



СЛАБОСТЬ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ



2

СЛОЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ БЕЗ МЯСА?



7

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ФРУКТЫ ПОМОГАЮТ БОРЬБЕ С ДЕПРЕССИЕЙ И БЕСПОКОЙСТВОМ

Британские учёные выяснили, что частое употребление фруктов связано с более позитивным психическим самочувствием и меньшими симптомами депрессии. Выводы исследователей показывают: то, насколько часто мы едим фрукты, важнее для нашего психологического здоровья, чем их общее количество за неделю.

ПОПУЛЯРНЫЕ НАПИТКИ МОГУТ УВЕЛИЧИВАТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ТРОМБОЗА



Напитки с содержанием кофеина могут увеличивать показатель вязкости крови, в результате чего

растёт вероятность тромбоза. Риск образования тромбов повышается не только из-за кофе, но и из-за чая.

Чай может провоцировать потерю жидкости, которая приводит к повышению вязкости крови. Это серьёзный фактор развития тромбоза, особенно при наличии предрасположенности.

ЕВРОПЕЙЦЫ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЖИВОТНОЙ ПИЩИ

Веганство и вегетарианство становятся всё более популярными. Постановщик потребительских услуг Ceuta Group изучил, в каких европейских странах больше всего уделяют внимание вегетарианству и насколько осведомлённость и заинтересованность людей в растительном питании возросла за последние 5 лет.

В Нидерландах заинтересованность в вегетарианстве выросла на рекордное количество — 645% с 2014 года. 17% жителей этой страны идентифицируют себя как вегетарианцы или веганы, а 25% людей уменьшают количество мяса в своём рационе.

Греция занимает второе место с ростом заинтересованности в растительном питании в 590%, на третьем месте Португалия — 552%, а на четвёртом — Великобритания, 469%.

ХОДЬБА ПЕШКОМ СНИЖАЕТ РИСК БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА НА 30%

Новое исследование показало, что ходьба пешком позволяет почти на треть снизить риск болезней сердца и сосудов. По данным Гарвардской медицинской школы, всего 21 минута ходьбы в день может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

Ходьба — один из самых эффективных, простых и доступных видов физической нагрузки, которые можно использовать для снижения риска сердечно-сосудистых болезней.

Ещё одно полезное свойство ходьбы — способность снимать повседневный стресс. Кроме того, она может стать ключом к снижению веса и риска сахарного диабета, улучшению памяти и защите от рака.

Источник: med2.ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ

СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте [PODPISKA.POCHTA.RU](https://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**

СЛАБОСТЬ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Частое болезненное мочеиспускание и недержание наступают у мужчин в среднем в 60 лет. У женщин эти неприятные симптомы наступают раньше. Хотя проявления болезни доставляют большой дискомфорт, многие оттягивают лечение, стыдясь деликатной проблемы. Врачи говорят, что стыдиться болезни не нужно, на ранних стадиях они хорошо поддаются лечению.

Недержание мочи — это частичная или полная утрата контроля над процессом мочеиспускания. Основными причинами у мужчин может быть аденома предстательной железы и операции, связанные с ней, неврологические заболевания и камни в мочевом пузыре.

В большинстве случаев непроизвольное выделение мочи возникает у женщин. Различают стрессовое недержание, которое происходит только во время физической нагрузки, смеха, кашля и других ситуаций. Слово «стресс» здесь означает какую-либо нагрузку или усилие. Причина такого состояния заключается в ослаблении тканей и связок, окружающих мочеиспускательный канал. К этому могут привести сложные роды, большой вес плода, узкий таз у роженицы. После родов происходит восстановление повреждённых тканей, но оно может быть неполным.

Ещё один фактор — это возраст.

По мере старения организма, особенно в климактерический период, происходит постепенное снижение уровня половых гормонов. Это ведёт к уменьшению эластичности и упругости тканей. Теряют прочность и связки, обеспечивающие нормальное удержание мочи.

Некоторые заболевания, такие как бронхиальная астма, хронический бронхит или хроническая задержка стула, являются факторами риска недержания мочи. При этих состояниях часто повышается внутрибрюшное давление, что может послужить причиной растяжения связочного аппарата мочеиспускательного канала.

Кроме стрессового недержания, различают ещё гиперактивный мочевой пузырь. Для этого расстройства характерны внезапные трудно сдерживаемые позывы к мочеиспусканию днём и ночью с частотой более 8 раз в день. Причиной нарушения может быть возрастное



снижение уровня женских гормонов эстрогенов, а также развитие инфекции в мочевом пузыре.

Упражнения доктора Арнольда Кегеля

Лечение — сложный вопрос и требует консультации специалиста. Но какой бы ни была причина, используйте упражнения доктора Арнольда Кегеля.

1. Напрягите мышцы тазового дна, пытайтесь как бы остановить мочеиспускание в течение 2 – 3 секунд, а затем

расслабьтесь. Повторите не менее 10 раз подряд. Постепенно увеличивайте время сжатия мышц до 20 секунд.

2. Слегка напрягите мышцы на 3 – 5 секунд. Затем зажмите их немного сильнее и удерживайте 3 – 5 секунд. Расслабьтесь на 10 – 15 секунд. Повторите 5 – 7 раз.

3. Попробуйте быстро напрягать и расслаблять мышцы промежности в течение 1 – 2 минут, периодически отдыхая. Старайтесь не напрягать мышцы живота и ног во время выполнения этих упражнений.

ФИТНЕС

ЗАРЯДКА НА 100 ДНЕЙ

Для усиления контроля мочеиспускания важно укреплять мышцы тазового дна с помощью специального комплекса упражнений.

Обычно после первых занятий наступает некоторое ухудшение, недержание усиливается. Но через 5 – 7 занятий наблюдается улучшение или восстановление. Перед занятием нужно освободить мочевой пузырь и сделать разминку: ходьба на месте 1 – 2 минуты. Затем, держа руки за головой, попытайтесь достать несколько раз правым коленом левый локоть, а левым — правый. Разведите руки в стороны и сделайте круговые движения в плечевых суставах вперёд 8 – 12 раз, затем столько же назад.

1. Сидя на стуле, ноги прямые, руки на коленях.

а. Поднимите вверх правую руку и левую ногу — вдох. Повторите с противоположной рукой и ногой — выдох.

б. Разведите ноги (скользя ступнями), руки поднимите и разведите в стороны — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох.

2. Сидя на стуле, ноги врозь.

а. Поднимите руки вверх — вдох. Наклонитесь вперёд и руками достаньте носок правой ноги — выдох. Повторите 4 – 6 раз поочерёдно к каждому носку.

б. Разведите руки в стороны, прогибаясь в пояснице, — вдох. Подтяните правое колено к груди руками — выдох. Повторите 4 – 6 раз, поочерёдно подтягивая каждое колено.

3. Сидя на стуле, ноги согнуты, стопы и колени на ширине плеч, руки вперёд.

Сделайте поворот туловища вправо и отведите руки вправо и назад — вдох, сделайте поворот туловищем и руками влево — выдох. Повторите 4 – 6 раз в каждую сторону.

4. Сидя на стуле, руки за туловищем в упоре на сиденье.

Имитируйте езду на велосипеде: 8 – 12 круговых движений каждой ногой. После небольшой паузы, повторите упражнение.

5. Лёжа на спине, ноги согнуты, руки на животе. При вдохе живот выпячивайте, а при выдохе втягивайте. Повторите 8 – 12 раз.

6. Лёжа на спине, руки в стороны, ноги прямые.

а. Поднимите правую ногу вверх — вдох, положите её вправо — выдох. Поднимите снова вверх — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите 4 – 5 раз каждой ногой.

б. Поднимите руки вверх — вдох, подтяните оба колена к груди руками, стараясь достать их лбом, — продолжительный выдох и возврат в исходное положение. Повторите 6 – 8 раз.

в. Поднимите вверх правую ногу и левую руку — вдох, взмахом правой ноги и левой руки сядьте и, наклонившись вперёд, руками достаньте пальцы ног — выдох. Ложась в исходное положение, поднимите левую ногу и правую руку — вдох. Взмахом ноги и руки сядьте — выдох. Повторите 6 – 8 раз, меняя руку и ногу.

7. Сидя, ноги прямые, руки сзади в упоре.

Согните обе ноги, разводя колени в стороны, — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите 8 – 12 раз.

8. Сидя, ноги согнуты, руки на коленях. Разведите и сведите колени, оказывая ладонями небольшое сопротивление, дыхание произвольное. Повторите упражнение 6 – 8 раз.

9. Сидя, руки сзади на предплечьях, ноги прямые. Опираясь на предплечья, приподнимите прямые ноги и, разводя их, сделайте вдох, скрестите — выдох. Повторяйте до лёгкого утомления.

10. Стоя на четвереньках (коленно-локтевое положение). Сгибая руки, опустите грудь на коврик, одновременно поднимите правую ногу вверх — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите по 4 – 6 раз, поочерёдно поднимая ноги.

11. Заканчивайте комплекс ходьбой по кругу в течение 1 – 2 минут, затем сядьте на стул, широко разведя ноги. Подняв руки и разведя их в стороны, сделайте вдох и расслабленно опустите их вниз, продолжительно выдыхая. Повторите 3 – 4 раза.

Занимайтесь в течение 100 дней, и тогда результат будет обязательно.

КАК ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

1 октября отмечается Международный день пожилых людей. Мы расскажем, что сегодня делают учёные, чтобы замедлить старение человека.

«Эффект "Кнопки Бенджамина": учёные могут обратить старение у мышей» — под таким заголовком вышла статья, поднимающая вопросы возможности омоложения отдельных органов и даже всего организма. Цель работы состоит в том, чтобы сделать то же самое и для людей.

В лаборатории молекулярного биолога Дэвида Синклера в Гарвардской медицинской школе старые мыши снова становятся молодыми. Используя белки, которые могут превратить взрослую клетку в стволовую, Синклер и его команда вернули стареющие клетки мышей к их более ранним версиям. В первом исследовании, опубликованном в конце 2020 года, к старым мышам с плохим зрением и повреждённой сетчаткой вернулось зрение, которое временами соперничало со зрением их потомков.

«Мы думаем, что это универсальный процесс, который можно применить ко всему телу, чтобы омолодить наш организм», — сказал Синклер, который последние 20 лет изучал способы обратить вспять разрушительное действие времени. — Сегодня у нас есть технология, позволяющая дожить до 100 лет, не беспокоясь о раке в 70, болезни сердца в 80 и болезни Альцгеймера в 90».

Современная медицина лечит болезни, но не устраняет основную причину, которой для большинства болезней является старение. «Когда мы обращаем вспять возраст мозга мыши, болезни старения исчезают — память возвращается, деменции больше нет. Я верю, что в будущем замедление и обращение вспять старения станет лучшим способом лечения болезней, которые преследуют большинство из нас», — отметил Синклер. По его словам, пройдёт несколько лет, прежде чем испытания на людях будут завершены, проанализированы и, если они будут безопасными и успешными, масштабируются до массы, необходимой для получения федерального одобрения.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

Есть много других способов замедлить процесс старения и перезапустить наши биологические часы.

«Главные советы просты: сосредоточьтесь на растительной пище, ешьте реже, высыпайтесь, выполняйте упражнения для поддержания мышечной массы, не переживайте по мелочам и получайте

удовольствие от социальных связей», — сказал Синклер.

Все эти виды поведения влияют на наш эпигеном — белки и химические вещества, которые сидят, как веснушки, на каждом гене, ожидая, чтобы сказать ему, что делать, где делать и когда делать. Эпигеном буквально включает и выключает гены.

Допустим, вы родились с генетической предрасположенностью к сердечным заболеваниям и диабету. Но поскольку вы занимались спортом, придерживались растительной диеты, хорошо спали и справлялись со стрессом на протяжении большей части своей жизни, вполне возможно, что эти гены никогда не активируются. Эксперты говорят, что именно так мы можем взять часть нашей генетической судьбы в свои руки.

Положительное влияние на наше здоровье растительной диеты, близких, любящих отношений, достаточного количества упражнений и сна хорошо задокументировано. Сокращение потребления пищи, не вызывая недоедания, уже почти столетие является научно доказанным способом продления жизни. По данным Национального института старения, исследования червей, крабов, улиток, плодовых мушек и грызунов показали, что ограничение калорий «задерживает начало возрастных заболеваний», таких как рак, болезни сердца и сахарный диабет.

Некоторые исследования также выявили увеличение продолжительности жизни. В исследовании 1986 года мыши, которым давали только треть обычной дневной нормы калорий, доживали до 53 месяцев, в то время как мышь, содержащаяся в качестве домашнего питомца, может прожить только около 24 месяцев.

Однако исследования на людях были менее информативными, отчасти потому, что многие из них были сосредоточены на потере веса, а не на долголетию. Однако для Синклера сокращение количества приёмов



мов пищи стало важным фактором в сбросе его личного биологического возраста. Недавние тесты показали, что его биологический возраст составляет 42 года при реальном возрасте в 53 года.

«Я провожу биологический тест уже 10 лет, и я неуклонно становлюсь моложе», — сказал Синклер. — Самое большое изменение в моих биологических часах произошло, когда я стал есть реже — теперь я ем только один раз в день. Это имело самое большое значение для моей биохимии».

галось «строгим долгосрочным клиническим испытаниям», необходимым для «полного понимания возможных результатов». «На самом деле», — добавил он, — я понятия не имею, правильно ли делаю».

С этой оговоркой Синклер готов поделиться своими советами:

- Он свёл потребление крахмала и сахара к минимуму и отказался от десертов в 40 лет (хотя признаётся, что иногда скучает по ним).

- Он ест большое количество растительной пищи, избегает употребления в пищу других млекопитающих и держит вес своего тела на оптимальном уровне.

- Он тренируется, делая много шагов каждый день, поднимается по лестнице пешком, а не на лифте.

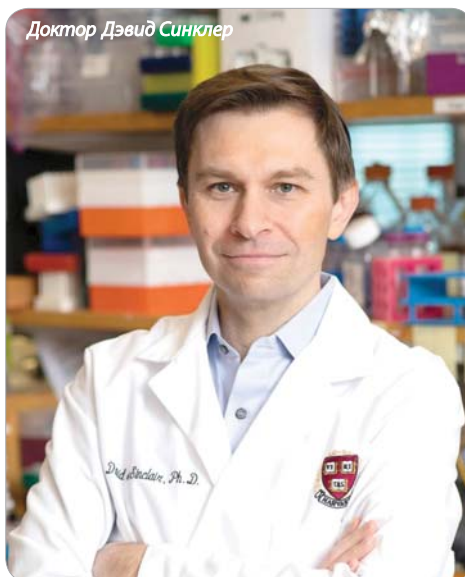
- Посещает спортзал, чтобы поднимать тяжести и бегать трусцой, прежде чем пойти в сауну и окунуться в бассейн с ледяной водой.

«Я вернул своё двадцатилетнее тело», — сказал с улыбкой Дэвид.

Синклер ежедневно принимает витамины D и K2, а также добавки, которые продемонстрировали многообещающее увеличение продолжительности жизни дрожжевых, мышечных и человеческих клеток в пробирках.

«Эти добавки и образ жизни, который я веду, предназначены для включения нашей защиты от старения», — сказал он. — Это как раз то, что замедляет эпигенетические повреждения и другие признаки старения. Я не говорю, что нам всем снова будет по 20 лет, но я оптимистичен в том, что мы можем воспроизвести этот фундаментальный процесс, который существует во всём — от летучей мыши до овцы, от кита до человека. Мы сделали это на мышке. Я не могу представить, почему это не должно работать и на человеке».

Перевод с англ. Олега Жиганкова



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ

Синклер использует в своей жизни и другие инструменты, основываясь на исследованиях своей лаборатории и других. В книге «Продолжительность жизни: почему мы стареем и почему нам это не нужно» он пишет, что лишь небольшое из того, что он делает, подвер-

НЕ ТРЕВОЖЬСЯ О БУДУЩЕМ

Своего будущего не знает никто, поэтому волнение и негативные мысли о том, что может случиться завтра или через год, — эмоция понятная, объяснимая и многим знакомая. К чему может привести постоянная тревога о будущем и как с ней справиться? Советует клинический психолог Ольга Лебедева.

Тревога о будущем — психоэмоциональное состояние, которое человек переживает в кризисные времена (перестраивается экономика, социальная или политическая сфера), переломные моменты своей жизни (переезд, смена работы, рождение ребёнка) или в состоянии депрессии, или сильной обиды. Оно связано с предвосхищением беспредметной и неопределённой угрозы жизни, потребностям, ценностям или жизненным целям. Человек придумывает негативные варианты своего будущего и начинает бояться собственных фантазий.

Предсказание и, тем более, точное знание будущего человеку недоступно. Неужели это означает, что надо бояться этой неизвестности? Волнение и лёгкая тревожность, связанные с неопределённостью в будущем, если с ними никак не бороться, могут привести к футурофобии — настоящему страху будущего.

Футурофобы чаще всего пессимистично настроены, не способны испытывать удовольствие и радость, постоянно ожидают худшего и испытывают страх несоответствия себя каким-либо критериям или стандартам. В самых тяжёлых случаях они испытывают панические атаки в ситуациях любого изменения привычного хода жизни.

Справляться с тревогой о будущем можно и нужно, пока она не зашла слишком далеко. У человека есть лишь одна жизнь во времени — в настоящем. Будущее ещё не наступило, а когда наступит, вряд ли будет таким плохим, каким представлялось. Фантазии часто страшнее реальности. Вот несколько советов, как не тревожиться о будущем:

1. Будьте здесь и сейчас! Осознайте, зафиксируйте факт ускользания вашего внимания в будущее и вернитесь в настоящий момент.

Священное Писание учит: «Не



заботиться о завтрашнем дне, ибо завтрашний [сам] будет заботиться о своём: довольно для [каждого] дня своей заботы» (Евангелие от Матфея 6:34).

2. Решайте проблемы по мере их возникновения, не придумывайте их заранее.

3. Найдите себе интересное занятие. Это может быть новый проект, чтение интересной книги, занятие спортом, хобби — занятие, которое будет поглощать внимание и время настолько, что их не останется на негативные фантазии о будущем. Это одно из самых эффективных и дешёвых «лекарств» от тревоги.

4. Переключите внимание с себя на других людей. Отмечено, что если человек сконцентрирован на себе, своём «я», его чаще посещают тревожные мысли. Переключите внимание на своих детей, любимого человека, родителей или друзей, слушайте их, помогайте им добрыми делами.

Цените жизнь в настоящий момент времени и будьте счастливы!

Статья подготовлена по материалам программы «Как не тревожиться о будущем?» из цикла «Ответ за 5 минут» телекомпании «Три Ангела».



Я ДИВНО УСТРОЕН

УНИКАЛЬНОЕ СТРОЕНИЕ КОСТИ

Кости постоянно подвергаются давлению — при ходьбе, физическом труде, занятиях спортом и т. д. Как же им удаётся избежать постоянных трещин и переломов?

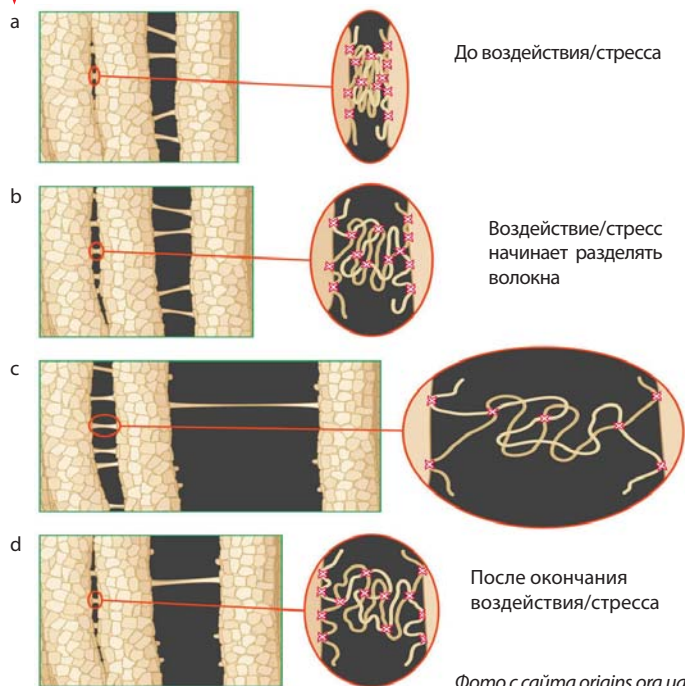


Фото с сайта origins.org.ua

Оказывается, в костях есть маленькие молекулярные пружинки, которые при увеличении давления раскручиваются и держат коллагеновые волокна «склеенными».

Дэниел Морс, директор института совместных исследований биотехнологий в калифорнийском университете, описал открытие «молекулярных амортизаторов», которые представляют собой своего рода самозаживляющий клей, удерживающий вместе биологические минерализованные структуры. Это открытие было сделано во время исследования раковины морского ушка.

«Это поистине удивительно — обнаруживать, что в костях работают те

же самые основные механизмы», — сказал Морс. Он отметил, что именно эти механизмы дают молодым костям чрезвычайную гибкость и устойчивость к повреждениям, и фактически помогают очень быстро заживать микротрещины. Новые технологии позволили учёным увидеть эти крошечные молекулярные структуры.

Наличие в костях встроенных амортизаторов с молекулярными пружинками — это ещё один факт, опровергающий эволюцию, которая просто не в состоянии создавать такую сложность и взаимосвязанность, и свидетельствующий людям о гениальности и заботе Творца.

Источник: origins.org.ua

5 ФАКТОВ О КОСТЯХ ЧЕЛОВЕКА

1. Кости составляют около 18% от массы тела взрослого человека.
2. У новорождённого ребёнка в скелете порядка 270 костей, у взрослого — от 200 до 213. Такая разница обусловлена тем, что многие мелкие косточки с возрастом срастаются между собой.
3. Изнутри кости напоминают губки, где находится много воздуха. Благодаря особому строению кости одновременно достаточно лёгкие и очень прочные.
4. Благодаря своему химическому составу большая берцовая кость способна выдерживать нагрузку до 1,5 тысяч кг. То есть она прочнее бетона!
5. У взрослого человека костная ткань полностью обновляется каждые 7 лет. По мере старения этот процесс замедляется.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЗМЕНИЛ ДАЖЕ ХАРАКТЕР

Я родился с внутричерепным давлением и кислородным голоданием. Болезнь не давала полноценно жить. С самого рождения мучили постоянные головные боли, тошнота и рвота. Приходилось часто лежать в больнице. В школе я не мог нормально учиться. К счастью, я решил изменить свою жизнь.

Окончить школу мне помогли учителя. Затем я выучился на пчеловода. Но головные боли делали жизнь очень трудной и безрадостной. В 2001 году я прошёл евангельскую программу и принял крещение. Очень надеялся на исцеление, но ничего не менял в своих привычках, ел всё подряд, не осознавая, что таким образом ещё больше ослабляю своё здоровье.

Через некоторое время я узнал о программе «Новое начало», послушал лекции. С тех пор я стал интересоваться здоровым образом жизни, задумался об изменении своей жизни. Появилась вера в то, что я смогу

измениться и не причинять больше боль родным людям.

При очередном приступе головной боли, я позвонил администратору центра «Новое начало» и рассказал о своей проблеме. Она выслушала меня и дала советы. С этого времени я стал менять своё питание. Постепенно снизилась интенсивность и частота приступов, а со временем отпала нужда в лекарственных препаратах.

В 2017 году я окончил школу инструкторов здорового образа жизни. Головные боли всё ещё беспокоили меня, но восемь принципов здоровья всегда выручали: прогулки на свежем воздухе, здоровое питание, занятие

физкультурой, воздержание, сон, процедуры гидротерапии помогли остановить боль. Мне становилось лучше.

В настоящее время меня пригласили трудиться в центре здоровья в Крыму. Я обучился пекарскому искусству. Теперь пеку здоровый хлеб на закваске из пшеничной, ржаной цельнозерновой и обдирной муки с нерафинированным растительным маслом. Получается очень вкусный, питательный и полезный хлеб.

Благодаря здоровому образу жизни изменился даже характер. Я стал более спокойным и радостным. Головные боли уже не беспокоят. Я чувствую себя здоровым и счастливым человеком. Отдыхающим нравится хлеб, который я пеку, и я рад, что могу развиваться и быть полезным людям. Все эти достижения и изменения произошли во мне Бог. Он дал веру, интерес, желание действовать и полное



исцеление тела и души. Для Бога нет ничего невозможного. Слава Ему и благодарности!

Алексей Прокофьев

КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЯ ПОМОГЛА СНИЗИТЬ ВЕС НА 8 КГ

Коррекция питания и ещё несколько здоровых привычек помогли Дине решить проблему лишнего веса, варикозного расширения вен и нормализовать пищеварение.



Проблемы с пищеварением обострились летом, в период разнообразия свежих овощей и фруктов. У мужа также возникли проблемы со здоровьем. Мы поняли, что для восстановления организма необходимо изменить питание.

На завтрак мы стали делать зелёные, а потом и фруктовые смузи, чтобы напитать организм в начале дня витаминами, микро- и макроэлементами, антиоксидантами. Их в нашем питании было недостаточно, как и у большинства людей. Мы добавили в свой рацион вегетари-

анские блюда, которые раньше не готовили.

По утрам теперь очень нравится геркулесовая каша с фруктами, ягодами, финиками, с добавлением разных семян — льна, тыквы, подсолнечника. Супы готовим более густые, чем раньше. Обязательно два раза в день употребляем бобовые: фасоль, маш, соя, чечевица, нут. Делаем котлеты из бобовых. Начали делать соевое молоко.

Муку покупаем только цельнозерновую: пшеничную, рисовую, ржаную. Выпечку я делаю из пресного бездрожжевого теста.

Масла и другие продукты покупаем только нерафинированные. Масло подсолнечное — первого холодного отжима, а также горчичное, оливковое, кунжутное. Вместо сахара исполь-

зуем стироп топинамбура, мёд, финики.

Научиться готовить вкусную и полезную пищу мне помог практический курс полезного питания от Фонда «За здоровый образ жизни».

Прошло уже чуть больше года, как мы поменяли питание и сейчас радуемся результатам нового образа жизни. Организм помолодел: улучшился цвет лица, разгладились морщинки, общее самочувствие значительно улучшилось, укрепился иммунитет, вес снизился на 8 кг, хотя объём пищи не уменьшался.

Раньше я часто пользовалась обезболивающими кремами при варикозном расширении вен, периодически делала уколы. Сейчас ноги уже не болят и вены не выступают, как раньше.

Дина Гостюхина

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.

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

**8doktorov.ru/
czotziv**

Центр здоровья
«ВЫСОКОВО» 12+
8(83367)75139, 8-912-369-5134



Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»

Пермский кр., +7-342-277-49-02,
+7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомина 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

Отдых в сельской местности
в Нижегородской области.

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)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

С ЧЕГО НАЧАТЬ БРОСАЮЩЕМУ КУРИТЬ

То, что курение является зависимостью, уже давно не секрет. А вот как бросить курить раз и навсегда, знают немногие. Доктор-нарколог Юрий Бондаренко рассказывает об этом.



Сила зависимости от никотина довольно высока. Британские медики приравнивают её к героиновой зависимости. Что нужно, чтобы бросить эту вредную привычку? Даю несколько простых советов. Эти советы работают и при других химических и нехимических зависимостях: алкогольной, игровой и т. д.

1. Правило первой сигареты.

Встав утром, отодвиньте время выкуривания первой сигареты хотя бы на полчаса, потом на час, до обеда, до вечера. Таким образом вы научитесь терпеть. Если вы не выкурите первую, не выкурите и вторую, но только не нужно мухлевать: «Я первую пропущу и сразу начну со второй». Если вы вдруг снова выкурили

эту первую сигарету, это же самое правило применяйте и в отношении второй сигареты.

Так вы резко снизите количество выкуриваемых за день сигарет, и ваш внутренний, так называемый, никотиновый монстр начнёт голодать, страдать, и тогда вы можете применять второе правило.

2. Постоянно держите мозг свежим.

Мозг контролирует желание курить. Он страдает от воздержания, но его можно научить бороться, и вот каким образом. Научитесь правильно дышать. Есть принцип дыхания, который нужно применять, когда хочется курить, — это дыхание по системе 4-4-6: 4 секунды — вдох, 4 секунды — пауза, 6 секунд — медленный выдох. Так нужно делать 10–15 вдохов при каждом желании покурить. Фактически вы делаете дыхательный перекур, то есть вы, не куря сигарету, успокаиваете мозг тем, что глубоко дышите. Ещё один упрощённый способ дыхания — 3-7: 3 секунды — вдох и 7 секунд — медленный выдох. И так до 30 раз.

3. Выпейте стакан воды.

Если у вас сильный приступ желания покурить, обязательно перед выкуриванием сигареты выпейте стакан обычной негазированной чистой воды. Придётся чаще ходить в туалет, но, поверьте, это не так вредит здоровью, как сигареты.

Эти три правила сделают ваш мозг сильнее.

4. Каждый день ходите пешком не менее 30 минут в день.

Ещё помогает плавание, непрерывно без остановок, в среднем темпе. Плавание или ходьба дадут тот уровень гормонов счастья, который заменит вам сигареты. Так будет значительно проще прожить период отвыкания.

5. «Стоп! Господи, я не хочу курить и не буду об этом думать!» — говорите это каждый раз, когда вам захочется покурить, или вы будете думать, что хотели бы. Это самый главный секрет.

Успехов вам в освобождении от этой зависимости!

Статья подготовлена по программе Юрия Бондаренко



Я БРОСИЛА!

Когда в школе вокруг меня курили мои одноклассники, мне присоединиться к ним несколько не хотелось. Я кривилась при запахе сигарет и постоянно повторяла, что курить вредно. Так было до тех пор, пока я не уехала учиться.

В первый раз зайдя на территорию университета, я увидела очень много крутых ребят. Они были очень красивыми, творческими и яркими. И они курили. С частью этих ребят мы учились в одном потоке, с другими периодически пересекались на разных мероприятиях и в общении.

Я наслаждалась этим общением и атмосферой, которая царилa вокруг. Проблемой было только то, что я начала курить. За компанию. Но это не казалось мне противоестественным и нелогичным, потому что эта компания состояла не из отмороzków, которые хотели покрасоваться друг перед другом. В нашей компании были отличники и хорошисты, жизнью которых были литература, искусство, языки. Каждый из них мог провести интересную экскурсию по Питеру, писал научные работы и тратил свои свободные деньги на книги.

Из-за того, что меня окружали сплошь «положительные» люди, недостатком которых было лишь курение, со временем мне стало казаться, что курение — это не такой уж недостаток. Так я попала в грандиозную ловушку, из которой не могла выпутаться несколько лет. Когда перед нашим

вузом лучшие преподаватели вместе со студентами обсуждали новые книги, пуская клубы дыма, бросать совсем не хотелось. Мне начинало казаться, что дым — это часть университетской жизни. А жизнь эта мне очень нравилась.

Не знаю, когда был закончился мой роман с никотином, если бы не Андрей. Он перевёлся к нам из Москвы и как-то сразу влился в нашу группу. В его квартире, которую они снимали с родителями, была потрясающая подборка книг. Он делал великолепные доклады, так же, как и мы, проводил часы в библиотеке, сдавал все экзамены на «отлично». И не курил. Он не просто не курил, он не стеснялся делать замечание о запахе табачного дыма и говорил, что никогда не стал бы встречаться с курящей девушкой. Однажды наш общий друг немного наехал на него, сказав, что «тут курят все», что такая особенность нашей альма матер, что не ходят в чужой монастырь со своими правилами. На что Андрей усмехнулся и сказал: «Вообще-то твоим лёгким на это плевать. И будущим детям тоже».

Шёл четвёртый год, как я курила, и эта фраза Андрея была для меня ушатом холодной воды. Я вдруг

вспомнила, что курить вредно, и это стало меня напрягать. Я почему-то вспомнила про маму, которая очень расстраивалась из-за сигарет все эти годы. Да и постоянные лекции Андрея про то, что курение убивает женственность, не выходили у меня из головы. Потом была трёхмесячная борьба. Я могла не курить, но мне не хотелось бросать. Когда добро победило зло в отдельно взятом организме, я присоединилась к полку некурящих, который возглавлял Андрей.

Но самое интересное стало происходить потом. Я уже приготовилась к тому, что отказываюсь от части общения в угоду собственному здоровью. Но Андрей продолжал читать лекции о вреде и отвратительности курения, я ему робко поддакивала, и наши друзья стали по одному к нам присоеди-

няться. Перед госэкзаменами на пятом курсе мы стояли в кругу в этом же университетском дворе, в котором первые три курса курили на каждом перерыве. Мы болтали, повторяли конспекты, волновались, но не курили! Шесть из девяти человек (включая меня) бросили курить за прошедшие полтора года, ещё один отчаянно пытался.

Сейчас я безмерно счастлива, что история с курением в моей жизни давно завершена. И я очень благодарна Андрею за правду, которую он не стеснялся говорить. Иногда достаточно понять, что нашему организму плевать на наши отговорки, чтобы решиться выбросить сигареты и стать тем, кто будет подталкивать к этому шаг за шагом.

Лиля Михалец
proekt7d.ru

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»
OIPR 1027101412271

РЕКЛАМА 12+



СЛОЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ БЕЗ МЯСА?

Каждый год 1 октября мировое сообщество отмечает Всемирный день вегетарианства. Чем же питаются вегетарианцы? Рассказываем, где и что можно купить.

Вегетарианцы вместо мяса едят продукты, в которых есть растительный белок.

БОБОВЫЕ

Фасоль, чечевица, маш — самая простая замена мясу. Из них готовят супы и основные блюда.

Турецкий горох, или нут. Из нута делают популярные израильские блюда: пряный паштет хумус и фалафель. Можно приготовить хумус самостоятельно, для этого не нужно ни специальных ингредиентов, ни какого-то необычного оборудования — только кастрюля и блендер. Фалафель — это самая известная вегетарианская уличная еда, аналог бургера и шаурмы. По форме фалафель напоминает обычные небольшие котлеты.

Соевые продукты. Из сои делают разные по текстуре продукты: муку и молоко, сыр и «мясо», масло и соус. Во многих супермаркетах продают соевое мясо и соевую спаржу. Спаржа многим известна в составе корейского салата, но её можно купить и в сухом виде, чтобы приготовить такой салат самостоятельно.

В нашем магазине здорового питания «Чечевица» соевый сыр тофу не задерживается на прилавке. Это универсальный продукт, который можно применять для первых, вторых блюд и в кондитерских изделиях. Из него можно делать и фарш для лепёшек с зеленью, рулетики с листьями нори (морская капуста) и овощами, добавлять в смузи и т. д.

В супермаркетах соевое мясо и спаржа продаются в отделах азиатских продуктов, на соседних полках с соевым соусом и рисовой лапшой. Соевую спаржу нужно размачивать в воде несколько часов. После этого её легко готовить. Упаковки может хватить на 3–4 месяца.

ГРИБЫ

Сытный и понятный продукт, подходит для всего. Можно приготовить

пирог с грибами, пасту, грибной суп или салат. Шампиньоны и вешенки продаются в супермаркетах.

АВОКАДО

Авокадо — очень сытный фрукт. Идея для быстрого и сытного завтрака: ломтики авокадо на зерновом тосте. Сверху можно посыпать солью и сбрызнуть лимоном, чтобы не потемнело. Простой вегетарианский салат: авокадо, помидор, кинза, лимонный сок и соль.

ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

Это хорошее дополнение к основному рациону. Многие вегетарианцы готовят сами или покупают конфеты из измельчённых фиников, кураги, чернослива и орехов. Конфеты из орехов и сухофруктов мы часто готовим с детьми на мастер-классах, и не было таких детей, кому они не нравились.

МАГАЗИНЫ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Магазины для вегетарианцев есть в каждом большом городе и даже в некоторых небольших городах, таких как наша Йошкар-Ола. В магазинах для вегетарианцев продают то, что разнообразит меню и сэкономит время: постную колбасу и сосиски, полуфабрикаты, сладости без муки и сахара, урбечи — перемолотые в пасту семена и орехи. Если надоест овсянка, есть альтернатива — конопляная, льняная, кедровая и другие виды полезных каш, сладостей, выпечки.

Пользуются популярностью цельнозерновые крупы, бурый нешлифованный рис, который считается полезнее белого, кускус, булгур и полба — это разновидности пшеничной крупы. Вместо привычных макарон здесь есть азиатская гречневая и рисовая лапша.

Очень удобны гороховые, чечевичные, кукурузные хлопья. Смешиваем с водой и получаем «фарш» для котлет. Из пачки получается примерно



4 порции. Есть и готовые котлеты из чечевицы и других бобовых.

Набирают популярность и суперфуды. Считается, что в них в десятки раз больше полезных веществ, чем в других продуктах. В некоторых суперфудах даже есть элементы, которые люди получают в основном из животной пищи, поэтому вегетарианцы особенно их ценят. Например, семена чиа. В них есть омега-3 жирные кислоты и кальций. Из семян чиа проще всего готовить десерты: достаточно залить их соком или молоком и оставить на 15 минут. Семена увеличатся в объёме, получится пудинг.

Семена чиа, спирулина, ягоды годжи, асаи, лукума — популярные импортные суперфуды. Их в небольшом количестве добавляют в еду и напитки. Но есть обычные российские аналоги, цены на которые в несколько раз ниже: семена льна, кунжута, тыквенные семечки и зелёная необжаренная гречка — всё это стоит гораздо дешевле и не менее полезно.

Нет ничего сложного в том, чтобы готовить без мяса. Вегетарианство не означает строгую диету и ограничения. Нужно только научиться заменять мясо другими продуктами. Вегетарианство не требует больших затрат. Но понадобятся время и фантазия для готовки.

Ирина Кастор,
сотрудник магазина
здорового питания «Чечевица»,
г. Йошкар-Ола

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

МОЛОЧКО ИЗ ДЫННЫХ СЕМЕЧЕК

Вам понадобится: мякоть из середины одной дыни с семечками, 1–2 стакана воды, мёд по вкусу.

Мякоть с семечками из сердцевин дыни, которая обычно выбрасывается, вместе с соком загружаем в блендер. Если дынный сок покрыл семечки, хорошо взбить до однородной массы. Если сока получилось недостаточно, можно добавить немного воды и взбить. Затем процедить и снова залить в блендер отжатый сок, добавить стакан воды и взбить. При желании можно подсластить мёдом. У меня из одной дыни получилось 2 стакана молочка.

Семена дыни обладают огромным количеством полезных свойств. Они богаты фолиевой кислотой (витамин B9), особенно необходимой беременным на ранних сроках. В состав семян входят йод, кальций, магний, калий, железо, цинк и медь. Они богаты антиоксидантами — витаминами A и C. Содержат нейровитамин PP и B6. Нормализуют уровень сахара в крови. Богаты полезными жирами, белками и пектином, выводящим из организма вредные вещества (пестициды, радионуклиды, лишний холестерин и пр.).

Людмила Яблочкина

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 **PODPIKA.POCHTA.RU**

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



Также рекомендуем:



Газета «Скрытое 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.





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 ЗАМЕДЛИТЬ ПОТЕРЮ ЗРЕНИЯ

Есть три основные причины потери зрения, связанные с возрастом: **макулярная дегенерация сетчатки, катаракта и сахарный диабет 2 типа**. Эти заболевания можно предотвратить или замедлить их развитие с помощью питания. Предлагаем напитки, содержащие все необходимые витамины, пигменты и антиоксиданты для глаз.

СМУЗИ «ЯСНЫЙ ВЗОР»

Регулирует внутриглазное давление, предотвращает глаукому.

Состав: 0,5 стакана грейпфрутового сока, 0,5 стакана ягод чёрной смородины, 1 столовая ложка орехов кешью.

Поместите ягоды и орехи в чашу блендера и взбейте до однородной массы. Добавьте сок и перемешайте. Подсластите по вкусу.

СОК «ТРЕХПИГМЕНТНЫЙ»

Восстанавливает сетчатку, улучшает зрение, стимулирует иммунитет.

Состав: 100 – 120 г шпината, 5 средних морковок, 1 стакан черничного сока.

Пропустите шпинат и морковь через соковыжималку, добавьте черничный сок и перемешайте. Если нет черничного сока, сделайте смузи со стаканом черники или голубики.

СОК «МОРКОВНЫЙ»

Богат бета-каротином — антиоксидантом, оранжевым пигментом, необходимым для зрения.

Состав: 5 средних морковок, 1 столовая ложка лимонного сока. Вымойте и очистите морковь. Пропустите через соковыжималку. Добавьте лимонный сок для вкуса и с целью предотвратить окисление питательных веществ, содержащихся в моркови.

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 Илларионов 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+

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 318 000 экз.

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» №10(142). 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: 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.