 кубика замороженного, 1 банан, 1 яблоко, пучок петрушки, 2 огурца, 1 ст. л. любых семян или орехов, щепотка соли по желанию.

Залить любой жидкостью так, чтобы покрыть все ингредиенты в блендере (водой, фруктовым соком, растительным молоком). Взбить до однородной массы, разлить по стаканам и подать к столу. Вкусно и полезно!

Ирина Дзюбанчук

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.



**СЛУШАЙТЕ
НАС В СВОЁМ
ТЕЛЕФОНЕ!**

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

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



ПЗВОНИ 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 ПОМОЛИМСЯ 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!



Заказывайте
брошюры
в редакции или
изучайте онлайн.

БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО.

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, 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. Самолетом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК: КАК УНЯТЬ БОЛЬ В УХЕ

- 1» Грелка на ухо** — самое эффективное средство для лечения воспаления среднего уха, особенно у детей. Наполните грелку или бутылку горячей водой, крепко закройте и заверните в мягкую ткань; приложите к больному уху.
- 2» Горячий компресс на ухо.** Смочите ткань в горячей воде, выжмите и приложите к больному уху. Если очень горячо, используйте дополнительный слой ткани. По мере остывания снова смачивайте в горячей воде.
- 3» Промывание слухового прохода.** Смочите кончик платочка лимонным соком и осторожно протрите раздраженный слуховой канал.
- 4» Чесночное масло.** Разотрите чеснок и на 3 – 4 часа залейте оливковым маслом. Закапайте масло в ухо и осторожно прикройте ватным тампоном. Не закапывайте, если ухо гноится.

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №5(137). 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 «Ожидаящая» 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, верстка — С. В. Литвина.

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.

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

ПОДДЕРЖИТЕ
ГАЗЕТУ

Для оплаты
другими способами:

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.

8doktorov.ru/help

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.

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 350 200 экз.