



ОПЯТЬ ГРИПП: ЧТО ДЕЛАТЬ?



2

ПИЩА, УЛУЧШАЮЩАЯ НАСТРОЕНИЕ



7

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

УПОТРЕБЛЕНИЕ ОМЕГА-3 УЛУЧШАЕТ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Результаты нового исследования американских неврологов, в котором приняли участие более 2100 человек, свидетельствуют, что высокое потребление незаменимых жирных кислот с середины жизни положительно влияет на структуру мозга и мыслительные способности.

Омега-3 жирные кислоты необходимы для развития и функционирования сетчатки глаза, мозга и в целом нервной системы. Исследования показывают, что их употребление сохраняет сердечно-сосудистую систему, снижая кровяное давление и содержание триглицеридов в крови. Они также связаны с лучшими неврологическими результатами у пожилых людей.

Исследователи обнаружили, что люди, потреблявшие большее количество омега-3 жирных кислот, не только имели более высокие средние баллы в тесте на абстрактное мышление, но и увеличили средний объём гиппокампа — части мозга, играющей важную роль в обучении и памяти.

ЭКСПЕРИМЕНТ ПОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ ЧАСА, ПРОВЕДЁННОГО В ЛЕСУ, НА МОЗГ

Несколько исследований показали связь между проживанием в городах и повышенным риском психических расстройств, таких как тревожные расстройства, депрессия и шизофрения. Команда из Института развития человека имени Макса Планка изучила этот вопрос: в новом исследовании они показали, что одного часа, проведённого на природе, может быть достаточно для снижения стресса.

Было доказано, что общение с природой улучшает объём рабочей памяти, способствует восстановлению внимания и снимает стресс. Доказательства этих благоприятных эффектов наблюдались как в психологических оценках, так и в физиологических показателях (частота сердечных сокращений, уровень кортизола и т. д.). Доказано эффективное влияние на области мозга, участвующие в управлении стрессом.

ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА D МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ДЕМЕНЦИЮ

Исследователи из Университета Южной Австралии впервые продемонстрировали прямую связь между деменцией и дефицитом витамина D. Результаты исследования говорят об эффективном средстве профилактики деменции, а также о необходимости ликвидации дефицита витамина D во всём мире.

Учёные обнаружили, что низкий уровень витамина D связан с уменьшением объёма мозга и повышенным риском развития деменции и инсульта. Эта связь ещё более усиливалась у людей с уровнем витамина D 25 нанолей/литр или меньше (нормальный уровень — 50 нанолей/литр). Генетические анализы также подтвердили связь между дефицитом витаминов и деменцией. В группах населения, где дефицит витамина D является обычным явлением, до 17% случаев деменции можно было бы предотвратить, приведя уровень витамина в норму.

Источник: new-science.ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА НАС В Viber



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

ОПЯТЬ ГРИПП: ЧТО ДЕЛАТЬ?



Зима — время, когда начинает подводить иммунитет и в нашу жизнь проскальзывают всякие ОРЗ — нарушают планы, создают проблемы на работе, бьют по карману и просто лишают радости жизни. Поделюсь простыми советами, что делать, чтобы не заболеть, и как лечиться, если всё-таки заболеешь. Можно выбрать что-нибудь подходящее в ваших условиях.

ПРОФИЛАКТИКА

Раз везде летают вирусы и, вероятно, попадают к нам в носоглотку, то нужно помешать им там обосноваться.

Контрастный душ

Вечером, после работы 3–5 минут прогрейтесь в тёплой воде, потом в течение 30 секунд облейте прохладной водой. И так несколько раз. Если совсем не дружите с холодной водой, — облейте по частям: ноги, руки.

Орошение носа

Орошайте нос водой в течение дня, особенно, если приходится находиться в людных помещениях: магазинах, офисах, в больницах и т. п. Для этого приспособьте маленький косметический распылитель. Микроорганизмы всегда закрепляются на пересушенной слизистой оболочке, а если слизистая хорошо увлажнена, то у них мало шансов.

Можно смазывать крылья носа эфирным маслом чайного дерева, бальзамом «Звёздочка».

Питание

Не ешьте в этот период сладости и жирные продукты. Они придают силы микробам и ослабляют наших защитников-лейкоцитов. Ешьте больше цитрусовых и продукты, содержащие витамин С в больших количествах: киви, шиповник, капуста любая, ягоды из своей морозилки, которые вы предусмотрительно запасли в летний сезон.

Пусть ужин будет лёгким за 2–3 часа до сна. Процесс пищеварения забирает много энергии и сил, а их лучше направить на борьбу с врагом, который проник к нам и выжидает

удобный момент, чтобы атаковать. Хорошо, если это будет горячий напиток из куркумы или имбиря, может быть отвар овса или самодельное овсяное молоко, иван-чай или цикорий с лимоном, любая лечебная травка с вашим огорода — всё в вашу пользу — вариантов много. Если совсем грустно пить несладкий напиток, то добавьте половину чайной ложечки мёда.

Процедуры перед сном

Спальню хорошо проветрите. 18–20°C — самая оптимальная температура для ночного отдыха. Помните, что сухой воздух поддерживает активность микроорганизмов.

Попробуйте спать в шерстяных носках. Мягкое тепло поможет быстро расслабиться и хорошо выспаться.

Непосредственно перед сном разжуйте 2–4 таблетки активированного угля и так спите всю ночь с оставшейся во рту чернотой. Утром хорошо прополощите рот и зубной щёткой снимите остатки угля с дёсен и языка. Таким образом мы добиваемся того, чтобы попавшие к нам днём микроорганизмы не устроили ночью переворот, как это обычно бывает: лёг здоровый, а проснулся больной, ведь активированный уголь прекрасно абсорбирует микроорганизмы и их токсины. Уголь впитает в себя бактерии и отправит их в желудок, где с ними должен прекрасно справиться желудочный сок. Можно на таблетку угля капнуть каплю масла чайного дерева, так как оно облегчает борьбу с инфекцией.

Свежий воздух

Чаще бывайте на свежем воздухе, кислород губителен для многих вирусов и других микроорганизмов: проветривайте помещение, гуляйте, используйте брюшной тип

дыхания — так вы обеспечите свой организм необходимым количеством кислорода.

Это самые простые и эффективные средства, которые вы можете практиковать в своей повседневной жизни для укрепления иммунитета.

ЕСЛИ НЕ УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ

Общие рекомендации:

■ Строгая изоляция: носите маску при необходимости с кем-то контактировать.

■ Постельный режим 2–3 дня.

■ Проветривайте комнату регулярно несколько раз в день.

■ Контроль температуры тела в течение дня (записывать).

■ Контрастные ванночки для рук или ног 2 раза в день: 3 минуты в тёплой воде (38–42°C) и 30 секунд в прохладной (24–17°C), повторить 3–5 раз. Контраст температур увеличивать постепенно.

■ Согревающий компресс на горло 2–3 раза в день на несколько часов. Ткань х/б смочить в холодной воде и отжать. Положить на горло и обмотать шарфом.

■ Уголь разжевать перед сном и так спать. В течение дня несколько раз рассасывать по 1 таблетке активированного угля, капнув на нее 1 каплю чайного дерева (если нет возможности часто полоскать горло).

■ Добавлять к пище чеснок и лук.

■ Контрастный душ — ежедневно.

■ Влажная уборка в комнате — ежедневно.

■ Пить в тёплом виде:

✓ имбирь и куркуму как чай по 0,5 ч. л. на стакан;

✓ чесночно-лимонно-имбирный чай: сок 1 лимона, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. л. имбиря на 1 л горячей воды;

✓ отвар шиповника, пихты, лимонная вода, календула, ромашка, зверобой, клюква.

■ Сутки поголодать или пропустить 1–2 приёма пищи.

■ Исключить всё сладкое: фрукты, сухофрукты и даже мёд.

■ Объём выпитой жидкости — не меньше 3 л.

■ Полоскать горло каждый час тёплыми растворами, чередуя между собой растворы и отвары: сода + соль, хлоргексидин, календула, пихта, шалфей, ромашка, эвкалипт, череда. Травы можно использовать по отдельности или в сборе, а также корки апельсина, граната, грейпфрута.

■ Вести дневник болезни (самочувствие, выполненные рекомендации, температура).

При насморке:

■ Промывать нос каждый час, чередуя отвары и растворы: календулы, ромашки, хлоргексидина, пихты, раствор соли.

■ Закапывать в нос:

✓ настойка прополиса: 8 капель на ст. ложку воды или масла;

✓ чесночное масло: 1 зубчик чеснока натереть и залить 2 ст. л. растительного масла; настоять ночь; применять можно несколько дней;

✓ сок сырой свёклы (разбавленный);

✓ чесночная вода: 1 зубчик чеснока натереть и развести в 0,5 стакана воды; не хранить.

■ Смазывать крылья носа: маслом чайного дерева, бальзамом «Звёздочка» и т. п.

■ Горячая ножная ванна (38–42°C) и холодный компресс на переносицу при затруднённом дыхании.

■ Использовать одноразовые носовые платки.

■ Делать турунды (небольшие узкие марлевые тампоны-полоски) в нос и уши на 30 минут и дольше несколько раз в день. В пузырёке глицерина растворить 10 таблеток активированного угля. Перед использованием взбалтывать и наносить на турундочки.

При кашле:

■ Горчичники на ночь на 30 минут или перцовый пластырь на сутки.

■ Сухое тепло (соль или отварной картофель).

■ Ингаляции с содой, пихтой, эвкалиптом, шалфеем, чайным деревом и т. п.

■ Пить отвары и настои трав: солодка, чабрец, липа, мать-и-мачеха, пихта.

При повышении температуры:

■ Выше 37,8°C тепловые процедуры не делать, кроме контрастного душа.

■ Пить травы: бузина чёрная, малина, липа, чабрец и активированный уголь 1 таблетка на 10 кг веса 1–2 раза в день.

■ При температуре до 37,5°C можно выходить на улицу для прогулки или, одевшись, открыть окно в комнате.

Использование таких простых средств требует усилий и времени. Обычно несколько дней, но это правильный и естественный для организма способ лечения. Используя такие простые средства, мы помогаем организму мобилизовать свои собственные ресурсы, не нарушаем микрофлору кишечника и не подвергаем его химической агрессии.

Во время лечения наблюдайте за динамикой болезни. Организм может не сразу откликнуться на такие методы, особенно, если вы привыкли лечиться сильными лекарственными препаратами. При ухудшении состояния обратитесь к врачу. Будьте решительными и последовательными в лечении простыми средствами.

Юлия Логачева,

врач гигиенист-эпидемиолог

СОННЫЙ ДОЛГ НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

Восемь докторов — это восемь базовых принципов на пути улучшения качества здоровья за счёт медицины образа жизни. Каждый из этих принципов мы обсуждаем в этой рубрике. Сегодня поразмышляем о сне.

Примерно 30 – 40% населения нашей планеты спит менее семи часов в сутки, что недостаточно для полноценного отдыха и восстановления организма. А если учесть, что часть из них спят не тогда, когда нужно, то процент не выспавшихся ещё больше.

Сонный долг вернуть невозможно. Если вы не выспались сегодня, то, проспав завтра дольше, вы не компенсируете для своего организма утраты, которые он понёс от недосыпа прошлой ночью. Поэтому старайтесь высыпаться ежедневно.

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСЫПАНИЯ

На фоне дефицита сна в первую очередь страдает нервная система. Если вы недосыпаете регулярно, нарушается самоконтроль, теряется концентрация внимания и способность справляться со стрессами. Могут развиваться сахарный диабет с ожирением, сердечно-сосудистые заболевания, депрессивные расстройства. Снижается активность иммунной системы.

ПРИЧИНЫ НЕДОСЫПА

1. Отсутствие режима сна и непонимание принципов гигиены сна.

2. Гаджеты и средства массовой информации мешают нам засыпать и намного чаще, чем мы подозреваем. Свечение голубого экрана от любого гаджета влияет на течение циркадных ритмов, и, по сути, ваш организм, и посреди ночи видящий голубой экран, начинает думать, что уже рассвет, и не собирается засыпать.

3. Дефицит сна может быть обусловлен побочным действием лекарств. Внимательно читайте инструкции и проследите, нет ли связи между нарушением сна и лекарствами, которые вы принимаете.

4. Если у вас есть пристрастие к кофе, чаю, алкоголю и/или никотину, то и это тоже может повлиять на качество вашего сна.

5. Заболевания, которые сопровождаются болезненными ощущениями, дискомфортом. Депрессии, стрессовые перегрузки могут нарушать качество сна и способность к засыпанию.



СКОЛЬКО И КОГДА НУЖНО СПАТЬ

Взрослому человеку достаточно спать 7 – 9 часов. Засыпать рекомендуется не позднее 21:00 – 22:00, так как сон до полуночи — наиболее мощный стимулятор восстановления организма и активности иммунной системы. Именно он способствует улучшению здоровья.

ГИГИЕНА СНА

1. **Режим дня.** Вставать и ложиться необходимо в одно и то же время.

2. **Комната,** в которой вы спите, должна быть тихой, тёмной и хорошо проветриваться. В любое время

года форточка должна быть приоткрыта, чтобы дать возможность поступать свежему воздуху.

3. **Ужин.** Постарайтесь сделать его лёгким, чтобы за 3 – 4 часа до сна у вас всё переварилось, и пищеварительная система не отвлекала бы нервную систему от глубокого погружения в сон.

4. **Отказ от стимуляторов:** чая, кофе, шоколада за 2 – 3 часа до сна.

5. **Физическая активность** в течение дня улучшает качество сна и ускоряет засыпание.

Проанализируйте, сколько вы спите и как часто недосыпаете или спите больше 9 часов. Что мешает вам выспаться? Попробуйте практиковать принципы гигиены сна, чтобы отрегулировать ваш сон и не влезать в сонный долг.

Почему это нужно именно вам? Чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим, чтобы быть продуктивным в работе и достижениях, чтобы не болеть, и просто потому что вы достойны быть счастливым и делать счастливым тех, кто вам дорог.

Татьяна Остапенко

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

ПИЩЕВАЯ СОДА И РАЗРЫХЛИТЕЛИ

Когда мы едим, происходят изменения в химическом составе крови. Достаточно нескольких граммов некоторых веществ, чтобы вызвать серьёзные изменения в химических компонентах крови. Сода — именно такое вещество.

Пищевая сода состоит в основном из бикарбоната/гидрокарбоната натрия. Натрий и карбонаты являются естественными веществами в организме, но контроль их метаболизма очень жёсткий. Избыточное количество любого из них приводит к нарушению физиологии. Избыток бикарбоната может сильно изменить pH крови и косвенно многих тканей организма. Поэтому можно сказать, что использование пищевой соды выводит из строя всю систему. Некоторые витамины в продуктах и в крови (тиамин, витамин C) в значительной степени разрушаются при слишком большом количестве пищевой соды.

Вредные изменения происходят не только в крови, но и в желудке. Чтобы наилучшим образом выполнять свою работу, желудку требуется очень кислая среда. Попадание подщелачивающих веществ в желудок приводит к за-

держке пищеварения, в то время как кислота продолжает вырабатываться. Выработка большого количества кислоты приводит к истощению энергии желудка. Может временно вырабатываться избыточная кислота, в результате чего у восприимчивого человека повышается вероятность развития язвенной болезни.

Одно исследование показало, что бикарбонат натрия снижает как сердечную, так и системную оксигенацию (транспорт и насыщение кислородом). У некоторых людей с этим заболеванием это может привести к кислородному голоданию сердечной мышцы.

Другим потенциально вредным веществом в пищевой соде является натрий. У некоторых людей с семейной историей гипертонии употребление разрыхлителя может вызвать более раннее появление гипертонии. Популяционные исследования



показывают: чем выше потребление натрия, тем выше заболеваемость гипертонией в этой группе. Разрыхлитель — это просто пищевая сода, в которую были добавлены нейтрализующие вещества.

Химические вещества, используемые для нейтрализации, оказывают своё вредное воздействие, не уменьшая вред от пищевой соды. Эти химические вещества включают три основных типа: фосфат, алюминат и тартрат. Фосфат заставляет почки выводить кальций с мочой, тем самым снижая содержание кальция в

крови. Впоследствии страдают кости. Алюминий находится под подозрением как возможный фактор болезни Альцгеймера. Это также помогает деминерализовать кости. Кроме того, квасцы являются мощным вяжущим и раздражающим средством для желудка. Тартрат может повредить почки, вызывая нефрит.

К счастью, существуют методы приготовления и выпечки без соды и разрыхлителей. Используйте их, и ваша пища будет не только вкусной, но и здоровой.

Агата Трэш

ЛАЙФХАК

УХОД ЗА РУКАМИ

Протирание рук
овсяной мукой

Овсяная мука прекрасно смягчает и защищает кожу. Возьмите стакан овсяных хлопьев, измельчите их в порошок. Высыпьте порошок в миску, погрузите туда обе руки и трите одну о другую. Несколько минут спустя вымойте руки водой, высушите и смажьте увлажняющим кремом.

Ванночка для рук из глины

Оказывает противовоспалительное действие на суставы и сухожилия, улучшает циркуляцию крови и укрепляет соединительную ткань. Всё это полезно при воспалении, боли и деформации кистей рук, вызванной ревматоидным артритом. Температура воды и глины могут быть комнатной или чуть выше. Продолжительность — 5–10 минут. После процедуры смойте глину с рук, высушите руки, смажьте увлажняющим кремом и наденьте варежки. Частота — 1–2 раза в день.

Разведите глину с водой в посуде до консистенции жидкой пасты. Погрузите руки на несколько минут. Если глина слишком сушит кожу, перед ванной используйте увлажняющий крем и наденьте хлопчатобумажные перчатки.

ПАПА ЖИВ БЛАГОДАРЯ
МОЛИТВАМ

Последние годы были очень тяжёлыми для многих семей. Кто-то потерял своих близких и друзей из-за пандемии covid-19. Нам приходилось часто молиться за многих больных. Были люди, кому Бог давал исцеление, а были те, кого Бог упокоил.

Мой папа заболел ковидом вскоре после выписки из больницы после плановой операции. Через неделю заболела и мама. Они лечились дома — кололи гормоны, ставили капельницы, но папе становилось всё хуже. Он стал скрывать от мамы свой критически низкий уровень кислорода в крови. Мы уговаривали их вызвать «скорую помощь». Наконец они это сделали.

Папу отвезли на КТ и сразу оставили в больнице, так как поражение лёгких было более 75%. Вскоре его поместили в реанимацию. Папа нас успокаивал: «Просто здесь условия лучше, чем в общей палате». Хотелось верить в его слова, но разум

кричал, что в реанимацию просто так не кладут. Мы много молились за исцеление родителей. Молились и многие знакомые.

Я не могла приехать к родителям, связанная работой и страхом перед страшной болезнью. Понимала, что моя помощь и сила только в молитве.

По вечерам я организовала с родственниками совместные молитвы через zoom. Мне было страшно произнести слова: «Пусть на всё будет Твоя воля!» Я только просила Бога, чтобы Он прославился через чудо исцеления моего папы.

Тем временем папа, борясь с болезнью, постоянно находясь под кислородом, помогал в палате тем,

кто слабее его — пытался что-то подать, поправить насколько это позволяло подключённое оборудование. Было очень тяжело видеть, как увозят людей из его палаты в чёрных пакетах. Папа был единственным в палате, кто остался жив. И он не сомневается, что жив благодаря молитвам, которые возносили к Богу о нём!

Я благодарю Господа, что, несмотря на многие месяцы борьбы с болезнью и её последствиями, мой папа остался жив и мы можем радоваться общению друг с другом.

Пусть ваши молитвы за близких не ослабевают. Бог всегда рядом, даже, если иногда кажется, что Он молчит.



Светлана Масюк

Источник: группа в Viber
«Опыты жизни с Богом»

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

КОГДА НЕ НУЖНО ТОРОПИТЬСЯ

Однажды морозным днём овечке Кудряшке захотелось выйти на зимнюю прогулку,

покататься на коньках и лыжах. Она побежала к коту Афанасию Петровичу, в гостях у которого были все её друзья.

— Как здорово, что вы все здесь! Идёмте скорее на улицу! — закричала она с порога.

Что тут началось! Всем захотелось погулять. Друзья засуетились, побежали к выходу, но тут услышали уханье совы Софьи Наумовны:

— Вот побежали, а совета не спросили. Готовы ли вы к зимней прогулке на несколько часов? Сначала необходимо провести инструктаж.

— Зачем нам инструктаж? — удивился пёс Кузя. — Мы же не на Луну полетим.

— Вот ты на лыжах кататься хочешь, Кузя, а ботинки по ноге не подобрал для лыж. Носки шерстяные, одежда в несколько слоёв, варежки и тёплые шапки у всех есть? Ведь можно замёрзнуть, и тогда не только прогулка в радость не будет, но и простудитесь.

Все осмотрели себя и поняли, что Софья Наумовна права — никто не был правильно собран на длительную прогулку.

— Но, самое главное, — добавил Афанасий Петрович, — никто из вас не посмотрел на термометр. Не всякая погода подходит для зимних развлечений. Сейчас за окном сильный ветер и очень низкая температура, нельзя надолго выходить на улицу. Вот прогноз погоды на завтра — и температура будет не очень низкая, и ветра не ожидается.

Ребята вздохнули и стали раздвигаться.

— А какие правила поведения при зимней прогулке вы знаете? — спросила Софья Наумовна.

— Я знаю, что в снежки нельзя играть, где многолюдно. Особенно где маленькие дети, чтобы случайно

не попасть в них. И нельзя кидать снежки в голову, — сказал Кузя.

— На горках нужно аккуратно кататься, — продолжил лисёнок Лёха. — Выбирать горку так, чтобы не было рядом автомобильной дороги и нельзя было врезаться в деревья. Ведь санки и особенно ватрушки набирают большую скорость, и можно получить травму. По несколько санок и ватрушек привязывать опасно. На горке нужно соблюдать дистанцию. Смотреть, чтобы внизу никого не было.

Кудряшка вспомнила, что нельзя ходить близко к домам, чтобы на вас не упали сосульки. И в сугробы опасно валиться, потому что они могут скрывать острые предметы.

— И обязательно перед выходом нужно помолиться, — закончил доктор.

— Оказывается, не только на Луну нужен инструктаж, — улыбнулся лисёнок Лёха.

На следующий день все опять собрались у кота Афанасия Петровича, но уже в полной готовности, и все вместе отлично провели время на улице. Так друзья поняли: чтобы прогулка удалась, нужно к ней подготовиться.

Алёна Гусева



Художник Елена Голованова

УЧИТЕСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Новый год — хороший повод поставить себе новую цель — быть счастливым! Но как это сделать? Читайте рекомендации христианского психолога.

Однажды я прочитала про метод «хохочущих фотографий». Среди своих «смеющихся» снимков один психолог выбрал один просто-напросто «хохочущий», увеличил его и повесил дома на самое видное место. Теперь каждый раз, когда ему на глаза попадалась фотография, он с интересом поглядывал на неё и, не в силах сдержать улыбку, думал: «Ух, какой же я, однако, жизнерадостный!» Вскоре прошла раздражительность и снизился уровень тревожности, через три месяца на фоне улучшения общего состояния здоровья исчезли симптомы наследственной гипертонии.

Одна мама, которая использовала этот метод, рассказала, что к «хохочущему» портрету сына-озорника она добавила подпись: «Вот такой ты настоящий!» Теперь при обсуждении жалоб учителей она подводит его к снимку и напоминает, какой он на самом деле хороший. Мама утверждает, что сын постепенно выправляется, стал более уравновешенным, уверенным в себе.

Мы в семье решили воспользоваться таким методом и сделали фото «весёлый куб». Куб станет ассоциацией советов, как стать счастливым.

Давайте представим себе счастье в виде куба, где каждая грань — это какое-то приятное событие, которое произошло в вашей жизни. В бешеном темпе сегодняшней жизни мы упускаем самое важное — умение видеть счастье и красоту в простых вещах.

РАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ ВИДЕТЬ СЧАСТЬЕ

Счастье — это счастливые мгновения, когда спокойное сердце кому-то или чему-то улыбается. Но эти мгновения быстро забываются. Поэтому нужно тренировать память сердца: вот я и придумала себе «мысленный куб счастливых мгновений». Я отмечаю мгновение, чтобы потом проживать

его снова и снова, помещая его в «куб счастья».

Если представить, что счастье человека измеряется по шкале от 0 до 100%, то деньги дадут всего 10%. Реальность такова, что если вы не умеете быть счастливым, то никакие материальные блага не помогут в этом.



Самая большая ценность — это те отношения, которые у нас есть. И труд человека, прежде всего, состоит в том, чтобы сделать гармоничными отношения с собой, с окружающими людьми и с Богом.

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Человек был создан для отношений. В отношениях получает эмоциональные травмы и в отношениях исцеляется.

Возвратимся на минуту в детство

и вспомним мультфильм о Винни Пухе, именно те кадры, где печальный ослик Иа рассматривает своё отражение в ручье и скорбно констатирует: «Жалкое зрелище. Душераздирающее зрелище». На приветствие весёлого друга вечно грустный, не ждущий от жизни ничего хорошего, пожилой серый ослик Иа отвечает: «Доброе утро, Пятачок, в чём я лично очень сомневаюсь». Здесь прослеживается прямая связь между «душераздирающим» портретом и восприятием себя.

ние, покаяние и принятие Господа своим личным Спасителем.

Теперь, если мне станет грустно, я начну перебирать свои сокровища — счастливые мгновения. Я прикоснусь к нему, и мгновение тотчас расцветёт. И сердце наполнится благодарностью.

УЧИТЬСЯ БЛАГОДАРИТЬ

Человеческий мозг гибкий и быстро приспосабливается к новым благам. Суть благодарности в том, чтобы замечать все блага, которые у вас есть. Вы можете ходить, слышать, видеть — и это уже многое. Попробуйте провести час жизни, действуя с закрытыми глазами, и оцените свою способность видеть мир в красках. Ежедневно вводите привычку благодарности Господу за все блага, и увидите, какая оказывается наполненная ваша жизнь.

СОЗДАВАЙТЕ ПРАЗДНИК САМИ СЕБЕ

Жизнь происходит сейчас. Господь подарил этот прекрасный мир для счастья. Поэтому хватит ждать «лучшего момента», чтобы надевать красивые вещи, ставить в доме цветы, жечь свечи, делать сюрприз-вечеринки для любимых людей, сделать доброе дело. Хемингуэй написал книгу под названием «Праздник, который всегда с тобой». Так вот, ваша жизнь — это тот самый праздник. Поэтому учитесь отмечать каждый день. С любимыми людьми или в одиночестве — неважно. Пусть у вас в голове поселится мысль о том, что каждый день — это подарок.

Быть счастливым — это не значит всегда веселиться, не расстраиваться, не злиться, не плакать и так далее. Нет. Быть счастливым — это уметь проживать все эмоции, принимать опыт, проживать свою жизнь, слушать свои желания, созидать и помогать другим.

Важно понять, что универсального рецепта быть счастливым не существует, поэтому радоваться жизни, быть в гармонии с собой, окружающими и Богом — это самое заветное счастье, которое необходимо здесь и сейчас. Быть счастливым — это выбор. И его можно сделать уже сегодня.

Татьяна Терентьева

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, скандинавская ходьба и многое другое.

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

тел.: 8 929 046-66-66
dubki08@gmail.com
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)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

РЕКЛАМА 12+

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

НАСЛАЖДАЮСЬ ЖИЗНЬЮ И СВОБОДОЙ

Программа «Дышите свободно» уже многим помогла освободиться от курения. Как это произошло в её жизни, рассказывает Малика Тапаева.

Курить я начала в 22 года, но до этого, начиная с 20-летнего возраста, баловалась курением на протяжении года. Когда мне исполнилось 24, я попыталась оставить курение, и у меня получилось это осуществить на два месяца, после прочтения книги Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». Затем снова вернулась к курению — раз в день после работы.

Я стала много курить на почве семейных конфликтов и сложного периода жизни. Чтобы не угробить своё здоровье, решила закодироваться. Но после того как отношения с мужем выровнялись, и мы пришли к примирению, я снова взялась за сигареты. Кодировки хватило буквально на полгода. Сейчас мне 31, и до участия в программе «Дышите свободно» я курила около 9 лет.

— Малика, расскажи, пожалуйста, как ты начала курить?

— Подруги учили меня курить. Сначала я заставляла себя это делать, хотя мне не нравилось. Я курила, потому что мне казалось, что так я выгляжу «круче».

— Как ты пришла на программу «Дышите свободно»?

— Я поняла, что мне нужна помощь людей, которые имеют опыт отказа от курения. Я стала искать в интернете, нашла вас, написала сообщение, и мне пришёл ответ с приглашением стать участником программы «Дышите свободно».

— Когда ты впервые стала по-настоящему задумываться о том, чтобы окончательно оставить курение?

— Наверное, с 26 лет. Я стала понимать, что больше не хочу курить.

На фоне семейных конфликтов и скандалов, я курила больше и больше и убивала своё здоровье. Я убеждала себя, что делаю это назло мужу, а на самом деле вредила только себе. И в какой-то момент я начала искать выход. У меня получалось самостоятельно оставлять курение на неделю-две, но потом я опять возвращалась к сигаретам.

— С какими трудностями ты столкнулась при прохождении программы?

— Я журналист, эта работа накладывает свой отпечаток на мою занятость, и мне катастрофически не хватало времени. Эфиры проходили в то время, когда я приходила с работы голодная и уставшая, и мне часто приходилось готовить себе еду и есть прямо во время эфира. Голод является дополнительным фактором раздражения, а на фоне переживания синдрома отмены, возникающего в период оставления курения, очень легко сорваться. Несколько раз я это переживала, и однажды был такой момент, что я чуть не сорвалась. Сам же синдром отмены при прохождении программы «Дышите свободно» я пережила как никогда легко. У меня уже был опыт, поэтому мне есть с чем сравнить.

— Что ты можешь сказать о своей программе? Что тебе лично помогло освободиться от зависимости?

— Программа мне очень понравилась. Она очень логично и последовательно выстроена. Я каждый раз с нетерпением ждала новую встречу, чтобы выйти на связь и зарядиться уверенностью, получить необходимую мне поддержку. Особо ценным для себя считаю лич-



ные опыты оставления курения, которыми организаторы делились во время проведения программы. Эти реальные истории стали для меня настоящей опорой и поддержкой. Когда вы и приглашённые гости, которые тоже прошли эту программу, рассказывали о своём опыте освобождения — это окрыляло, поднимало, придавало уверенности. Благодаря программе я смогла лучше разобраться в себе и понять, почему я курила.

Очень здорово, что в программе есть дневник участника, который я постоянно перечитывала, заполняла все необходимые разделы. Мне это очень помогало. Информация о здоровье и вреде курения, о пользе физических упражнений, правильном употреблении воды, питании и других принципах здорового образа жизни очень укрепляют и мотивируют человека, который стоит на пути отказа от курения. Вся эта информация, которая подавалась в видеоформате, презентациях, в личных беседах, подкреплялась до-

машними заданиями, которые я с удовольствием выполняла, работая с дневником. Я считаю, что это одна из самых сильных сторон этой программы.

— Прошло уже больше месяца, как ты прошла программу. Как ты себя теперь ощущаешь?

— Прежде всего, я стараюсь не думать, сколько дней или месяцев уже не курю. Сейчас я наслаждаюсь жизнью и той свободой, которую так хотела получить. Меня очень раздражал запах сигарет, мне не нравилось тревожное состояние от того, что меня кто-то увидит из моих близких или знакомых. Я постоянно пряталась, когда курила. Теперь я живу и наслаждаюсь полноценной, настоящей жизнью, в которой нет этого жуткого запаха и тревожности, вызванной зависимостью от табака.

Беседовал Евгений Гусинец,
помощник координатора
программы

РЕКЛАМА 12+

ОНЛАЙН - ПРОГРАММА ПОМОЩИ БРОСАЮЩИМ КУРИТЬ

БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА? ЛЕГКО!

ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Регистрируйся и бросай навсегда

<https://дышите-свободно.online>

+375 (29) 348 62 94 (Беларусь)

Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»
(Рязанская область)

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями. Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов.

БЕСПЛАТНО!

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

Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Фонд «Новомосковский против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

КАК УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ, ИЗМЕНИВ ПИТАНИЕ

Изменение образа жизни не является распространённым способом лечения депрессии или нервных расстройств. Но, надеемся, что в ближайшее время это станет общепринятой практикой во всём мире, потому что такой подход основан на науке о питании и не имеет побочных эффектов или потенциальных угроз для здоровья.

Мария работала медсестрой во 2-ю смену в реанимации. Она была из тех, кого любили и уважали все: врачи, медсёстры, больные. Но однажды в дом пришла беда — погиб муж. Вскоре после случившегося Мария сама совершила ошибку: к ней переехал молодой человек, который через несколько недель её бросил. Другие медсёстры заметили, что даже через год после трагедии она ела очень мало и всё больше худела. При этом женщина постоянно твердила, что она толстая, хотя на самом деле становилась всё тоньше и бледнее. Подруги настояли, чтобы она посетила психиатра. Её диагноз «глубокая психическая анорексия» вполне мог привести к летальному исходу.

Мария начала принимать лекарства, но ей не становилось лучше. Тогда её госпитализировали и даже установили назогастральный зонд, соединяющий нос и желудок, чтобы таким образом кормить её.

Через 10 дней в больнице Марии стало немного лучше, поэтому её выписали. Но вскоре случился рецидив: она снова начала терять вес, пребывая в глубокой депрессии. Психиатр договорился с доктором Нилом Недли (всемирно известный специалист

в области немедикаментозной коррекции депрессии), что он будет заниматься её питанием и образом жизни.

Уже через несколько дней Мария начала выздоравливать: вначале медленно, а потом всё быстрее. Она почувствовала себя более счастливой, начала строить планы на будущее, ожидая его с надеждой и радостью. Мария вновь стала ощущать голод, нормально питаться и прибавила в весе. Что же так повлияло на неё?

Мария считает, что из депрессии ей помогла выйти программа питания, основанная на цельных растительных продуктах. Но всего через месяц она, к сожалению, снова стала питаться, как раньше, и через неделю депрессия вернулась.

После этого Мария всё же возвратилась к правильному питанию по указанной программе и больше от неё не отступала. Она вернулась на работу и чувствует себя бодрой и весёлой. Изменение рациона питания было для неё путём к выздоровлению. Секрет такого питания — это пища, богатая триптофаном.

ЗНАЧЕНИЕ СЕРТОНИНА ДЛЯ МОЗГА

Серотонин является важным ней-



ромедиатором (передатчиком нервных импульсов), особенно в лобной доле мозга. Его уровень следует существенно повысить у больных с депрессией. Мозг не может вырабатывать серотонин, если отсутствует его предшественник — триптофан. Поэтому продукты, которыми питаются больные, должны содержать триптофан.

Некоторые люди, страдающие депрессией, очень чувствительны к снижению триптофана — даже малейшему или временному. Один день без средней или большой дозы триптофана может снова вернуть их в состояние депрессии.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ТРИПТОФАНОМ

Наибольшее количество трип-

тофана содержится в тофу (соевом сыре). Также его много в семенах льна, тыквенных и кунжутных семечках, пшеничной муке, миндале, грецких орехах, фасоли маш.

Мясные и молочные продукты препятствуют поступлению триптофана в мозг.

Доказано, что ощущение счастья и количество фруктов и овощей в рационе прямо пропорциональны. Увеличение потребления фруктов и овощей до восьми порций в день может сделать людей счастливее. Это основано на данных исследования 12385 взрослых. Кстати, знаете ли вы, что в таких странах, как Франция, рекомендуют 10 порций фруктов и овощей в день?

Елена Нижельская,
диетолог

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ



ТОФУ В МАРИНАДЕ

Это блюдо используют как дополнение к основному блюду.

Состав: 300 г тофу; 100 мл растительного

масла; сок одного лимона; 3 – 4 зубчика чеснока; 1 ст. л. соевого соуса; 0,5 ст. л. копчёной паприки; соль по вкусу; мёд или сироп — немного, для придания сладости, если нужно; зелень кинзы или петрушки.

Тофу порезать на кубики, чеснок потереть на тёрке, зелень мелко порубить. Смешать все ингредиенты для соуса. Замочить тофу в маринаде на несколько часов.

Маринованный тофу можно добавить в салат или осушить его и

запечь в духовке при температуре 160°C 15 минут.

Ирина Дзюбанчук

ФРУКТОВО-ЛЬНЯНЫЕ ШАРИКИ

Эти шарики являются отличным источником триптофана и омега-3.

Состав: 0,5 стакана сушёных ананасов, 0,5 стакана кураги, 0,4 стакана виноградного (белого) персикового сока, 0,4 ч. л. ванильного сахара, 3/4 стакана льняной муки, 1/4 стакана грецких орехов.

Соедините первые три ингредиента и готовьте на среднем огне в течение 5 минут. Жидкость должна выпариться. Добавьте ванильный сахар.

В блендере или мясорубке измельчите грецкие орехи с льняной мукой. Добавьте сухофрукты и перемешайте до получения плотной массы, похожей на тесто.

Сформируйте небольшие шарики. Охладите. Подавайте с травяным чаем.

Людмила Яблочкина

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П4049**

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**

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



П4059 / Газета «Сокрытое Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



П4042 / Детский журнал «Чудесные странички»

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

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

Свежие статьи в группе ВКонтакте «Ключи к здоровью»



СЛУШАЙТЕ
НАС В СВОЁМ
ТЕЛЕФОНЕ!

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

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





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 ПРИШЛИТЕ СМС!

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

КУРСЫ О ЗДОРОВЬЕ

РЕКЛАМА 12+

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗА 3 ДНЯ

Предлагаем вам новый видеокурс для тех, кто желает:

- похудеть к праздникам;
- замедлить старение и иметь защиту от рака;
- нормализовать артериальное давление;
- иметь прилив энергии и жизненной силы;
- научиться наслаждаться простой растительной пищей;
- избавиться от пищевой зависимости: тяги к сладкому, фастфуду;
- снизить уровень холестерина;
- улучшить работу кишечника;
- укрепить иммунитет;
- улучшить сон и работу мозга

Оформить заказ на курс можно на сайте **8doktorov.ru**



ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- ▶ видеообзор 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.

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — 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)

СЕЛЬСКИЙ ДОМ.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

РЕКЛАМА 12+

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ

Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshzhdenie-centr.ru; voshzhdenie@internet.ru

Крым, пгт. Симеиз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 32116900074672

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@sokrsokr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №01(145). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФЧ77-41804 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 319 800 экз.