

Tim Arnott

# 24

**верных  
способа  
улучшить  
свое  
здоровье**



*Тим Арнотт*



**24  
верных способа  
улучшить  
свое здоровье**

Киев *Джерело життя*  
**ДІС** 2018  
Християнське видавництво

ББК 86.376

А 43

Медико-биологическая экспертиза  
кандидата медицинских наук, нейрохирурга  
**Ореста Паламаря**

*Tim Arnott*

А 43 24 верных способа улучшить свое здоровье — К.: Джерело життя, 2018.—96 с.

ББК 86.376

*English edition copyright © by Pacific Press Publishing Association, Nampa, Idaho, USA.  
This Russian-language edition is published under a licensing agreement with the copyright owner. All international rights reserved.*

© 2013, издательство «Джерело життя»



## Содержание

От издательства .....	5
Глава 1. Выполняйте упражнения правильно .....	7
Глава 2. Значение полноценного отдыха .....	11
Глава 3. Влияние солнечного света .....	15
Глава 4. Преимущества солнечного света и витамина D .....	18
Глава 5. Самая лучшая диета .....	21
Глава 6. Овощи и фрукты на страже здоровья .....	24

Глава 7. Употребляйте орехи и семечки ежедневно .....	28
Глава 8. Лучшая пища – цельные зерна .....	31
Глава 9. О пользе льняных семян .....	35
Глава 10. Кэроб вместо шоколада .....	39
Глава 11. Откажитесь от кофеина и рафинированного сахара .....	42
Глава 12. Польза витамина В <sub>12</sub> .....	46
Глава 13. Преимущества растительной пищи .....	50
Глава 14. Живите со здоровым сердцем .....	54
Глава 15. Вода: защита для сердца .....	59
Глава 16. Исцеляющие эмоции .....	62
Глава 17. Лекарство для настроения .....	67
Глава 18. Нормализация артериального давления .....	71
Глава 19. Снижение риска развития рака .....	75
Глава 20. Поддерживайте низкий уровень инсулина ...	79
Глава 21. Патология предстательной железы .....	82
Глава 22. Откажитесь от употребления алкоголя .....	85
Глава 23. Почему следует отказаться от курения .....	88
Глава 24. Взирая, мы преображаемся .....	92



## От издательства

Некто сказал: «Здоровье – это еще не все, но и без здоровья все – это ничто». Воистину так! Здоровье имеет огромное значение и играет важнейшую роль в жизни человека. Счастье людей, их благополучие, успешность, полезность и удовлетворенность жизнью в большой мере зависит от того, как они себя чувствуют, каким здоровьем обладают.

Творец мироздания не считает вопрос здоровья не достойным Его внимания, Он относится к здоровью созданных Им людей очень серьезно. Еще на заре истории, в Едеме, Бог предложил человечеству наилучшую диету, призванную поддерживать здоровье. Позже, после грехопадения, Он внес определенные изменения в рацион, рекомендуя избегать некоторых вредных для здоровья видов пищи. Через пророков и апостолов Он давал определенные указания относительно здоровья. В словах апостола Иоанна изложено милостивое Божье пожелание относительно здоровья для каждого человека: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал [в оригинале был здоров] и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2).

В связи с угрожающим распространением всевозможных заболеваний в современном мире, с катастрофическим ухудшением здоровья и взрослых, и даже детей, возникает вопрос: что может сделать каждый здравомыслящий человек для решения этой проблемы? Как улучшить свое здоровье? Как сделать собственную жизнь и жизнь своего окружения более полноценной, следуя Божественному плану здорового образа жизни?

Предложения ответов именно на эти вопросы можно найти в данной книге. Автор труда – Тим Арнотт – предлагает 24 научно обоснованных, жизненно важных способы (каждая глава произведения представляет собой один из них), следуя которым читатель будет восхищен положительными изменениями в своем самочувствии.



Глава

1

## Выполняйте упражнения правильно

Физические упражнения имеют огромное значение для здоровья человека. Д-р Фрэнк Ху и его коллеги из Гарвардской школы здоровья населения обнаружили, что у женщин с диагностированным диабетом риск развития инфаркта миокарда был низким, если они занимались умеренными физическими упражнени-

ями. Исследование показало, что риск инфаркта миокарда у физически активных людей был на 44% меньше, чем у тех, кто занимался спортом редко. Также было установлено, что при физически активном образе жизни риск развития диабета 2-го типа (инсулиннезависимого диабета) снижается на 26%, а инсульты – на 40%. У женщин, которые, совершая пешие прогулки, проходили около 6 км в час, риск развития инсульта был в 2 раза ниже, чем у тех, кто проходил за то же время менее 3 км.

По данным Всемирной организации здоровья, необходимая для контроля массы тела продолжительность упражнений должна составлять 60 минут в день. Если у вас сейчас нет возможности заниматься в общей сложности один час в день, старайтесь все же постепенно прийти к этому. Например, бодрящая прогулка (около 6 км в час) станет отличным средством для улучшения защитных функций вашего организма. Впрочем, не переусердствуйте, иначе вы можете причинить вред суставам или нарушить работу своего сердца. Если что-либо начинает вас беспокоить – сразу же обращайтесь к врачу. Если вы старше 50 лет и имеете избыточную массу тела, высокий уровень холестерина в крови, страдаете диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, то перед тем как начать выполнять какую-либо программу физических упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Помните: если во время выполнения какого-либо упражнения вам не хватает воздуха, значит, нагрузка слишком велика.

При правильном подходе к физическим упражнениям выражение «Без боли нет роста» становится неактуальным. Используя метод интервальных тренировок, называемых также интервальным тренингом, вы

сможете в значительной мере увеличить «рост» и свеси к минимуму «боль».

Интервальный тренинг – это тип тренировки, в течение которой происходит чередование периодов высокой и низкой интенсивности выполняемых упражнений. Приступайте к упражнениям следующим образом: установите оптимальную для ваших занятий частоту сердечных сокращений (ЧСС) – количество ударов сердца в минуту. Затем выполните физическую нагрузку, при которой ваш показатель ЧСС увеличится на 5 ударов в минуту. Как только это произойдет, снизьте темп упражнений настолько, чтобы ЧСС уменьшилась на 10 ударов в минуту. После этого вновь выполните более интенсивную нагрузку, так чтобы ЧСС повысилась на 10 ударов в минуту.

Если вы будете повторять этот цикл, ваши мышцы будут сжигать калории, а риск перегрузки будет минимальным. Переутомленные мышцы имеют способность накапливать молочную кислоту, которая, как известно, быстрее приводит к усталости, так что дальнейшие упражнения делать становится все труднее. К тому же накопление молочной кислоты может свести на нет весь эффект от упражнений и даже сократить количество сжигаемых во время упражнений калорий.

Д-р Гарольд Майер, специалист по лечебной физкультуре из Американского центра здорового образа жизни, обнаружил, что пациенты, применяющие программу интервального тренинга, избавляются от лишних килограммов значительно эффективнее, чем те, кто занимается длительными изнуряющими тренировками. Показатели потерь массы тела участников

исследования из 1-й группы в течение 10 недель были вдвое выше, чем в группе, выполнявшей на протяжении того же времени комплекс упражнений, состоящий из длительных нагрузок. Более того, у людей, занимающихся интервальным тренингом, сжигание калорий происходит более эффективно, а именно: на 1,5% больше, чем у тех, кто выполняет длительные упражнения. Интервальный тренинг содействует более результативному снижению массы тела при небольших затратах энергии, чем длительные тренировки.

Если же вы не хотите утомлять себя всевозможными измерениями и подсчетами, но желаете заниматься интервальным тренингом, существует прекрасная альтернатива такому виду физических упражнений – садоводство. Воспринимайте работу в саду как комплекс упражнений, во время которых вы естественным образом чередуете периоды интенсивных упражнений и восстановления сил. Еще одно простое средство, имеющее тот же принцип действия, – пешие прогулки по холмистой местности, когда вы сначала поднимаетесь в гору, а затем спускаетесь вниз. Выбрав такой тип упражнений, вы оградите свои мышцы от переутомления.

Конечно, если для занятий спортом вы используете беговую дорожку или какие-либо тренажеры, то для эффективного выполнения программы интервального тренинга вам понадобятся устройства, помогающие контролировать ваш пульс, например, мониторы сердечного ритма. Очень важно составить для себя такой комплекс физических упражнений, который подходил бы вам лучше всего и выполнялся бы вами с удовольствием. Помните: мы созданы для движения!



**В**ас захлестнул бесконечный поток новой и часто противоречивой информации о здоровье, активно появляющейся сегодня? Хотите ознакомиться со взвешенной точкой зрения о том, как жить хорошо? Тим Арнотт, доктор медицинских наук, работающий при Американском центре здорового образа жизни, издал весьма полезную книгу, в которой содержатся 24 короткие практические подсказки, основанные на научных исследованиях и Библии. Эти советы помогут вам прожить дольше, быть счастливее и здоровее. Цитируя последние медицинские исследования, доктор Арнотт, тем не менее, не перегружает текст сложными медицинскими терминами. Эту информацию вы сможете легко усвоить и сразу же приступить к улучшению своей жизни.

Знаете ли вы, например, что женщины, выпивающие большее количество воды, менее подвержены риску инфаркта? А что семь-восемь часов сна могут снизить риск развития диабета? Хотите усмирить болезнь Альцгеймера? Принимайте 100 микрограмм добавки витамина В12 ежедневно – особенно если вы вегетарианец! Хотите снизить риск рака простаты? Узнайте, как и еще многое другое в книге «24 верных способа улучшить свое здоровье». Если вам нужна реальная помощь, а не шарлатанская реклама, то эта книга – то, что доктор прописал.

**Д**октор Тимоти Арнотт является специалистом по здоровому образу жизни при Американском центре здорового образа жизни в южной Оклахоме. Его задача – забота о гостях центра. Основной его специализацией является семейная медицина. Он прошел ординатуру при госпитале Хиндейл в Иллинойсе и получил докторскую степень на факультете медицины в Университете Лома Линда. Его активно поддерживают любящая жена Сильвия и прекрасные дочери Джена, Хана и Хайди.

