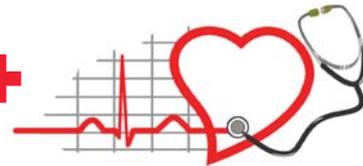


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №9(141) 2022



ПРИЧИНЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ЛИМФОУЗЛОВ



2

ДИЕТА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



7

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЛЮБОЕ ОСВЕЩЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА ГРОЗИТ ОЖИРЕНИЕМ

Даже тусклый свет ночника в комнате спящего ночью человека увеличивает вероятность серьёзных проблем со здоровьем в будущем. Исследование учёных из США показало, что воздействие любых источников света связано с ростом риска ожирения, а так же диабета и гипертонии, у мужчин и женщин старшего возраста. Именно поэтому люди должны стремиться спать в полностью тёмном помещении, и любые источники освещения должны быть сведены до минимума. Ведь даже приглушённый свет проходит через закрытые зрачки и создаёт дефицит сна, который является важной фазой для процесса обновления клеток в организме.

ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

В новом исследовании учёные из Стэнфордского университета смогли проследить связь между прогулками на природе и изменениями в

негативном мышлении людей. Оказалось, что люди, гуляющие на природе, чувствовали себя более спокойными и отдохнувшими. У второй группы испытуемых, которые гуляли в городских условиях, подобный эффект от прогулок не наблюдался.

Как показывает исследование, прогулки на природе благотворно влияют на физическое и психологическое состояние: уходят плохие мысли, снижаются тревожность и стресс, уменьшается риск развития депрессии.

Прогулки на природе особенно необходимы городским жителям: они более всего подвержены переживаниям, отрицательным мыслям и стрессовым факторам, которые связаны с жизнью в городе.

УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, КАКИЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Продолжительность жизни оптимистов гораздо больше, чем у пессимистов. Об этом сообщили представители Гарвардской школы общественного здравоохранения. Они провели исследование, в котором приняли участие 160 тыс. жен-

щин разных рас и происхождения. Более высокий уровень оптимизма у них привёл к более долгой жизни — в среднем 90 лет. Интересно, что на факторы здорового образа жизни — качество питания, физическая активность, нормальный индекс массы тела, отказ от курения и употребления алкоголя — приходится менее четверти связи между долголетием и оптимизмом.

Стремление видеть во всём положительные стороны укрепляет здоровье: такое мышление поддерживает хороший ритм сердца, иммунную систему, улучшает функцию лёгких и снижает риск смертности. Лишь 25% оптимизма запрограммировано генами, остальное зависит от того, как человек реагирует на жизненные неурядицы. Психологи говорят, что мозг можно натренировать на позитивное мышление. Один из способов укрепить оптимизм — вести дневник, посвящённый позитивным событиям жизни. Как и фитнес, тренировки на оптимизм требуют регулярности.

Источник: med.2ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В Viber



СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

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

ПРИЧИНЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ЛИМФОУЗЛОВ

Увеличение лимфоузлов — это защитная реакция иммунной системы нашего организма. Рассмотрим причины увеличения лимфоузлов.

Лимфатическая система является частью кровеносной системы. Она начинается с тончайших лимфатических капилляров, которые располагаются между клетками. Межклеточная жидкость и другие вещества свободно проникают через стенки капилляров, которые затем образуют сосуды. Множество лимфатических сосудов, соединяясь, формируют лимфатический поток, по которому лимфа возвращается в кровеносную систему. Скорость движения лимфы небольшая. В течение суток образуется и поступает в кровеносную систему около 4 л лимфы. На пути лимфатических сосудов, подобно фильтрам, расположены лимфатические узлы. В лимфе, кроме необходимых организму веществ (белков, жиров, микроэлементов), могут содержаться микроорганизмы и раковые клетки. Поэтому лимфатические узлы задерживают их, а клетки иммунной системы уничтожают «непрошенных гостей».

Лимфатические узлы располагаются как в глубине тела, так и на поверхности. Поверхностные лимфоузлы в норме не прощупываются, однако у здорового человека отдельные их группы могут быть немного увеличены. Наиболее часто у здоровых людей определяются шейные и подчелюстные лимфоузлы.

Увеличение лимфоузлов (лимфаденопатия) может быть проявлением

многих заболеваний, как простых, так и опасных для жизни. При ангине и воспалении горла, особенно у детей, увеличиваются шейные или околушные лимфоузлы. На ощупь они становятся болезненными, плотной консистенции. В этой ситуации помогает компресс из активированного угля, который кладут на 5–7 часов на увеличенный узел в течение нескольких дней. Местная лимфаденопатия иногда возникает при гнойном воспалении кожи, укусах насекомых. В этих случаях также помогает угольный компресс или согревающий компресс из спиртовой настойки софоры японской, разведённой с водой 1:1, или из печёного лука в смеси с аптечным дёгтем (2:1). Реже увеличение лимфоузлов говорит о злокачественном новообразовании. Если лимфаденопатия возникает в подмышечной области у женщины, тогда следует немедленно обратиться за консультацией к хирургу.

КОШАЧЬИ ЦАРАПИНЫ

Иногда причиной лимфаденита является «болезнь кошачьей царапины», через которую в кожу попадают безвредные микроорганизмы. На месте уже зажившей царапины или укуса кошки появляется покраснение, которое постепенно превращается в небольшой гнойничок. Через 15–30 дней после заражения увеличиваются лимфоузлы в непосредственной



близости от места укуса. Около 30% больных испытывают повышение температуры тела, возникают общая слабость, головная боль. Чаще увеличиваются локтевые, подмышечные и шейные лимфоузлы, они болезненны при надавливании. Почти у половины больных воспалённые лимфоузлы впоследствии нагнаиваются.

СИСТЕМНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ЛИМФОУЗЛОВ

Распространённая лимфаденопатия (когда увеличиваются несколько групп лимфоузлов) встречается при общих инфекционных заболеваниях: вирусе Эпштейна-Барра, инфекционном мононуклеозе, сифилисе, хламидиозе, цитомегаловирусе, ВИЧ-инфекции и др. Кроме того, системное увеличение может возникнуть как реакция на приём ряда лекарственных препаратов (сульфаниламидов, цефалоспоринов).

В отдельную группу выделяют лимфаденопатию при заболеваниях

крови (острым или хроническом лейкозе). При этих болезнях возникают быстрая утомляемость, недомогание, бледность кожных покровов, ночная потливость, потеря веса, кровоточивость дёсен, повышение температуры тела и другие жалобы. Поэтому, если вы обнаружили у себя увеличенные лимфоузлы, не откладывайте посещение врача, обратитесь за помощью, чтобы установить правильный диагноз.

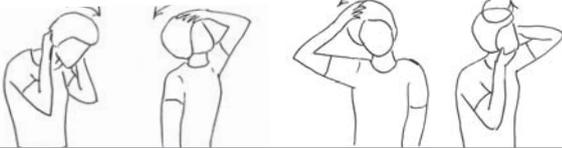
Увеличение лимфоузлов — это защитная реакция иммунной системы, которую Бог вложил в наш организм. Но Он защищает нас не только внутри, но и извне. Каждый день за нашу жизнь идёт борьба с силами тьмы. Будем же благодарны Господу за Его охрану и заботу и внимательны к Его советам, чтобы избежать поражения.

«Ибо кто Бог, кроме Господа, и кто защита, кроме Бога нашего? Бог препоясывает меня силою и устрояет мне верный путь» (Библия, книга Псалтирь 17:32, 33).

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В ШЕЕ

Тепло и расслабление мышц — вот основные факторы лечения, возвращающие шее гибкость. Средства, описанные в статье, помогают при мышечных спазмах и других видах болей в шее.



СУХОЕ ТЕПЛО

Грелку с горячей водой оберните тканью и приложите к шее. Продолжительность процедуры — 10–30 минут или дольше. После процедуры укутайте шею шарфом или шерстяной тканью. Можно делать несколько раз в день.

ГОРЯЧИЙ ДУШ ИЛИ СТРУЯ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

При спазме шейных мышц сочетайте

тепла и давления воды оказывает обезболивающий эффект и расслабляющее действие.

Начинайте процедуру с 30°C и повышайте постепенно до 42°C в течение 3–5 минут. Затем вытрите шею и укутайте шарфом.

ШЕЙНЫЕ КОМПРЕССЫ

Горячий компресс — это ткань, смоченная в очень горячей воде

(насколько может выдержать кожа) и приложенная к больному месту. Компресс очень эффективно снимает боль и расслабляет напряжённые мышцы. Продолжительность процедуры — 10–15 минут.

1. Оберните шею сухой хлопковой тканью.

2. Смочите полотенце в очень горячей воде, отожмите и положите на шею поверх сухой ткани.

3. Сверху накройте компресс шерстяной тканью.

Когда мокрая ткань остывает, обычно через 2–3 минуты, снова смачивайте её в горячей воде. Затем вытрите шею и укутайте шарфом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Чтобы сохранить шею в хорошем состоянии, выполняйте упражнения на растяжку и сопротивление не реже одного раза в день, совершая все

шесть возможных движений шеи. Гимнастику для шеи достаточно выполнять ежедневно в течение 5–10 минут.

ШЕСТЬ ДВИЖЕНИЙ ШЕИ:

Сгибание (наклон вперёд) и разгибание (наклон назад). Нормальный диапазон — 90°.

Наклоны вправо и влево. Нормальный диапазон — 120°.

Вращение вправо и влево. Нормальный диапазон — 180°.

Упражнения на растяжку

Увеличивайте диапазон каждого движения, в конце каждого движения старайтесь наклонить голову чуть сильнее. Выполняйте каждое из шести возможных движений шеи. В конце каждого движения прикладывайте немного больше усилий, чтобы достичь эффективной растяжки. Усилие нужно прилагать очень осторожно, плавно, не «пружинить».

Материалы этой страницы подготовлены по книге Джорджа Памплон-Роджера «Здоровое тело».

КАК ВЫЗВАТЬ У РЕБЁНКА ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ

«Он не хочет читать самостоятельно», «Он до последнего за- тягивает с домашними заданиями», «Я не знаю, как заставить его выучить стихотворение», «Он уже забыл то, что учил на прошлой неделе», — столько проблем приходит в семью с началом обучения ребёнка в школе! Педагог с 30-летним стажем Нелли Пашинян считает, что в первую очередь нужно научить ребёнка учиться.

Семилетние дети приходят в первый класс, уже имея высокую мотивацию к учёбе, каждый свою: осознание своей взрослости, красивые учебники, друзья из детского сада идут в ту же школу или что-то другое. Задача родителей и учителя — помнить об этом и сохранить интерес и радость от учёбы. Именно положительные эмоции помогают ребёнку преодолевать школьные трудности, связанные с получением и усвоением знаний и навыков. Как это сделать?

МЕТОД «ЗЕЛЁНОЙ РУЧКИ»

Метод основан на акцентировании удач ребёнка путём выделения в тетради зелёной пастой, например, особенно хорошо получившихся букв или элементов. Метод универсален и может применяться в любых сферах обучения. «Ты способный, у тебя получается!» — каждый раз понимает маленький школьник, видя в своей тетради зелёные пометки или слыша обоснованную похвалу. Не нужно забывать и о зрительной памяти: чем мы будем её «кормить» — красивыми правильными буквами или ошибками? Что выделено, то и запоминается.

Дети крайне чувствительны к критике. Красные замечания в тетради не просто отбивают у них охоту

учиться дальше, но и формируют стойкий страх ошибок. А постоянный страх — это хронический стресс. В таком состоянии ухудшится не только мотивация ребёнка, но и его физическое здоровье.

Метод «зелёной ручки» основан советским педагогом-новатором Шалвой Амонашвили в 1980-х годах. В настоящее время он переживает новый расцвет.

УВЕРЕННОСТЬ В ПОДДЕРЖКЕ

Ошибки делают все на протяжении жизни. Но страх ошибок закладывается именно в школе. Это очень неприятная эмоция, которая отвращает ребёнка от учёбы. Как должны поступать родители, чтобы свести у ребёнка риск страха ошибок к минимуму? Не ругать и не наказывать, не разобравшись в ситуации.

Поддержка ребёнка — это говорить с ним по душам, не сравнивать его с более удачливыми детьми, от всего сердца желать помочь ему, безусловно принимать его с любыми оценками, не занижать его самооценку, не обесценивать успехи, не программировать на неуспех. Родителям следует учитывать возможности своего ребёнка, его интересы и способности.



ИНТЕРЕС К УЧЁБЕ — ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ

Общее образование получают все. Ребёнок должен понимать, что он этого не избежит. Очень хорошо, когда у него есть мотивация учиться. Сложнее придётся, если её нет. В такой ситуации мудрый родитель понимает, что важно не столько окончить школу отличником, сколько не дать ребёнку потерять интерес к жизни в целом.

Важно поощрять интересы вне школы. Даже если какие-то детские увлечения бывают родителям неприятны (ребёнок увлекается насекомыми, приносит личинок в дом), нельзя резко препятствовать ему в этом. И тем более ставить доступность увлечения в зависимость от его успеваемости. Хорошие оценки хоть и остаются важной частью жизни ребёнка, но должны перестать играть самую главную роль.

Эти советы хороши не только для младших школьников, но и для более старших детей, у которых начинаются серьёзные экзамены, ОГЭ и ЕГЭ. Но родителям старших школьников придётся постараться создать разумный баланс между дисциплиной и требованиями к успеваемости с одной стороны и безусловным принятием и поощрением с другой.

Любовь к ребёнку, родительское чутьё и мудрость и, конечно, доверительные детско-родительские отношения обязательно подскажут самые лучшие методы повышения детской мотивации к учёбе.

Статья подготовлена по материалам программы «Как мотивировать ребёнка на учёбу?» из цикла «Принято считать» телекомпании «Три Ангела».



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ХОДЬБА — САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ВИД СПОРТА

30 сентября в нашей стране отмечается Всероссийский день ходьбы. Это хороший повод познакомиться с северной, или скандинавской, ходьбой. Кто-то поморщится и скажет, что эта ходьба для бабушек. Да и чему здесь учиться: взяв палки и пошёл. Но давайте разберёмся, так ли всё просто?

В России, действительно, сложилось мнение, что северной ходьбой занимаются только пожилые люди. Наверное, потому что чаще мы видим на улице бабушек с палками, нежели молодых людей. В Европе дело обстоит иначе. Там северная ходьба изначально преподносилась как вид фитнеса. В неё сразу были вовлечены люди среднего поколения, спортсмены, которые по разным причинам не могли заниматься бегом. Важно понимать: северная ходьба — это безопасная нагрузка.

Многие люди испытывают проблемы с суставами. Особенно те, кто получал активную физическую нагрузку после 40-летия. Северная

ходьба решает эту проблему. При правильной технике даётся полноценная нагрузка на все мышцы, а нагрузка на суставы, особенно коленные, снижается.

Сейчас в моде бег, но бегать показано не всем. Прежде всего, нужно быть осторожными людям с лишним весом, ведь бег — это ударная нагрузка на колени и позвоночник. Северная ходьба — идеальный вариант для тех, кто хочет заниматься спортом и не навредить себе.

Правильное использование палок, полноценное давление, амплитуда дают возможность нагрузить плечевой пояс. В работу включаются 90% мышц нашего организма, рабо-

тает мозговое кровообращение, потому что именно плечевой пояс способствует активации мозга. Северная ходьба полезна всем: спортсменам, пенсионерам, туристам...

КАК ВЫБРАТЬ ПАЛКИ

Если вы решили заняться северной ходьбой, вам нужно купить правильные палки.

Отличие дорогих профессиональных палок в том, что они изготовлены из карбона, который гасит остаточную вибрацию, возникающую в палке после толчка. Бюджетный вариант — это смесь стекловолокна с карбоном. Ещё дешевле — алюминиевые палки. Стоит избегать телескопических палок: они могут оказаться непрочными, и у них сильна остаточная вибрация, которая не полезна для локтевого сустава.

Продавцы в магазинах часто советуют треккинговые палки. Но для северной ходьбы важно наличие тем-

ляка — полуперчатка, которая позволяет кисти руки постоянно контролировать рукоятку. При правильной технике темляк необходим. У палок для треккинга его нет.

Чтобы выбрать нужный размер, нужно поставить перед собой палки так, чтобы концы были в районе носков ног, прижать локти к бокам и взяться за рукоятки. Угол в локтевом суставе должен составить 90°: тогда палки по высоте подобраны верно.

Выбирая обувь для ходьбы, обращайте внимание на пятку: на подходе должен быть небольшой подъём, чтобы перекачать с пятки на носок был удобен. Молодёжные варианты кроссовок и кеды с плоской подошвой не подойдут.

Прежде чем начать ходить, обучитесь правильной технике в ближайшем Клубе здоровья или скандинавской ходьбы.

Людмила Яблочкина,
инструктор скандинавской ходьбы

3 БЫСТРЫХ СПОСОБА ОБЛЕГЧИТЬ СТРЕСС

Помимо длительных способов избавления от жизненных стрессов, существует ряд быстродействующих, но кратковременных. Их можно применить при тяжёлых жизненных ситуациях, а также, чтобы научиться бороться со стрессом.

1. Фитотерапия

Исследования растительных препаратов немногочисленны, но они уверенно доказывают, что некоторые травы помогают снять стресс. Лаванда и мелисса рекомендуются тем, у кого пропал аппетит, кто нервничает и страдает бессонницей. Валериана помогает от нервозности, бессонницы, стресса и тревоги.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Гуарана — мощное возбуждающее средство для центральной нервной системы. Растение богато кофеином и широко используется для производства возбуждающих средств, безалкогольных напитков и конфет. А с недавних пор её используют в продуктах и растительных препаратах. Была замечена прямая связь между использованием гуараны и возникновением депрессии.

2. Голодание (пост)

Снижение калорийности питания

или даже кратковременное голодание могут дать быстрый благоприятный эффект в борьбе со стрессом. Голодание усиливает выработку белков теплового шока. Это семейство белков, которые вырабатываются клетками в ответ на воздействие стрессовых условий, таких как тепловой шок, воздействие холода, ультрафиолетового излучения и во время заживления ран. Белки теплового шока могут действительно помочь в борьбе со стрессом.

3. Кальций облегчает стресс при предменструальном синдроме

Многие женщины испытывают усиление тревоги и раздражительности в периоды менструации. Исследования доказывают, что в недомоганиях большей части женщин следует винить дефицит кальция. Добавки чистого кальция оказались весьма эффективными для облегчения таких проявлений предменструального синдрома, как



ухудшение настроения и нарушение поведения. Кальциевые добавки при дозировке 1000–2000 мг в день (такая доза обычно рекомендуется для укрепления костей) могут облегчить предменструальные симптомы, среди которых раздражительность, депрессия, тревога, колебания настроения, отечность, головные боли, спазмы, судороги и даже социальная самоизоляция.

Содержание кальция в продуктах (в 1 стакане):

кэроб — 358 мг;
зелень амаранта — 298 мг;
соевые зелёные бобы — 261 мг;
фундук — 254 мг;
молодая ботва репы — 249 мг;
капуста — 179 мг

Статья подготовлена по книге Нила Недли «Депрессия: как её победить»

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

ЗАЧЕМ СЛЕДИТЬ ЗА ДЫХАНИЕМ

Доктор кот Афанасий Петрович с гимнастическим ковриком под мышкой пришёл на стадион.

— Уф... Афанасий... Петрович... Здравствуйте, — запыхавшийся Максим, часто дыша, остановился возле доктора.

— Здравствуй, — доктор задумчиво посмотрел на мальчика. — За тобой гнался кто-то?

— Нет... Это... Подготовка, — отрывисто проговорил Максим.

— К соревнованиям готовишься?

— Общественная физическая подготовка. Тренирую выносливость, — уже более ровным голосом ответил мальчик. — Хочу парашютистом стать! Ощутить свободу в полёте, — и мечтательно поднял глаза в небо.

— Друг мой, — сказал Афанасий Петрович, — отчего же ты дышишь ртом на такой важной тренировке?

— А я всегда ртом дышу, когда бегаю. Он как-то сам открывается.

— Теперь понятно, почему тебе так сложно восстанавливать дыхание. Максим, для парашютиста очень важно, чтобы в ней не было аденоидов.

— Чего не было? — не понял мальчик.

— Аденоиды — это увеличенные миндалины, которые расположены за маленьким язычком, свисающим с нёба.

— Понял, лор-врач говорил, что у меня миндалины увеличены. Грозил, что удалять их будет. Но я занялся спортом, закаливанием. Я теперь реже болею.

— Это всё очень правильно! — похвалил Афанасий Петрович. — Молодец, что занялся укреплением иммунитета! Совсем немного осталось — убрать последствия прошлых болезней. Тренируй правильное дыхание, иначе аденоиды никуда не денутся.

— А как его тренировать? Я даже не замечаю, когда у меня рот открывается, — огорчился Максим.

— Для этого есть много упражнений. Я расскажу и покажу тебе несколько. Но за ртом всё равно нужно

будет следить. А ещё обрати внимание, когда вдыхаешь, у тебя поднимается грудь или живот? Ложись, проверим, — и доктор расстелил свой коврик на зелёном поле. — Положи левую руку на живот, а правую на грудь. Глубоко вдыхай и выдыхай. Смотри, поднимается правая рука. Это поверхностное дыхание. Оно не даёт организму достаточного насыщения кислородом. А теперь попробуй дышать животом.

Максим засмеялся:

— Про дыхание ртом и носом я уже понял, а животом — это как?

— Вдыхать воздух ты будешь носом, но при этом он будет поступать глубоко в лёгкие, и диафрагма будет выгибаться и выталкивать брюшную полость наружу, живот будет подниматься. Пробуй.

— У меня получилось! Мне кажется, что я надулся, как шарик.

— Достаточно тренироваться так всего две минуты в день, и ты научишься правильно дышать. Вставай не спеша, без резких движений, чтобы не закружилась голова. Дыхание животом поможет успокоиться в волнительных ситуациях. Это тоже важно для парашютиста, — Афанасий Петрович подмигнул Максиму.

— Смотрите, Лёха и Коля идут сюда. Давайте их тоже научим правильно дышать!

Дина Уткина

Художник Елена Голованова
chudostranichki.ru



БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА: ВЫХОД ЕСТЬ!

По коридору санатория шёл 55-летний мужчина в больших очках и чёрной шляпе с загнутыми вверх полями. Из его груди вырывалось шумное дыхание со свистом. Казалось, что в его грудной клетке не бесшумно работающие лёгкие, а меха старого баяна, изрядно износившиеся со временем. Мужчина остановился, достал маленький ингалятор и, делая глубокий вдох, впрыснул очередную порцию лекарства. Гостя звали Алексей Иванович. Он приехал для лечения бронхиальной астмы.

— Как давно вы болеете? — спросил я мужчину, когда мы позже встретились с ним в кабинете.

— Уже больше 10 лет, — ответил он. — Сначала был бронхит. С детства часто бронхи простуживал. Всё кашлял и кашлял. Проснулся как-то ночью и чувствую: дышать стало тяжело, вдохнуть ещё могу, а выдохнуть нет. Жена тогда сильно испугалась, вызвала «скорую помощь». Врач сделал укол в вену, а на следующий день положили в больницу. С тех пор болею, кашель так и не проходит.

После осмотра я прочитал его выписку из больницы. Диагноз был

понятен: бронхиальная астма, развившаяся на фоне хронического бронхита. При этом заболевании бронхи воспаляются и забиваются вязкой слизью. В какой-то момент они резко спазмируются, что проявляется приступом удушья. При неоказании своевременной помощи приступ астмы может привести к смерти. Развитию болезни способствуют запылённость и сырость помещения, контакт с животными, бытовой химией и другими аллергенами. Алексей Иванович аллергией не страдал, но дышать ему становилось тяжелее в пыльном помещении и после переохлаждения.



На следующий день после первой процедуры наш гость вышел красным как рак.

— Сердце не беспокоило во время процедуры? — поинтересовался я.

— Нет, — ответил он, — всё нормально. Только потом кашлял сильнее, и много мокроты отходило, особенно после массажа.

Первые дни состояние мужчины было стабильным и без особых улучшений. Однако немного позже все гости санатория заметили, что его дыхание стало спокойнее.

Уже на расстоянии не было слышно хрипов и свиста. На седьмой день заезда, после очередного осмотра я отметил, что дыхание в лёгких значительно улучшилось. Влажные хрипы, которые были вначале, уже не прослушались, местами отмечались сухие свистящие.

На лице Алексея Ивановича появился здоровый румянец. Он похвастался, что только несколько раз в день пользуется ингалятором для профилактики.

Прошёл ещё один день, и мужчина полностью отказался от всех лекарств. Для него это было большим достижением, так как последние несколько лет он использовал их каждый день.

К тому же он уже ходил на длинные дистанции по лесу, делал зарядку, и все заметили, что его самочувствие изменилось в лучшую сторону.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА ВЫЛЕЧИЛА С ПОМОЩЬЮ ГИДРОТЕРАПИИ

В прошлом году меня укусила клещ, но сразу я этого не заметила...



Я увидела чёрное пятно на ноге и подумала, что где-то ударились. Затем это пятно стало распространяться и сделалось красным, и я поехала в больницу. Мне назначили лечение, которое оказалось неэффективным, потому что сначала поставили неправильный диагноз.

Через три недели это пятно ещё больше распространилось. Я поехала к дерматологу, и он назначил лечение антибиотиками в течение семи дней. Но после лечения ошутимого результата я не увидела.

Когда сдала анализ крови, подтвердилась болезнь Лайма — боррелиоз. Болезнь передают клещи. Характеризуется она преимущественным поражением кожи в виде мигрирующей эритемы, а также

нервной системы, опорно-двигательного аппарата и сердца.

Я решила лечить болезнь процедурой гидротерапии — обёртыванием, потому что читала много хороших отзывов исцеления от разных болезней с помощью этой процедуры в группе, посвящённой долечению, в Viber. Обёртывания я делала примерно две недели.

Затем нам пришлось уехать в Германию, где я повторно сдала анализ крови, и оказалось, что инфекции в организме уже нет.

Господь даровал мне выздоровление от тяжёлой болезни таким простым и доступным методом гидротерапии как обёртывание.

Валентина Тимошевская (Ольская),
г. Покров, Днепропетровская обл.

Дорогие друзья!
Если в вашей жизни произошли удивительные опыты исцеления с помощью молитвы и/или с помощью принципов здорового образа жизни, напишите о них в редакцию. Возможно, ваши опыты помогут другим людям обрести здоровье.

Присылайте свои истории на e-mail: editor@sokrsokr.net или пишите в мессенджерах на номер телефона «Горячей Линии» **8 963 239 27 77** (Whats App, Viber, Telegram).

Дорогие друзья! В Центрах здоровья вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области

тел.: 8 929 046-66-66
E-mail: dubki08@gmail.com
www.dorogazhizni.info

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

- Массаж
- ОФК
- Барокамера new
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната new
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание) www.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 14643214800017

КАК ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ МОЗГА

Активная умственная деятельность важна для всех, но особенно для детей и подростков, потому что она повышает их способность к обучению.

1. Оберегайте лобные доли от физических повреждений.

Бокс, футбол и мотогонки — примеры видов спорта, опасных для здоровья мозга. Удары в голову во время боксёрского поединка повреждают тончайшие кровеносные сосуды, по которым мозг снабжается кровью. Боксёр с таким и повреждениями выглядит как подвыпивший человек. Избегайте травмоопасных видов спорта, если вы хотите сохранить здоровье и правильное функционирование лобных долей мозга.

Травмы головы во время автоаварий тоже вызывают разрушение лобных долей мозга. Поэтому всегда пристёгивайте ремни безопасности. Будьте внимательны и на работе. Соблюдайте все меры предосторожности.

2. Предотвращайте заболевания, которые могут нарушить работу лобных долей мозга.

Большую тревогу вызывает количество инсультов. Факторами риска могут быть: высокое артериальное давление, сахарный диабет, болезни сердца, курение и употребление алкоголя.

Различные проблемы с нервной системой также подвергают риску функции мозга. Любая серьёзная болезнь напрямую связана с работой мозга. Чтобы защитить лобные доли, нужно вести здоровый образ жизни, соответствующий основным потребностям организма.

3. Не принимайте наркотиков и токсичных веществ. В их список включены кофе, никотин, алкоголь.

4. Обеспечьте мозгу достаточный приток кислорода из крови.

Качество крови является залогом правильной работы мозга. Чтобы кровь была богата кислородом, нужно дышать чистым и свежим воздухом. Отрицательно заряженные ионы, содержащиеся в воздухе, улучшают умственную деятельность. Значение имеют и качество воздуха, и правильный способ дыхания. При неглубоком поверхностном дыхании количество кислорода в крови падает ниже уровня, необходимого для оптимальной работы лобных долей мозга. Чтобы уровень кислорода в крови не снижался, время от времени делайте глубокие вдохи, а также регулярно выполняйте физические упражнения. Всё это поможет сердцу подавать в мозг насыщенную кислородом кровь.

5. Обеспечивайте хорошее питание мозга.

Достаточное количество фруктов, овощей, орехов и блюд из цельнозерновых злаков при отказе от употребления мяса и сыра — вот лучший рацион питания для повышения работоспособности мозга.

Проводите достаточно времени на солнце. Солнечный свет оказывает положительное воздействие на настроение и работу лобных долей мозга. В дневное время он увеличивает выработку серотонина в организме. Это предотвращает депрессию и усталость. Солнечный свет повышает уровень мелатонина по сравнению с таким же количеством времени, проведённым при искусственном освещении. Наличие достаточного количества мелатонина обеспечивает здоровый сон и улучшает работоспособность. Также существует связь между наличием мелатонина в мозге и самоубийствами. Это объясняется тем, что мелатонин облегчает стресс, а его недостаток вызывает напряжение.

6. Тренируйте не только тело, но и мозг.

Необходимость решать определённые проблемы поддерживает активность ума, стимулирует работу лобных долей мозга. Чтение серьёзной литературы, изучение природы, обсуждение вопросов об окружающем нас огромном мире и другое использование наших умственных способностей стимулирует деятельность лобных долей мозга.

Окружение, которое мы создаём для наших детей и подростков и среда, в которой они живут, могут активно влиять на изменение количества клеток мозга и на их способность к обучению.

Поскольку именно лобные доли отвечают за духовность, нравственность и волю, оптимальной пищей для них являются вдохновляющие, воодушевляющие материалы, обращённые к духовной и нравственной сторонам личности. Изучение Библии отвечает этим требованиям как нельзя лучше.

7. Отфильтровывайте полезную информацию путём внимательного и критического отношения к тому, что вы видите, слышите или чувствуете.

Концентрация мыслей на счастливых, положительных событиях, воспоминания о приятных моментах жизни или размышления над серьёзными темами и высокими материями помогают бороться с депрессией, увеличивают объём мозга и укрепляют интеллектуальные способности. Благотворное влияние массажа также

влияет на сбалансированность работы лобных долей.

Обратите внимание на свои привычки и определите конкретные шаги, которые вы можете предпринять в ближайшие недели, чтобы защитить и улучшить работу лобных долей мозга, а вместе с ними и всего организма.

Нил Недли,

«Депрессия: как её победить»



НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

11 СЕНТЯБРЯ — ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

Празднование этого дня берёт своё начало с 11 сентября 1913 года. Отношение к горячительному на Руси было неоднозначным. При Николае II Россия считалась одной из самых трезвых стран мира — производить алкоголь самостоятельно было нельзя. Но к началу XX века количество продаваемого и потребляемого алкоголя в стране достигло самых высоких показателей за всю историю российского государства. Этому поспособствовало потоковое производство дешёвого алкоголя, в основном, водки. Подпольные производители алкоголя обходили царский указ о запрете изготавливать алкоголь в домашних условиях и обесчечивали всех желающих за копейки.

В этот же период возникло активное трезвенническое движение.

Члены обществ трезвости пропагандировали жизнь без алкоголя: проводили воспитательные беседы, распространяли листовки и журналы. Одним из значимых результатов подобной просветительской работы стал праздник — День трезвости, который проводили с 1913 года ежегодно вплоть до революции. Датой выбрали 11 сентября, в этот день прекращалась продажа горячительного, страдающие от алкогольной зависимости просили исцеления и давали обеты трезвости.

Сегодня эта проблема всё также волнует каждого, в чьём доме есть зависимый от алкоголя. Бог обещает Своё прощение и помощь в избавлении от зависимости и ждёт, когда человек попросит Его об этом. Не медлите, обратитесь к Богу и будете свободны!

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

РЕКЛАМА 12+



ДИЕТА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

29 СЕНТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Выясняем, какая пища подходит для здоровья сердца.

Фрукты и овощи должны составлять костяк диеты для здорового сердца. Это подтверждают многочисленные исследования во всём мире. Просто приготовленная пища, основу которой составляют фрукты, орехи, овощи, бобовые и цельнозерновые злаки, обеспечивают лучшую защиту от сердечного приступа.

ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ МЕНЮ

- Как минимум 5 порций свежих фруктов ежедневно.
- 2 – 3 порции бобовых в неделю.
- Один свежий овощной салат, заправленный оливковым или другим нерафинированным растительным маслом, ежедневно.
- Ешьте хлеб, макаронные изделия из муки грубого помола вместо изделий из белой рафинированной муки.
- Уменьшите употребление сахара и соли.
- Исключите кофе.

К правильному питанию добавьте физические упражнения по 40 минут 3 раза в неделю.

ОСОБЕННОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПРОДУКТОВ

Брокколи — идеальная пища для больного сердца

Среди всех разновидностей капусты брокколи выделяется высоким содержанием белка, кальция, витамина А (бета-каротина) и витамина С. Она также богата калием и содержит мало натрия. Кроме того, брокколи содержит антиканцерогенные серные фитохимические вещества и полезна при таком заболевании, как коронарная болезнь. Низкая калорийность, малое сочетание жиров, оптимальное соотношение натрия и калия делают брокколи идеальной пищей для тех, кто страдает от сердечной недостаточности. Брокколи способствует выведению лишней жидкости из тканей



(снятую отёков), действует как раскупоривающее средство.

Грецкий орех снабжает сердце энергией

Грецкий орех является одним из самых обогащённых питательными элементами пищевых природных источников. Вместе с бразильским орехом он рекордсмен по калорийности. Результаты исследований, проведённых в Калифорнии, показали: среди тех, кто ел грецкие орехи 5 или более раз в неделю, риск сердечного приступа был минимальным. Грецкие орехи должны заменить в вашем рационе такие продукты, как маргарин, сливочное масло, колбасы, чтобы снизить уровень холестерина и избежать ожирения.

Банан богат калием

Бананы рекомендуются употреблять всем, кто страдает заболеваниями коронарных сосудов (стенокардия, инфаркт миокарда, аритмия, сердечная недостаточность) или нарушениями системы кровообращения (повышенным артериальным давлением, артериосклерозом).

Те, кто принимает лекарства от сердечных заболеваний и артериальной гипертензии (вымывающие калий мочегонными препаратами и кардиотониками типа наперстянки), нуждаются в пополнении запасов ка-

лия. Два больших банана содержат суточную норму калия для взрослого человека.

Горох — друг сердца

Горох следует включить в диету тех, кто страдает сердечной недостаточностью, поражением клапанов сердца, миокардиопатией (дегенерация сердечной мышцы) и заболеванием коронарных сосудов. Он не содержит жиров и натрия — веществ, которые вредны для коронарных сосудов.

Персик идеален для сердца

Медицина рекомендует употреблять персик при сердечной недостаточности любой степени, при любом ухудшении способности сердца эффективно перекачивать кровь. Витамины А, С и Е питают сердце, укрепляют артерии, витамины группы В необходимы для сокращения клеток сердечной мышцы, калий и магний — для поддержания нормального ритма сердца.

Виноград укрепляет сердце и улучшает кровообращение

Виноград рекомендуется при любом состоянии сердца, поскольку:

- Обеспечивает энергию в форме простых сахаров, которые нужны сердечной мышце для сокращений.
- Кальций и магний помогают сердцу стабильно работать.
- Фенольные фитохимические соединения в винограде оказывают благотворное влияние на циркуляцию крови по артериям.
- Препятствуют накоплению холестерина на стенках артерий, в результате чего снижается вероятность атеросклероза, образования тромбов и риск закупорки артерий.
- Расширяются сосуды, что приводит к устранению артериальных спазмов и улучшению кровообращения.

Пусть на вашем столе всегда будут полезные для здоровья продукты, и

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

БОБОВЫЕ —

ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ

Исследователи обнаружили уменьшение риска преждевременной смерти на 8% при увеличении ежедневной порции бобовых всего на 2 ст. ложки.

Неусвоенные сахара в бобовых, спустившиеся в толстую кишку, могут функционировать как пребиотика, питающие полезные бактерии, и которые оздоравливают толстую кишку. Даже если сначала бобовые вызовут у вас повышенное газообразование, они настолько полезны, что нужно попробовать сохранить их в рационе во что бы то ни стало. Чечевица, дроблённый горох и баночная фасоль вызывают меньшее газообразование, а тофу совсем не представляет проблемы. Можно после варки бобовых взбить их в блендере и добавить специи: чеснок, куркуму, имбирь.

ФАСОЛЬ ЗА 5 МИНУТ

Вам понадобятся: 50 г фасоли, 0,5 помидора, 6 г грецкого ореха, маленький зубчик чеснока, специи: сванская соль, ореховая соль.

На сковороду кладём отваренную фасоль, нарезанный помидор доводим до кипения и вводим взбитый с небольшим количеством воды грецкий орех и измельчённый чеснок. Как только закипит, — готово. Приятного аппетита!

Ольга Прибыткова,

повар в Доме здорового образа жизни «Живой родник» Ленинградской обл. Группа в Viber «Цельная диета. Опыты»

не будет тех, что разрушают и ослабляют наш организм.

Подготовила Яблочкина Людмила, инструктор ЗОЖ

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.



Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН** раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

ВЫ БОЛЕЕТЕ
ИЛИ ИМЕЕТЕ
ДРУГУЮ НУЖДУ,
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО
ПОМОЛИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ
ИЛИ ПРИШЛИ СМС!

ЛАЙФХАК

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УГРЕЙ

Соки, богатые витаминами и антиоксидантами, как и диета с пониженным содержанием жиров и молочных продуктов, помогают избавиться от угрей.

СОК «БАРХАТНАЯ КОЖА»

Этот сок обладают способностью очищать кожу и выводить токсины, вызывающие её воспаление и старение.

В одном стакане сока содержится 100% дневной нормы витамина А, необходимого для здоровья кожи и слизистых оболочек. Сок помогает избавиться от угрей и прыщей, сделать кожу чистой и гладкой. Вместо кабачка в рецепте можно использовать цветную капусту, лук-порей или репу.

На две порции по полстакана вам понадобятся:

- 1 небольшой кабачок
- 5 средних морковок
- 1 огурец
- 1 яблоко

Всё промойте и очистите. Пропустите через соковыжималку и подсластите по вкусу. Храните сок в холодильнике.



ЗАОЧНАЯ ШКОЛА



УРОКИ
О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
И СЕМЕЙНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО
Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- ▶ видеобзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



Напиши об исцелении

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



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

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+

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» №9(141). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во № ПИФС77-41804 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: Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — 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.

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

Общий тираж 316 800 экз.