

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (85) 2016



Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

## БОЛЬ В СПИНЕ: МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ 2



### ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНІЗМ

Доказано, что здоровье человека на 80 % зависит от состояния позвоночника. Как сохранить свое здоровье и предупредить развитие различных заболеваний?



### ІЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЛОМОВ МОЖНО: УКРЕПЛЯЕМ КОСТИ!

Сегодня у большего количества людей плотность костей ниже нормы. Кроме недостаточного потребления кальция, существует еще множество причин разрежения костей.

4



### П'ять якостей для успішної дисципліни

Життєві принципи входять у наше життя і стають характером тільки завдяки дисципліні, а вона потрібна завжди й в усьому. Якими якостями мають володіти батьки?

7

8

# БОЛЬ В СПИНЕ: МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ



## Какое решение является лучшим?

За последние 20-30 лет наблюдений ученые пришли к выводу, что манипуляции с позвоночником (остеопатические, хиропрактические и др.) не являются лучшим и тем более всегда безопасным способом решения данного вопроса (Koes 1991, 1996). Это пассивное лечение делает пациента зависимым от врача и лишает его возможности самому справляться со своими проблемами. В данной статье описаны методы самопомощи, предложенные доктором Робертом Маккензи, которые могут успешно использовать около 80 % людей, страдающих от боли в спине.

## Самая распространенная причина боли в нижней части спины – неправильное положение тела во время работы или отдыха.

**Боль в спине – явление нередкое. У одних она возникает только эпизодически и сохраняется недолго, других беспокоит довольно часто, а кого-то донимает почти постоянно. По данным английских ученых, острая боль в спине, возникшая однажды, продолжает в той или иной степени беспокоить человека, по крайней мере, в течение следующего года. Половина таких больных страдают от боли в спине и в последующие годы жизни. Как же предотвратить возникновение данного вида боли или как справляться с ней, когда она уже появилась?**

По данным исследователей Университета Вашингтона (США), после месяца применения таких упражнений результаты оказались аналогичны тем, которые отмечались у больных, перенесших манипуляции на позвоночнике при участии специалиста.

При этом пациенты (около 72 %) в любой момент могли помочь себе сами и со временем достигали лучших результатов, что было особенно важно для тех из них, у кого боль в спине являлась хронической (Cherkin et al., 1998).

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛИ

### НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Чаще всего боли возникают в нижней части спины, так как поясничный отдел позвоночника подвергается наибольшим нагрузкам. Самая распространенная причина боли в нижней части спины – неправильное положение тела во время работы или отдыха, например:

- привычка сидеть, развалившись на стуле или в кресле, так что таз отъезжает вперед, а спинки касаются только верхние части лопаток;
- длительная работа в согнутом положении;
- подъем тяжестей при наклоне вперед;
- сутулость во время работы;
- неправильное положение тела во время сна.

К сожалению, большую часть дня мы проводим в неправильном положении. Вспомните себя во время работы и проанализируйте, в каком положении при

этом находится ваш позвоночник? Чувствуете ли вы боль в спине в конце рабочего дня?

Оказывается, уменьшение поясничного лордоза (исчезновение прогиба вперед в пояснице) в течение длительного времени приводит к тому, что мышцы теряют способность формировать полноценный прогиб. Эта неровность в позвоночнике крайне важна для его амортизационной функции и способности нивелировать нагрузку при движениях. Чтобы избежать повреждения дисков, суставов и других структур, необходимо, во-первых, сохранять правильную осанку, а во-вторых, выполнять упражнения, которые бы позвоночнику достаточно прогнуться вперед в поясничном отделе. Эти два простых правила помогут большей части людей, страдающих от боли в спине.

Боль легче ликвидировать, когда она только начинает появляться. Если мы затягиваем с решением проблемы и ничего не меняем в своих двигательных привычках, тогда проблема усугубляется, так как возникают более выраженные изменения в структуре межпозвонковых суставов и дисков. Это приводит к преждевременному старению и изнашиванию данных конструкций. Помните, что длительное пребывание в неправильном положении приводит к таким же поражениям позвоночника, как и травмы.

Деформации позвоночника у людей пожилого возраста говорят о привычном положении тела человека в молодости. Важно отметить, что деформация позвоночника чревата деформациями и нарушением функций внутренних органов: легких, желудка, печени, кишечника и т. д. Ведь эти органы все время пребывают в сдавленном состоянии, в них нарушена циркуляция крови и ход нормальных процессов.

Одной из неправильных, но столь распространенных позиций на работе является сидение сгорбившись. Когда мы в течение некоторого времени сидим в одном и том же положении, мышцы устают, спазмируются, а затем расслабляются, при этом спина округляется с выпуклостью назад – мы горбимся. Если мы в таком положении остаемся долго, это вызывает перерастяжение связок позвоночника и раздражение нервных окончаний, что проявляется болью. Когда же такое положение становится привычным, возникает деформация межпозвонковых дисков и суставов, что вызывает боль при движениях и в состоянии покоя.

«Как же правильно сидеть?» – спросите вы. На диване или в кресле нужно сидеть так, чтобы спина достаточно плотно и максимально поверхностью прилегала к спинке. Ноги при этом должны стоять на полу всей ступней на ширине плеч, колени – разведены в стороны. Под область поясничного прогиба рекомендуется подложить либо специальный валик, либо хотя бы скрученное толстое полотенце.

В помощь себе для поддержания правильной осанки на рабочем месте вы можете подобрать хороший ортопедический стул, спинка которого имеет выпуклость на уровне поясничного прогиба. Сядьте на стул максимально глубоко, так, чтобы край сидения упирался под колени, а спина прижималась к спинке стула. Пододвиньте стул максимально к столу, чтобы было минимум места для наклона туловища вперед.

Эти правила помогут вам поддерживать хорошую осанку как дома, так и на работе. В периоды продолжительного сидения не забывайте делать перерывы каждые 40-60 минут: наклоняйтесь, распрямляйте плечи, ходите.

Чтобы снова сформировать правильный прогиб в поясничном отделе, примените следующие рекомендации:

● Сядьте на табурет, полностью расслабьте спину. При этом у вас опустятся плечи и сгорбится спина.

### В периоды продолжительного сидения не забывайте делать перерывы каждые 40-60 минут: наклоняйтесь, распрямляйте плечи, ходите.

● Затем максимально выпрямите спину и как бы потянитесь макушкой к потолку. Длительное сохранение этого положения неестественно для человека, но если применять его краткосрочно, то оно помогает сформировать прогиб поясничного отдела.

● Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вновь полностью расслабьте спину.

Повторяйте эти упражнения 10-15 раз за один подход 3-4 раза в день. Вы можете выполнять их в любой момент, когда появляется боль в пояснице.

### ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ В ТРАНСПОРТЕ

Езда по ухабистым дорогам – катастрофа для поясничного отдела. Уже через несколько часов начинает ныть, а затем и болеть поясница. Людям с грыжами в поясничном отделе позвоночника такие путешествия категорически противопоказаны! Немного уменьшить боль и снять напряжение в мышцах спины поможет валик или скрученное полотенце, о чём мы говорили выше. Рекомендуется также останавливаться каждый час, выходить из машины и делать наклоны вперед-назад 5-6 раз, походить в течение 5 минут. Это поможет снять мышечный спазм, растянуться позвоночнику и восстановиться межпозвонковым дискам.

Помните, что после долгого сидения в машине опасно вынимать тяжелые сумки из багажника. Перед тем как освободить его, проделайте в течение нескольких минут вышеуказанные упражнения. Они помогут восстановиться сплющенным от длительного сидения дискам и растянуть связки, что уменьшит риск травмирования этих структур.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ СТОЯНИЕ

Как правило, когда мы недолго стоим на одном месте, естественный лордоз в поясничном отделе сохраняется и боль не появляется. Однако при длительном стоянии происходит чрезмерный прогиб позвоночника в поясничном отделе, что вызывает боль и дискомфорт.

Для того чтобы вернуть позвоночник в правильную позицию при длительном стоянии, можно сделать следующее:

● В положении стоя максимально расслабьте спину, позвольте грудной клетке как бы опуститься на живот. Можете даже слегка согнуть одну или обе ноги. При этом плечи опустятся, а поясничный лордоз уменьшится.

● Затем максимально выпрямьтесь и тянитесь макушкой к потолку, втяните живот и напрягите ягодицы. Вот вы и достигли правильной осанки стоя. В этом случае вы нормализуете величину поясничного лордоза с помощью силы своих мышц. С непривычки вам будет тяжело удерживать эту позицию длительное время, но по мере упражнения вы заметите, что вам становится все легче и легче делать это, а боль в пояснице будет появляться все реже и реже.

### РАБОТА В ВЫНУЖДЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ

Когда вы работаете с ровной спиной, части позвоночника (диски, связки, суставы) переносят меньшую нагрузку, чем когда вы работаете в положении с наклоном. Во время работы, даже по дому, мы часто наклоняемся и сохраняем такую позицию достаточно долго. Мытье полов, работа с пылесосом или в огороде, уход за маленькими детьми, стройка и многие другие обязанности при нерациональном их выполнении могут нанести вред спине. Интересно, что такая работа в первой половине дня наносит, как правило, меньше вреда, чем выполняемая после обеда. Это объясняется тем, что высота дисков за время ночных отдыха увеличивается, и они лучше выполняют свою функцию амортизации позвонков, не позволяя им ущемлять нервные корешки.

Чтобы предотвратить повреждение позвоночника,

регулярно выпрямляйтесь хотя бы на несколько минут еще до наступления боли. Также вы можете проделать те упражнения, которые мы рекомендовали для путешественников.

### ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ

Поднятие тяжестей с согнутой спиной весьма травматично для поясничного отдела позвоночника. Нагрузка на межпозвонковые диски при поднятии тяжестей в наклоненном положении возрастает в разы по сравнению с поднятием тех же предметов в положении стоя с сохранением поясничного лордоза. Если человек во время подъема тяжелых предметов с согнутой спиной еще и поворачивается (переставляет этот предмет с одного места на другое), тогда травмирование позвоночника практически неизбежно. Именно в такие моменты случаются «прострелы».

#### Как правильно поднимать тяжести?

Станьте как можно ближе к предмету, который вы собираетесь поднять. Ноги поставьте на ширине плеч и прогнитесь слегка в поясничном отделе, чтобы увеличить лордоз. Согните ноги в коленях и сохраняйте спину ровной, наклон вперед совершайте за счет движения в тазобедренных суставах. Крепко захватите предмет руками и максимально придвиньте его к телу или даже прижмите его к себе, при этом сохраняя спину ровной. Медленно, без рывков выпрямляйте ноги и спину. Не поворачивайтесь с тяжелым предметом в руках! Если вам нужно переставить его, то перемещайтесь, делая шаги, а не за счет поворотов в поясничном отделе. Такие же движения, только в обратном порядке, выполняйте, когда ставите тяжелые предметы на пол.

После каждого подъема тяжестей рекомендуется выполнить те упражнения, которые мы советовали путешественникам. Если приходится длительное время поднимать и опускать тяжести, тем более важно время от времени прерываться, чтобы выполнить эти простые, но полезные движения.

#### Помните: устранение причин боли решает проблему боли навсегда.

По материалам книги Робина Маккензи «Позаботьтесь о своей спине»

# ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

**Доказано, что здоровье человека на 80 % зависит от состояния позвоночника. О том, как сохранить здоровье позвоночника и предупредить развитие различных заболеваний, рассказывает реабилитолог-массажист Александр Лунгу.**

**– С какими заболеваниями позвоночника к Вам обращаются чаще всего? Чем это обусловлено?**

– В основном обращаются люди с острой болью в спине, как правило, возникшей в результате резкого движения, сквозняка, остеохондроза, разных видов протрузий межпозвонковых дисков. Травматизм обычно встречается чаще у мужчин, чем у женщин. Это связано, во-первых, с большой весовой нагрузкой из-за физического труда, во-вторых, с недостаточным количеством отдыха.

Одной из причин заболеваний позвоночника является недостаточность эластичности межпозвонковых дисков из-за нехватки жидкости в организме. Существует правило: чем реже «вправлять позвонки», тем лучше, так как при вправлении соединения между позвонками разрушаются и позвонки становятся нестабильными.

Еще одной причиной может быть недостаток кальция и других минералов. Поэтому необходимо добавить в рацион продукты, содержащие кальций, преимущественно растительного происхождения, так как они лучше всего усваиваются в нашем организме (в отличие от продуктов животного происхождения, где содержится много белка, который препятствует усвоению кальция).

Факторами риска также являются сидячий образ жизни, питание с высоким содержанием протеина, вредные привычки, такие как курение, употребление кофеина, алкоголя, наркотиков и т. п.

**– Как здоровье позвоночника связано с функционированием внутренних органов?**

– Через позвоночник проходит центральная иperi-

ферическая нервная система, которая, собственно, и отвечает за работу внутренних органов. Можно лечить сердце, почки, гинекологические заболевания, а причина кроется в смещении позвонка или нескольких межпозвонковых дисков. Следовательно, если позвоночник болен, то и работа внутренних органов нарушена. Конечно, здоровье зависит не только от состояния позвоночника, но любые нарушения могут способствовать обострению сопутствующих заболеваний, то есть ухудшению общего состояния человека.

**– При заболеваниях или травмах позвоночника некоторые избегают какой-либо физической активности, а другие, наоборот, усиленно занимаются спортом. Как правильно поступать? Чего следует избегать и как лечиться?**

– При травмах и воспалениях необходимо помнить главное правило: не навреди. Учитывая степень травмы, место ее расположения, общее состояние организма, физическую нагрузку нужно распределять осторожно. При воспалениях надо делать все возможное, чтобы свести на нет болевое состояние, и только после этого можно начинать легкие упражнения, постепенно увеличивая нагрузку.

Проводить процесс реабилитации лучше по нарастающей, начиная с малого (как по времени, так и по силе нагрузки) и доводя до полного восстановления. После травм следует избегать максимальной нагрузки, прогулок на длинные дистанции, резких рывков при движении. Для лечения важно помнить, что лучшей эластичности межпозвонковых дисков способствует достаточное употребление жидкости, а также пищи, богатой кальцием

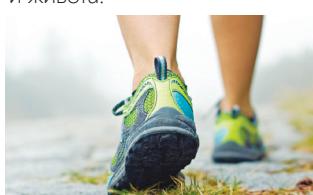
и витаминами. Для реабилитации после травмы важна планомерная гимнастика и разработка проблемного позвоночного сегмента.

**– Какие виды физической деятельности полезны для укрепления позвоночника?**

– Кости не будут уплотняться без регулярных силовых упражнений.

**Первое**, что укрепляет физическое состояние организма, – это ходьба, как минимум 30 минут в день.

**Второе** – езда на лошади. Помимо того что это полезно для правильной осанки, она также укрепляет мышцы спины и живота.



**Первое, что укрепляет физическое состояние организма, – это ходьба, как минимум 30 минут в день.**

**Третье** – езда на велосипеде. Это позволяет разрабатывать мышцы ног, особенно икроножные, помогает улучшению дыхания и кровообращения, укрепляет иммунитет, способствует долголетию.

**Четвертое** – езда на лыжах (но не горнолыжный спорт). Занимающиеся ездой на лыжах редко болеют простудными заболеваниями. Доказано, что приверженцы этого вида спорта живут на 5-15 лет дольше и являются более здоровыми.

**Пятое** – плаванье. Это самая комплексная процедура для всего тела: мышц, костей, а также соединений мышц. Плавание нормализует артериальное давление, улучшает работу сердечно-сосудистой системы,

стабилизирует ритм сердца, снимает головную боль, обогащает организм кислородом и способствует здоровью позвоночника.

**– Зависит ли здоровье позвоночника от питания? На какие продукты следует обратить внимание?**

– Кроме употребления достаточного количества жидкости (до 2 л в день) важно употреблять пищу, богатую витаминами и минералами (овощи, фрукты, зерновые, зелень, орехи).

Долгое время бытовало мнение, что для того, чтобы иметь крепкие кости, необходимо употреблять как можно больше молока и молочных продуктов, однако гораздо больше кальция мы можем получить из растительных продуктов (семена кунжута, все виды зелени, цветная капуста, брокколи, красная свекла, злаковые, чеснок, лук, репа). Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять как минимум 500 мг кальция в день.

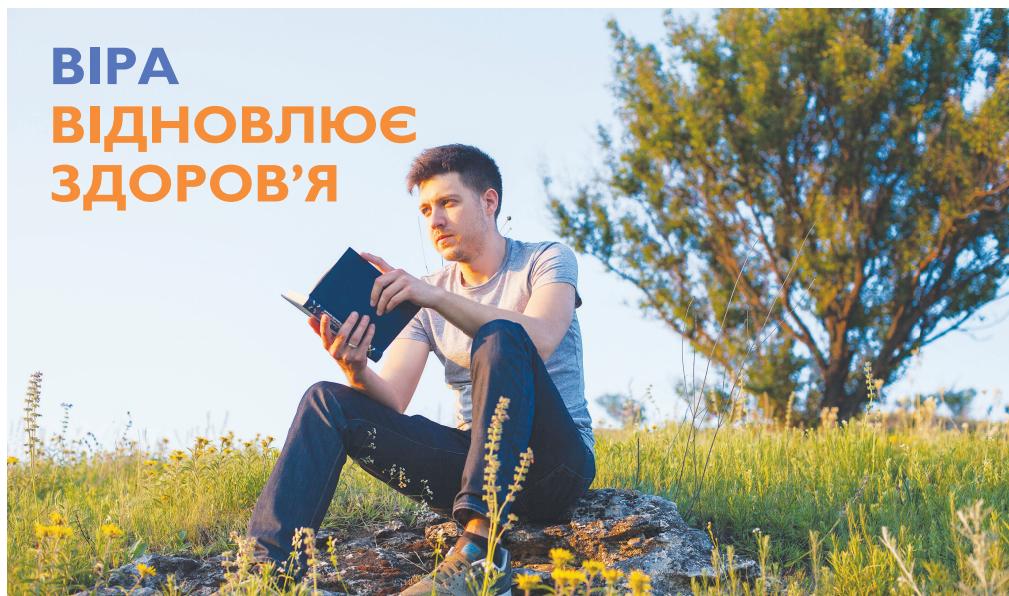
Также следует уменьшить потребление животного белка. Исследования показывают, что кальций исчезает из костей, когда уровень потребления белка слишком высок, независимо от того, много ли богатой кальцием пищи или добавок кальция употребляет человек.

**– Какие рекомендации вы можете дать нашим читателям, чтобы они могли поддерживать себя в форме?**

– Соблюдайте режим питания и помните о восьми принципах здоровья: вода, правильное питание, сон, солнце, воздух, физические упражнения, отдых, доверие Богу. Пусть Господь благословит вас здоровьем и дарует мудрость его сохранять!



# ВІРА ВІДНОВЛЮЄ ЗДОРОВ'Я



Протягом десятиліть вчені досліджували зв'язок між вірою і здоров'ям. Сьогодні наука володіє величезною кількістю доказів того, що віра здатна багато змінити в нашому житті та загальному добробуті. Віра в особистісного Бога, Котрий любить нас і має найкращі наміри щодо нас, справляє позитивний вплив як на наше фізичне, так і на емоційне здоров'я. Наше уявлення про Господа впливає на всі сфери нашого життя. Духовні вірування та служіння іншим теж впливають на наш загальний добробут. Тому духовне життя відіграє значно важливішу роль у нашему загальному стані здоров'я, ніж ми припускаємо.

Хоч дослідження тривають, уже очевидно, що віра має велике значення в житті

людини. Ось деякі наукові дані про роль духовності в житті людини.

**1 Стрес.** У місті Аламеда, штат Каліфорнія, було проведено комплексне дослідження, під час якого вивчалися звички та спосіб життя майже 7000 каліфорнійців. Результати засвідчили, що віруючі, які проживають на Західному узбережжі й беруть участь в ініційованих церквою заходах, значно менше схильні до стресу у сфері фінансів, здоров'я та в повсякденних турботах, ніж невіруючі.

**2 Артеріальний тиск.** У дослідженні Університету Д'юка пенсіонери, які відвідували релігійні служіння, молилися і регулярно

читали Біблію, мали більш низький артеріальний тиск, ніж ті, хто цього не робив.

**3 Відновлення після хвороб.** Дослідження Університету Д'юка виявило, що побожні пацієнти, одужавши після серйозної операції, перебували в середньому 11 днів у лікарні, а нерелігійні пацієнти – 25 днів.

**4 Імунітет.** Дослідження 1 700 дорослих показало, що люди, які відвідують релігійні служіння, рідше мають підвищений рівень інтерлейкіну-6 – імунної речовини, що накопичується в людей з хронічними захворюваннями.

**5 Спосіб життя.** Огляд декількох досліджень

показує, що серед віруючих людей нижчий рівень самоубивства, зловживання алкоголем і наркотиками, злочинної поведінки, кількості розлучень і більш високий рівень задоволення шлюбом.

**6 Депресія.** Дочки побожних матерів на 60 % менше схильні до депресії, ніж дочки менш релігійних матерів, як стверджують дослідники Колумбійського університету. Доньки, що належать до тієї ж релігійної конфесії, що і їхні матері, мають ще меншу ймовірність (на 71 %) виникнення депресії, а сини – на 84 %.

Вірити – означає довіряти, що Бог допоможе знайти:

- силу під час слабкості;
- надію під час відчая;
- керівництво під час сумнівів;
- радість під час скорботи;
- мир під час тривоги;
- мудрість під час невідання;
- мужність під час страху.

Не зазнаючи поразок і не визнаючи слова «неможливо», віра сповнена мужності. Довіряючи Богові за всіх життєвих обставин, віра може залишатися непохитною, що б не трапилося, оскільки довіряє Тому, Хто не зазнає поразки. Саме така віра змушує мозок виробляти гормони ендорфіни, що зміцнюють імунну систему і сприяють здоров'ю нашого організму.

За матеріалами книги «Здоров'я та процвітання» під редакцією Марка Фінлі та Пітера Лендлесса

## СПОРТ, ЩО ПРИНОСИТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ, ЗНИЖУЄ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ



Експеримент, проведений у школі здоров'я при Університеті Лома Лінда, показав, що фізична активність, яка приносить людині задоволення, дає більше користі, ніж така ж

за навантаженням діяльність, але яка викликає негативні емоції.

Експеримент полягав у тому, що групі добровольців зі студентів-медиків була запропо-

нована дієта, за вимогами якої кожен отримував однакову кількість холестерину, жирів, білків і вуглеводів. Потім кожному надали можливість зробити вільний вибір програми фізичних вправ, яка кому була до вподоби, – волейбол, теніс, плавання, біг та ін.

Щодня проводився тест на рівень холестерину в крові. У всіх випадках протягом трьох днів він знижувався. До кінця тижня падіння його було значним. Потім фізичні вправи були припинені. Вміст холестерину невдовзі повернувся до початкових даних. У деяких випадках його рівень навіть дещо підвищився.

Потім студентам призначили заняття на бігових доріжках, але цей вид спорту не приносив їм задоволення. При цьому навантаження

за напруженістю було таким самим, як і на попередніх заняттях. Результати аналізу крові показали, що рівень холестерину переважно не знижувався. У декількох випадках він підвищився.

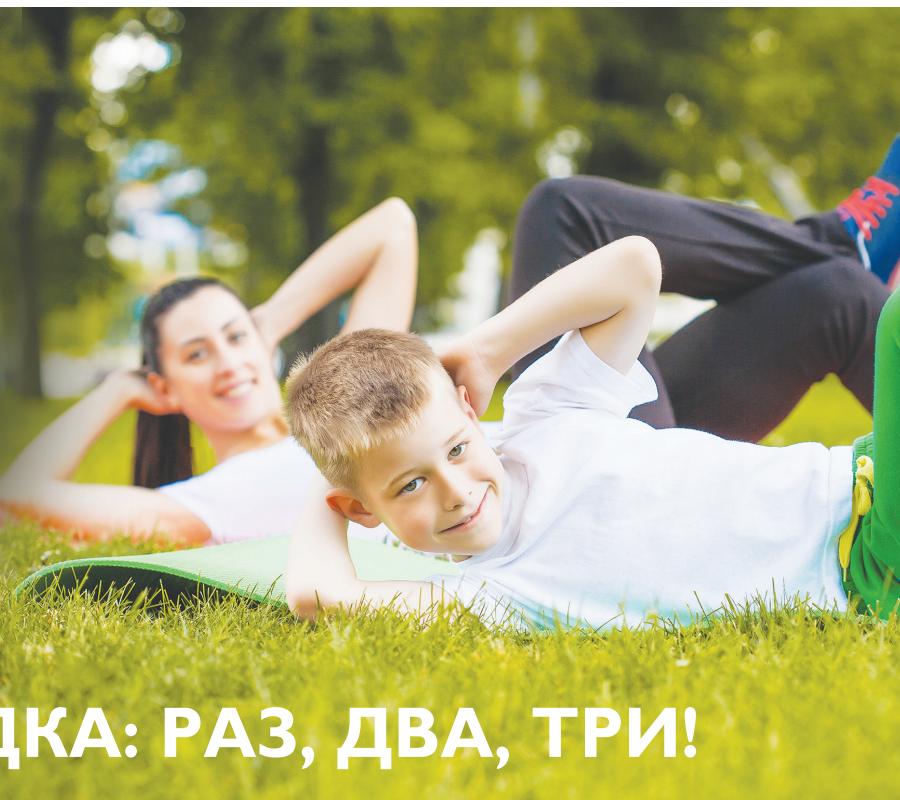
Коли студенти повернулися до тих видів спорту, які приносили їм задоволення, рівень холестерину в кожному випадку знизився.

Цей експеримент показує, наскільки важливе ставлення до заняття. Негативні емоції часом зводять нанівець усю користь від вправ. Висновок зрозумілий: вчітесь любити те, що ви робите під час виконання своєї програми заняття, або замініть заняття на таке, яке приносить вам задоволення.

За матеріалами книги Вернона Фостера «Новий старт»

**Физическое воспитание детей направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование ловкости и правильной осанки, способности преодолевать препятствия.**

**Рекомендуются как специальные физкультурные занятия (утренняя гимнастика, физические упражнения по развитию основных движений), так и подвижные игры и спортивные развлечения.**  
**Предлагаем ориентировочный план утренней гимнастики для детей.**



## ЗАРЯДКА: РАЗ, ДВА, ТРИ!

1

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-4 руки вверх над головой – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4-5 раз.

2

Исходное положение то же. На счет 1-4 поднять руки вверх над головой – вдох. На счет 1-4 сесть, руки вперед – выдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4-6 раз. В положении сидя туловище необходимо держать ровно, руки впереди.

3

Исходное положение то же, руки за голову, локти прижать к полу. На счет 1-4 поднимать ноги вверх до прямого угла, имитируя движения ножниц, и переходить в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное. Ноги должны быть прямые, носки вытянуты, движения ног – на каждый счет (на счет 1 – левая нога вниз, правая вверх, на счет 2 – правая нога вниз, левая вверх и т. д.).

4

Исходное положение то же, ноги согнуты в коленях, стопы в упоре. На счет 1-4 поднять таз – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. Повто-

рить 4-6 раз. Поднимая таз, удерживать его на уровне туловища и бедер, так чтобы туловище, таз и бедра находились на одной линии.

5

Исходное положение то же, руки вдоль туловища. На счет 1-4 руки поднять через стороны вверх и одновременно развести ноги – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4-6 раз. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть прямыми.

6

Исходное положение то же, руки в стороны ладонями вниз. На счет 1-4 поднять таз и стопы на себя – вдох. На счет 1-4 стопы вниз, таз опустить, голову поднять вперед, смотреть на стопы – выдох. При поднимании таза – напряженный прогиб спины. При поднимании головы – напряжение мышц живота.

7

Исходное положение – сидя, руки сзади. На счет 1-4 ноги согнуть в коленях. На счет 1-4 разогнуть ноги – «угол». На счет 1-4 вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз. Дыхание произвольное. В положении «угол» ноги разогнуты, стопы вытянуты.

8

Исходное положение – сидя «по-турецки», руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. Вращение рук в плечевых суставах. На счет 1-4 – вперед, на счет 1-4 – назад. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное. Движения в плечевых суставах должны быть короткими.

9

Исходное положение – лежа на животе, руки за голову. На счет 1-4 поднять грудную клетку – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4-6 раз. Локти отвести назад.

10

Исходное положение то же. На счет 1-4 поднять ноги – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. Ноги не сгибать в коленях.

11

Исходное положение то же, руки вытянуты вперед ладонями вниз. На счет 1-4 поднять левую руку и правую ногу – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. На счет 1-4 поднять правую руку и левую ногу – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. Поднимая одновременно руку и ногу, туловище держать прямо, не переваливаясь на бок.

12

Исходное положение то же. На счет 1-4 поднять руки, грудную клетку и ноги – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. При поднимании грудной клетки – напряженный прогиб спины, руки и ноги прямые.

13

Исходное положение – колено-кистевое (на четвереньках). На счет 1-4 – вдох. На счет 1-4 сесть на пятки – выдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4-6 раз. В положении сидя на пятках спина должна быть вытянута, руки прямые, ладони к полу.

14

Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, локти прижаты к полу. Имитация езды на велосипеде – 15 секунд. Дыхание произвольное, движение проводить в темпе музыкального сопровождения, то есть на каждый счет 1 – движение левой ноги, на счет 2 – движение правой ноги.

15

Исходное положение то же, руки вдоль туловища. На счет 1-4 поднять руки вверх – вдох. На счет 1-4 вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4-5 раз.

# ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЛОМОВ МОЖНО: УКРЕПЛЯЕМ КОСТИ!

Сегодня у очень большого количества людей плотность костей ниже нормы. Кроме того, каждые четыре из десяти женщин старше 50 лет страдают от переломов бедра, позвоночника или запястья.

Кости постоянно себя перестраивают. Этот процесс весьма чувствителен к балансу основных питательных веществ. Многие считают, что недостаточное потребление кальция – главная причина разрежения костей в пожилом возрасте. Однако исследования показали, что существует целый ряд питательных веществ, а также других факторов, таких как возраст, генетика и объемы тела, взаимодействие которых определяет здоровье костей.

Пик разрежения костей у женщин приходится на климактерический период, когда происходит значительное снижение выработки гормона эстрогена. Разрежение костей составляет примерно 3% в год в первые 5-7 лет после менопаузы, а в последующие годы прогрессирует только на 1% в год.

Взрослым рекомендуется употреблять, по меньшей мере, 1000 мг кальция в день. Недостаток кальция со временем может снизить плотность костей. Для усвоения кальция также необходимо достаточное поступление витамина D, который, к тому же, снижает риск падений примерно на 20%, поскольку укрепляет не только кости, но и мышцы. Продукты, в которых содержится витамин D, – это молочные продукты, яйца, соевое молоко, апельсиновые соки.

Недостаточное потребление витамина K также связано с высоким риском снижения плотности костной ткани и переломов бедра. Хорошим источником витамина K являются зеленые листовые овощи, такие как капуста, салат, латук и брокколи.

У людей, чей уровень потребления фруктов и овощей выше среднего, более плотные кости и меньше переломов. Высокое содержание в

жание в овощах и фруктах калия и магния помогает нейтрализовать некоторые кислоты в организме. Кроме того, женщины, регулярно употребляющие сыр тофу и другие соевые продукты, богатые изофлавонами, в

воздействие на здоровье костей: алкоголь, напитки, содержащие кофеин, безалкогольные газированные напитки, избыточное количество витамина А в витаминизированных продуктах или добавках и высокое потребление натрия. Белок животного происхождения также способствует выведению кальция из организма, однако вы можете компенсировать эту потерю и избежать разрежения костей благодаря употреблению дополнительного кальция.

Регулярные упражнения с отягощением – превосходный способ улучшить здоровье костей. К слову, женщины среднего и пожилого возраста, которые ходят пешком не менее 4 часов в неделю, на 40 % меньше подвержены риску перелома бедра, чем те, кто ходит пешком менее одного часа в неделю.



пост-климактерический период обычно имеют более высокую плотность костей и меньшее количество переломов, чем те, кто не потребляет таковых.

Пищевые факторы, оказывающие негативное

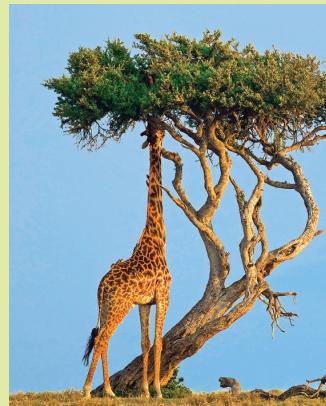
По книге Уинстона Дж. Крейга «Пища и ваше будущее»

В скелете новорожденного около 270 костей, а у взрослого – максимум 213. Некоторые кости по мере взросления срастаются между собой и образуют единую кость. Количество костей отличается даже у взрослых – оно зависит от индивидуальных особенностей организма.

У малышей до трех лет нет коленных чашечек. Их кости очень эластичны, поэтому, даже часто падая, дети такого возраста редко получают переломы.



Практически все млекопитающие имеют 7 шейных позвонков – и длинношеий жираф, и маленькая мышь, – разница только в величине позвонков.



Позвоночник невероятно прочен и может выдерживать вес до 400 кг! Казалось бы, позвонки при такой нагрузке должны сломаться. Но межпозвонковые диски заполнены тканевой жидкостью, которая обеспечивает отличную амортизацию. Кроме того, позвонки при нагрузке фиксируются мышцами. В итоге образуется уникальный и рекордно прочный каркас.



По форме практически каждый позвонок напоминает тавровую балку или букву Т. Такое строение не случайно: тавровая балка имеет в 17 раз большую прочность по сравнению с обычной.



Как показывают исследования, около 80-90% взрослого населения земли имеют выраженный патологический сколиоз, что отрицательно сказывается не только на состоянии позвоночника, но и на здоровье всего организма. Этому способствуют длительное пребывание в однообразном положении сидя или стоя, а также общая малоподвижность.

## Интересные факты



## НАВЧІТЬСЯ ГОВОРІТИ «ТАК» ЗА-МІСТЬ «НІ»

Метод використання стверджувальних речень у вихованні дітей допомагає уникнути зайвої напруги.

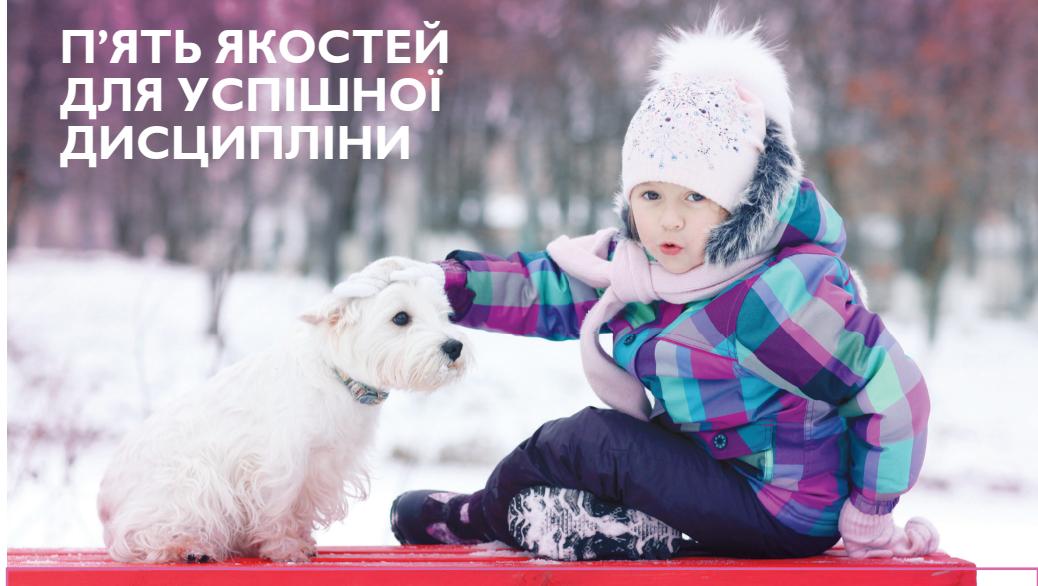
«Мамо, можна мені покататися на велосипеді?» – «Ні, не можна! Ти ще сидиш за столом і навіть юти не закінчив». Це заперечна відповідь.

Натомість спробуйте дати ствердну відповідь: «Мамо, можна мені покататися на велосипеді?» – «Так, після того як ти доїси».

Дітям потрібна позитивна увага. Критика, скарги, негативні коментарі, пов'язані з ними, бентежать їх і часто призводять до погіршення поведінки. Підбадьорення, оптимізм і позитивні спонукання – це те ж саме, що для рослин добрива. Застосуйте метод співвідношення 10 до 1, тобто робіть десять позитивних стверджень на одну заборону.



## П'ЯТЬ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ УСПІШНОЇ ДИСЦИПЛІНИ



Життєві принципи входять у наше життя і стають характером тільки завдяки дисципліні, а вона потрібна завжди в усьому. Якості батьків, які вміють встановити дисципліну, роблять їх передусім відкритими та прихильними.

На шляху відкритості та дружби необхідна, **по-перше**, чесність. Чесні перед дітьми батьки визнають свої помилки, необізнаність і готові прийняти зауваження дитини і навіть критику з її боку. Коли діти переважаються в правоті батьків і їхній готовності вислухати, не критикуючи і не насміхаючись, між ними встановлюються стосунки, які спонукають дитину бути слухняною. Діти не приймають батьків, які не визнають своїх помилок або не здатні змінити свою думку, але які вимагають досконалості від інших.

**По-друге**, хороші батьки зберігають емоційну рівновагу. Коли вони проявляють холодне ставлення або ж гарячкуватість у взаєминах із дітьми, зникає бажання перебувати поруч із ними. У холодасти вони байдужі та відсторонені від усього, а в гарячкуватості – імпульсивні та гнівліві. Гнів – це не метод домогтися послуху. Дисципліна через гнів руйнує стосунки і не здатна віправити недоліки дитини. У кращому разі дитина зробить вигляд, що віправилася, але насправді просто придушила свої пориви від страху. Гнівні промови та агресивні дії – два найбільш легкі та невдалі способи виховання.

Якщо вам трапляється щось необдумано і в поспіху сказати або, піддавшись хвилинному спонуканню, вдарити дитину чи нагрубити їй, одразу ж попросіть прощення.

Діти швидко забувають і не тримають образи, якщо це трапляється нечасто. Така неадекватна поведінка батьків залишає сліди розчарування в душі дітей і пропонує їм зразок, за яким вони будуть діяти у своїх сім'ях, коли стануть дорослими.

Визнавши гнів і усунувши його, батьки зможуть налагодити зі своїми дітьми стосунки без напруженості та страху і привчити до дисципліни, керуючись любов'ю, а не хвилинним поривом.

**По-третє**, батьки повинні бути послідовними. Сформувавши свої вимоги до дитини, батько або мати повинні час від часу перевіряти, чи дотримується син або донька правил, інакше дитина ніколи не навчиться виконувати вказівки старших. Непослідовність батьків веде до половинчастих результатів. Це спонукає дитину атакувати будь-які обмеження, які їй не до душі. Послідовність, з якою батьки стежать за дотриманням своїх законних вимог щодо дитини, сприяє самодисципліні: таким чином дитина встановлює і для себе певні обмеження, які допоможуть їй успішно розв'язувати складні життєві ситуації в майбутньому.

**Четверта** якість, якою повинні володіти батьки, – це здатність виступати єдиним фронтом. Враховуючи той факт, що у вихованні дитини бере участь кілька сторін,

вона може виявлятися спонтанною через суперечливі вимоги. Дуже важливо, щоб дорослі, відповідальні за виховання дитини, сформували спільну позицію щодо вимог до дитини і підтримували один одного.

Якщо батьки не дійшли згоди щодо стратегій встановлення дисципліни для дитини, то вона скористається цією можливістю і буде на боці то одного, то іншого дорослого, залежно від своїх цілей. Розбіжності з приводу виховання дитини батькам слід обговорювати за її відсутності. Коли вона присутня, батьки повинні діяти узгоджено.

Дисгармонія у вихованні дитини може з'явитися через різний тип поведінки батьків з дітьми. Якщо один жорстокий і владний, інший схильний заповнити це надмірною терплячістю і бути по-особливому турботливим. Діти мають потребу в керівництві та любові обох батьків.

**По-п'яте**, дозвольте Слову Божому наставляти вас у ваших діях. Стиль виховання має відображати біблійні принципи. Слово Боже навчає нас, як правильно жити й виховувати дітей так, як не може зробити жодна інша книга, жодна філософська чи педагогічна система, які займаються цими ж питаннями. Перетворювана сила полягає в тому, що кожне слово Святого Письма ясно виражає в кожній пораді святу Божу волю.

# ШУКАЙТЕ ПОРАД У ГОСПОДА



На батьків покладена величезна відповідальність. Якщо вони будуть уважно вивчати Боже Слово, то знайдуть у ньому вичерпні настанови і чимало дорогоцінних обітниць, обумовлених сумлінним і вірним служінням.

Іхня надія лише в Богові, і якщо вони випускають Його з уваги, не шукають у Нього допомоги і поради, то навряд чи виконають своє завдання. Однак за допомогою молитви, вивчення Біблії і щиріх зусиль батьки можуть досягти успіху в цій важливій і благородній справі й отримати багаторазову винагороду за всі свої турботи і витрачений час.

Працюючи для своїх дітей, міцно тримайтесь за всесильну Божу руку. Вірійте своїх дітей Господу в молитві. Старанно й невтомно трудіться для них. Бог почує ваші молитви і приверне

їх до Себе. І тоді, в останній великий день, ви зможете привести їх до Бога зі словами: «Ось я та ті діти, що дав мені Господь» (Ісаї 8:18).

Батьки розуміють, що коли у вихованні дітей вони діятимуть за Божими вказівками, то отримають допомогу Небес. Небесний Отець відзначає ваше піклування, вашу сумлінну працю та постійну пильність. Він чус ваші молитви. З терпінням і ніжністю виховуйте дітей для Господа. У вашій праці зацікавлені Небеса. Бог об'єднається з вами, щоб увінчати ваші прагнення успіхом.

Якщо ви виконуєте свої батьківські обов'язки в силі Божій, з твердим наміром ніколи не послабляти зусиль і не залишати цей відповідальний пост, намагаючись зробити своїх дітей таки-

ми, якими їх бажає бачити Бог, тоді Ви отримаєте схвалення в Його очах. Він знає, що ви робите все можливе, і додасть вам сили.

Звершуючи спасіння своїх дітей та відстоюючи свою позицію на шляху до святої, ви зіткнетесь з найприкрішими випробуваннями. Але не зневірійтеся. Міцно тримайтесь за Ісуса! Він говорить: «Хіба буде держатися міцно Мого він захисту, щоб мир учинити зо Мною» (Ісаї 27:5). Будуть труднощі, перешкоди на шляху. Постійно дивіться на Ісуса. Коли виникне критична ситуація, звертайтесь до Господа із запитанням: що я повинен робити? Чим важча боротьба, тим більша батьківська потреба в допомозі Небесного Отця і тим дорожчою буде отримана перемога.

## Виховання дітей

### ЯКЩО ДИТИНА СУПЕРЕЧИТЬ

В основі будь-якої суперечки лежить боротьба за владу. Мета дитини в суперечці – перемогти і показати, що вона може перевершити вас. Іноді їй достатньо бачити, що батьки втрачають самовладання, тоді як вона залишається спокійною. Як ви вважаєте, хто переміг у суперечці? Хоч вам і здається, що ви досвідченіші за дитину, перемогти ви не можете, тому що це – її гра. Усе залежить від того, чим ви її відповісте. І репліка не має бути образливою. Це може бути навіть визнанням того, що її ідея цікава. Будьте гнучкі й упевнено висловлюйте свій погляд, але не жорстко. Менше говоріть і більше слухайте. Для суперечки потрібні двоє, а якщо ви не вступаєте в її гру, дитині буде нецікаво сперечатися.



Проаналізуйте свій шлюб. Можливо, ви вирішуєте проблеми через суперечки. Чи не схвалюєте ви в глибині душі її талант сперечатися? Дитина відчує це і зрадіє, вправляючись і далі в суперечках. Влаштовуйте сімейні наради, щоб скасовувати правила або вносити поправки до них. Діти, які часто суперечать, водночас дуже активні й розумні, мають лідерські якості. Вони в постійному пошуку рішень для поліпшення свого життя. Якщо навчити їх відмовлятися від негативізму та безпідставних заяв і висловлювати свою думку, не посягаючи на авторитет батьків, то обидві сторони – дитина і батьки – отримають перемогу. Усе залежить від мудрості батьківської любові, яка не пригнічує погляд дитини, але спрямовує її до позитивного висловлювання, використовуючи здорову аргументацію.

## ЯК НАПОВНИТИ ЧАШУ ЛЮБОВІ ДИТИНИ?

Те, як дитина відчуває себе, відображає, що про неї думають інші. Довіра та підбадьорення, які батьки виявляють до неї, свідчать про те, що її цінують.

Діти не можуть прожити без любові. Господь говорить у Псалмі 22, що чаша наша переповнена. Так мало б бути і з чашами наших дітей. Без уваги і турботи батьків діти не відчувають, що їх люблять. Іхні чаші любові порожні, і вони намагаються наповнити їх увагою. Діти шукають схвалення, вдають із себе суперменів або сваряється на людях. Більшість недолюблених дітей відкрили для себе, що батьки приділяють більше уваги, коли вони себе погано поводять. Бути насвареним і покараним краще, ніж не поміченим взагалі.

**Бажаєте наповнити чаши любові ваших дітей?**

**Зробіть три кроки:**

**1** **Приймайте свою дитину такою, якою вона є, і дозвольте їй побачити, що вона завжди улюблена і бажана.**

**2** **Уважно вислухайте її і зрозумійте, чому вона так поводиться.**

**Зрозумівши причину її поведінки, продовжуйте й далі безумовно любити дитину і працювати над проблемою, яка викликала такий негативний прояв.**

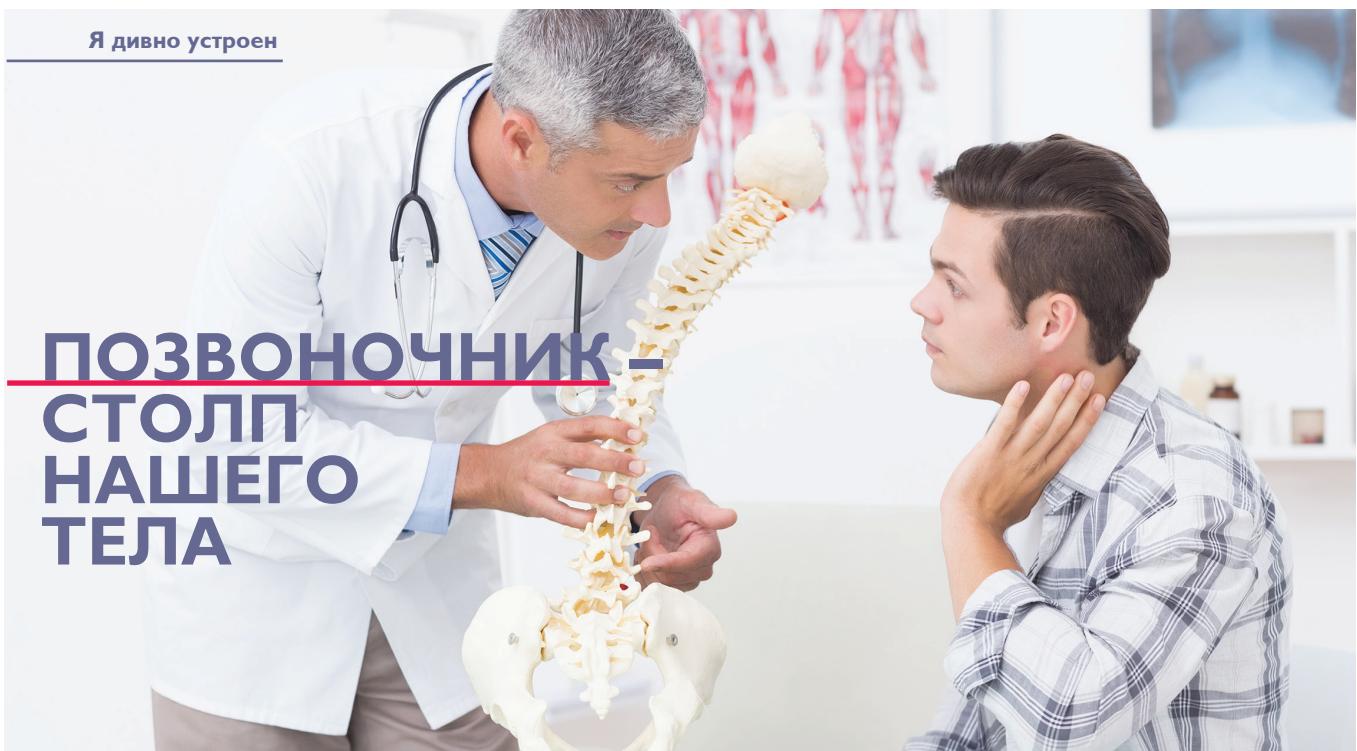
**3** **Проводьте час із кожним з дітей, пестячи й обіймаючи їх у слушний для цього час.**

**Добровільний послух можливий, коли атмосфера тепла, позитивна і дітей оцінюють сповна.**

Скориставшись мудрою любов'ю, якою Бог наділив батьків, діти можуть вийти у світ, маючи багаж емоцій і знань, добре підготовлені та з характером, сформованим у найчистішій родинній атмосфері.

За матеріалами уроків Джорджа Убі «Коли любов повертається додому»





## ПОЗВОНОЧНИК – СТОЛП НАШЕГО ТЕЛА

Позвоночник является самой сложно устроенной частью нашего скелета и опорой всего тела – его столпом. По форме он напоминает английскую букву S, что обеспечивает его амортизационные свойства. В нем выделяют пять отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый.

В шейном и поясничном отделах позвонки несколько прогибаются вперед (физиологический лордоз), а в грудном и крестцовом, наоборот, изгибаются назад (физиологический кифоз). Ребенок рождается в мир с ровным позвоночником, а изгибы формируются, когда он начинает держать голову, сидеть и затем ходить. Эти изгибы необходимы для равномерного распределения нагрузки на весь позвоночник и способствуют смягчению толчков при ходьбе, прыжках и других движениях, что предохраняет наши органы, и особенно головной мозг, от сотрясения.

Кроме физиологических изгибов вперед и назад в позвоночнике могут формироваться и боковые изгибы, которые являются отклонением от нормы, – их называют сколиозом. Однако в норме небольшой сколиоз может присутствовать из-за того, что человек выполняет работу чаще одной, ведущей, рукой. Мышцы плече-

вого пояса и спины с этой стороны более мощные, поэтому тянут позвоночник на себя, преодолевая сопротивление мышц противоположной стороны.

Если детальнее рассмотреть строение позвоночника, то мы увидим, что он состоит из 32–34 небольших костей, называемых позвонками, которые отделены друг от друга межпозвонковыми дисками.

**Позвонки** – это кости, которые формируют позвоночный столб. Передняя часть позвонка имеет цилиндрическую форму и называется телом позвонка. Оно несет основную опорную нагрузку, так как масса тела в основном распределяется на переднюю часть позвоночника. Сзади от тела позвонка в виде полукольца располагается дужка позвонка с несколькими отростками, формируя позвонковое отверстие. Все вместе позвонковые отверстия формируют позвоночный канал, в котором расположен спинной мозг – часть нашей центральной нервной системы.

Спинной мозг состоит из огромного количества нервных волокон, передающих импульсы от органов нашего тела в головной мозг и обратно. Через небольшие боковые межпозвонковые отверстия наружу выходит 31 пара нервных корешков, несущих импульсы от мозга ко всем тканям тела (мыш-

кам, внутренним органам, костям и т. д.), а также к мозгу от них. При некоторых заболеваниях позвоночника нервные корешки могут раздражаться или ущемляться его костными структурами, что служит причиной болевых ощущений.

Между двумя соседними позвонками находится **межпозвонковый диск**, который представляет собой плоскую, сложно устроенную прокладку круглой формы. В центре его находится пульпозное (желеобразное) ядро, достаточно упругое и способное к амортизации. Вокруг ядра располагается плотная соединительная ткань – фиброзное кольцо, которое удерживает пульпозное ядро в центре и препятствует смещению позвонков в стороны. Фиброзное кольцо образовано множеством слоев очень прочных волокон, перекрещивающихся в трех плоскостях, что делает его похожим на автомобильную покрышку, в которой перекрещивается множество нитей корда.

С возрастом, а нередко и у молодых людей, в результате нарушения обмена веществ происходит замещение волокон фиброзного кольца рубцовой тканью. Дегенерации диска также способствует чрезмерная и однообразная нагрузка на позвоночник, например, ношение тяжестей или длительное стояние/сидение лишают ядра влаги и пита-

тельных веществ. Волокна рубцовой ткани не обладают большой прочностью и могут разрываться, образуя трещины, при этом желеобразное пульпозное ядро продвигается через них, образуя грыжи диска.



### ВАЖНО ЗНАТЬ

► До 8–10 лет межпозвонковый диск получает питание через сосуды, но у взрослых они исчезают, и он питается только путем диффузии питательных веществ из сосудов тел соседних позвонков. Следует помнить, что для полноценного процесса диффузии, а значит, и полноценной работы дисков, важны достаточное потребление воды, сбалансированное питание и регулярные умеренные физические нагрузки.

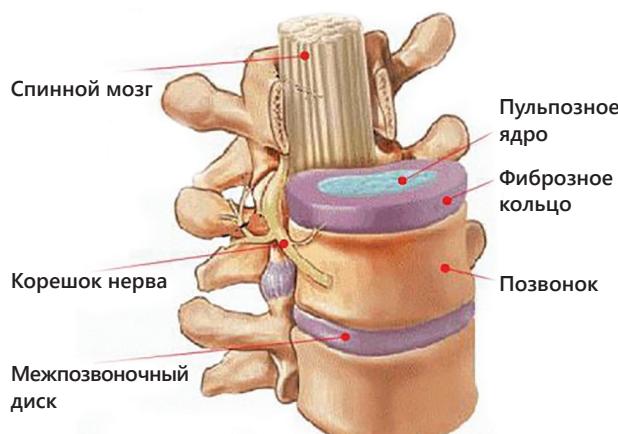
Позвонки удерживаются между собой с помощью связок и суставов, благодаря последним позвоночник обладает хорошей гибкостью и способен совершать самые разнообразные движения.

В каждом из отделов позвоночника структура позвонков немного отличается.

**Шейный отдел** состоит из 7 позвонков. Это наиболее уязвимая часть позвоночника. Данный риск обусловлен

слабым мышечным корсетом в области шеи, а также миниатюрностью и небольшой прочностью позвонков шейного отдела.

## СТРОЕНИЕ ПОЗВОНКОВ



Повреждение позвоночника может произойти не только в результате прямого удара в область шеи, но также при чрезмерном сгибании или разгибании головы. Этот вид повреждения при автомобильной аварии называют «хлыстовой травмой» или «травмой ныряльщика» при ударе головой о дно на мели. Такая травма очень часто приводит к повреждению спинного мозга, параличу или даже смертельному исходу.

Повреждение шейных позвонков может случиться и при падении на ягодицы, особенно с высоты или при падении с ускорением (шел/бежал – упал) – удар как бы отражается в шейном отделе и также очень опасен. Чтобы уменьшить вероятность травмирования шейного отдела, нужно укреплять мышцы шеи.

В поперечных отростках шейных позвонков есть отверстия, через которые проходят позвоночные артерии. Эти сосуды уходят затем в полость черепа и участвуют в кровоснабжении мозга. При смещении позвонков в шейном отделе, образовании грыж позвоночной артерии может сдавливаться, в результате развивается недостаточность кровоснабжения головного мозга. Это проявляется головными болями, головокружением, «мушками» перед глазами, неустойчивостью походки. Данное состояние называют вертебро-базилярной недостаточностью. Профилактикой этого состояния является укрепление мышц шеи и спины в целом.

**Грудной отдел** позвоночника состоит из 12 позвонков и участвует в формировании задней стени грудной клетки. К телам и

наибольшую нагрузку. При подъеме и переносе тяжестей давление, действующее на части поясничного отдела, может возрастать во много раз. По этой причине изнашивание и разрушение межпозвонковых дисков наиболее часто происходит именно в этом отделе.

Давление на межпозвонковые диски во многом зависит от положения тела. Исследование с участием добровольцев, проведенное посредством введения им иглы с манометром в межпозвонковые диски поясничного отдела, показало, что давление на диск максимально в сидячем положении. В положении стоя оно уменьшается на 30 %, а лежа – на 50 %.

Большое значение в распределении нагрузки имеет то, как мы поднимаем вес. Поднятие груза на вытянутых руках увеличивает нагрузку на поясничный отдел в 22 раза по сравнению с его массой. В смягчении нагрузки на позвоночник большую роль играют мышцы брюшного пресса. При поднятии груза мышцы брюшной полости принимают на себя 30 % оказываемого давления.

Временное уменьшение подвижности в поясничном отделе за счет корсета или пояса позволяет ослабить болевые ощущения в пояснице, но это не исключает регулярного укрепления мышц спины и живота, которые эффективно защищают позвоночник от смещения и травмирования.

**Крестцовый отдел** состоит из 5 позвонков, сросшихся в одну кость, называемую крестец. Крестец соединяет позвоночник с тазовыми костями. Нервные корешки, выходящие через крестцовые отверстия, иннервируют нижние конечности, промежность и органы малого таза.

**Копчиковый отдел** – конечная часть позвоночника человека, состоит из 3-5 сросшихся позвонков. Во время беременности соединения между позвонками копчика размягчаются, и он способен отклоняться назад в процессе прохождения ребенка через родовые пути.

**Мышцы спины.** Вдоль всего позвоночного столба располагаются несколько

пластов мышц, прикрепляясь к нему на разных уровнях и на разной глубине. Они поддерживают позвоночник, обеспечивая наклоны и повороты корпуса тела.

Регулярно упражняя мышцы спины, мы помогаем позвоночнику выдерживать массу тела и вес поднимаемых грузов, тем самым предупреждая проседание позвонков и разрушение межпозвонковых дисков.



### ВАЖНО ЗНАТЬ

► Постоянная боль в спине возможна по причине перенапряжения околоспиновых мышц при длительном нахождении в однообразной позе, при тяжелой физической работе, а также вследствие рефлекторного мышечного спазма при заболеваниях позвоночника.

В результате мышечного спазма мышцы сокращаются и сдавливают кровеносные сосуды, это приводит к накоплению в них в большой концентрации молочной кислоты, что и вызывает боль. При расслаблении мышц кровообращение восстанавливается, происходит вымывание молочной кислоты и болевые ощущения проходят. Этому процессу способствуют тепловые водные процедуры, массаж и упражнения для растяжения мышц.

Здоровое питание, достаточное потребление воды, защита от перегрузок и умеренная регулярная нагрузка обеспечивают полноценное длительное функционирование позвоночника. Зная строение и функции позвоночника, а также следуя простым рекомендациям относительно нагрузок на него, мы сможем сохранить здоровье как самого позвоночника, так и организма в целом.

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики семейной медицины, врач пансионата «Наш Дом»



# КОНФЛІКТ — МОЖЛИВІСТЬ СТАТИ БЛИЖЧИМИ

Усі пари іноді конфліктують, розбіжності між двома різними людьми в шлюбі неминучі. Однак те, що вам не уникнути конфліктів, ще не означає, що ви повинні дозволити їм зруйнувати ваш шлюб.

Для шлюбу важлива не відсутність конфліктів, а вміння їх залагоджувати. Якщо ви навчитеся мудро вирішувати конфліктні ситуації, то вони можуть посприяти зміцненню вашого шлюбу і зближити вас. Ось як ви можете зробити це з Божою допомогою.

**Дивіться один на одного як на союзників**, а не супротивників. Молітися про те, щоб не забувати дивитися на свого чоловіка (дружину) як на свого товариша і супутника (супутницю) життя, а не ворога. Якомога частіше спрямовуйте свою енергію на досягнення спільних цілей.

**Зрозумійте різницю між позитивною та негативною боротьбою.** Негативна боротьба — це та, в якій переслідується мета перемогти в будь-який спосіб. Позитивна боротьба спрямована на вирішення проблеми. У негативній боротьбі сторони зосереджені на поверхових питаннях, а в позитивній — на важливих і на корені тієї проблеми, яку потрібно вирішити. У негативній боротьбі сторони переходятя на особистості й ведуть боротьбу за владу, а в позитивній — пропонують ідеї та рішення. У негативній боротьбі сторони займають протиборчу й оборонну позиції, а в позитивній — позицію співробітництва та відкритості. У негативній боротьбі сторони перекладають провину один на одного, а в позитивній — кожна зі сторін бере відповідальність на себе. У негативній боротьбі сторони принижують один одного, проявляють егоїзм і

відстоюють власну правоту, а в позитивній боротьбі — проявляють повагу один до одного, співчуття і ставляться з розумінням. Негативна боротьба призводить до наростання напруги між подружжям, а позитивна — навпаки, її знижує. Негативна боротьба веде до ще більшого розладу між подружжям, застою та відчуженості, а позитивна — до гармонії, росту та близькості.

**Пам'ятайте про переваги позитивної боротьби, які можуть зміцнити ваш шлюб**, наприклад: щирість, завдяки якій ви будете більше довіряти один одному; чітке розуміння того, що важливо для кожного з вас, і того, що вас турбує; новий старт для ваших стосунків, після того як у результаті врегулювання конфлікту спаде рівень напруги і зникне невдоволення; а також почуття безпеки, яке зміцнить вашу відданість один одному.

**Стережіться гордості й розвивайте в собі смирення.** Гордина негативно впливає на подружні стосунки, тому не дозволяйте, щоб вона закралася у ваше серце, остерігайтесь її, захищайте себе від неї, щодня молітися про те, щоб Бог допоміг вам виявляти смирення. Беріть приклад з Ісуса: під час Його земного життя смирення було однією з Його відмінних рис.

**Прагніть до співпраці.** Спробуйте знайти такий варіант вирішення проблеми, через яку виник конфлікт, щоб він виявився корисним і прийнят-

ним для вас обох. А якщо це неможливо, то дійті згоди, що іноді ви не будете погоджуватися один з одним.

**Беріть на себе відповідальність.** Замість того щоб звинувачувати один одного чи обставини в проблемі, через яку у вас виник конфлікт, візьміть відповідальність на себе і визнайте власні недоліки, помилки та слабкості, які сприяли появі цієї проблеми.

**Прагніть до взаємоповаги.** У будь-якій суперечці, яка виникла між вами, ніколи не принижуйте гідності один одного. Попросіть Бога допомогти вам завжди поважати один одного, навіть якщо хтось із вас цього не заслуговує. І пам'ятайте, що Бог закликає вас поважати і любити один одного без будь-яких умов. Завжди врахуйте те, що повага один до одного захищить ваш шлюб від презирства, яке може поставити його під загрозу розпаду; також повага збереже у ваших стосунках відчуття безпеки.

**Намагайтесь ставити себе на місце один одного.** Попросіть Бога допомогти вам правильно зрозуміти погляди чоловіка (дружини), щоб ви змогли поставити себе на його (її) місце і краще зрозуміти.

**З'ясуйте, що є справжньою причиною вашого конфлікту.** Якщо ви зосередилися на якихось не-

значимих проблемах і через це конфліктуєте, то лише даремно витрачаєте свій час і енергію. Та якщо ви ретельніше проаналізуете ситуацію, щоб виявити корінь проблеми, то досягнете успіху в її вирішенні. Існують дві основні проблеми, що спричиняють конфлікт між подружжям: загроза і зневага. Ви можете відчувати загрозу від чоловіка (дружини), якщо він (вона) критикує вас, засуджує, контролює, що постійно вимагає, поводиться агресивно. Ви можете відчувати зневагу з боку чоловіка (дружини), якщо він (вона) не дбає про вас, не виконує своїх зобов'язань, ігнорує вас, виявляє егоїзм. Коли ви визначите реальну причину проблеми, то зможете вирішити її найкращим чином.

**Зважте, чи справді постала проблема варта конфлікту.** Ретельно обираєте питання, які справді слід порушити. Поміркуйте над проблемами, які сьогодні створюють у ваших стосунках напругу, і запитайте себе: «Наскільки важливо для мене порушити це питання? Чи варта ця проблема того, щоб через неї сваритися? Чи не краще відпустити її і забути про неї?»

**Виберіть найбільш слушний час, для того щоб поговорити про справді важливі питання та проблеми.** Ви не досягнете більшого успіху у вирішенні якої-небудь проблеми, якщо почнете розмову на цю тему невчасно (коли, наприклад, ви голодні, втомилися, у вас щось болить, ви негативно налаштовані,



кудись поспішаєте) або коли в одного з вас не було достатньо часу на те, щоб поміркувати над цією проблемою. Тому добре подумайте, чи вдалий час ви обрали для обговорення важливого для вас питання. Якщо ви зрозумієте, що час неслучний, то відкладіть розмову до того моменту, коли ви обов'є будете в змозі приділити їй всю свою увагу.

**Стримуйте гнівні імпульси. Некерований гнів під час розмови або суперечки можуть зруйнувати ваш шлюб.** Зрозумійте: якими б злими ви не були, ви можете взяти себе в руки і повести розмову в конструктивному руслі, а не в деструктивному. Навчтесь мудро реагувати на ситуації, які викликають у вас гнів. Замість того щоб дати волю гніву, зупиніться, заспокойтеся і подумайте про цю ситуацію. Не робіть негативних висновків чи хибних припущенів з приводу свого чоловіка (дружини) і його (її) мотивів. Вірте в краще і збирайте потрібну інформацію для того, щоб точно оцінити і найкращим чином вирішити проблему.



**Для шлюбу важлива не відсутність конфліктів, а вміння їх залагоджувати.**

**Дотримуйтесь правил, які допоможуть вам успішно подолати конфлікт.** Заведіть правило регулярно ділитися один з одним своїми думками і почуттями з приводу тієї чи іншої обставини, а не приховувати це один від одного. Ще одна корисна порада: вибачайтесь один перед

одним, якщо заподіяли біль. Частіше розповідайте одне одному про свої почуття та реакцію на вчинки партнера: «Я засмучуся, коли ти...» – це допоможе вам прояснити проблему ще до того, як вона набуде загрозливих розмірів. У конфліктах уникайте жорстокості, будьте настільки люб'язні та доброчесні, наскільки зможете. Зробіть перерву в розмові, якщо бачите в цьому необхідність. Моліться за свого чоловіка чи дружину.

**З'ясуйте, як ваш характер впливає на врегулювання конфліктної ситуації.** Наскільки ясно і чітко ви вмієте висловлювати свої бажання? Наскільки ви готові поступитися і задовільнити бажання свого чоловіка (дружини)? Під час конфлікту ви бачите в ньому (ній) супротивника чи союзника? Ви прагнете дійти згоди чи намагаєтесь попри все досягти свого? Зрозумівши ці моменти, ви зможете підкоригувати деякі сторони свого характеру і поведінки так, щоб надалі вирішувати конфліктні ситуації більш ефективно.

**Намагайтесь позбутися завданого вам у дитинстві болю, тому що це може підточити ваш шлюб.** Навіть якщо в цілому дитинство у вас було хорошим, у вас можуть залишитися душевні рани, завдані ще в дитячі роки, і вони погано позначаться на ваших нинішніх стосунках. Попросіть Бога зцілити вас від цих ран. Це допоможе вам виробити здоровий підхід до вирішення конфліктних ситуацій.

**Разом вирішуйте основні питання, що стосуються вашого шлюбу.** Попросіть Бога допомогти вам з чоловіком (дружиною) успішно вирішувати такі основні питання, як сімейний бюджет, інтимні стосунки, домашні зобов'язання, виховання дітей тощо. Візьміть собі за правило: якщо в який-небудь з перерахованих складових сімейного життя у вас виникли проблеми, говоріть про це відверто і чесно.

За книгою Леса та Леслі Перрот «Позитивна боротьба: як конфлікт допоможе вам стати більшими»



## ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ – ЭТО ВЫБОР

Хелен Келлер написала: «Чудесное богатство человеческого опыта утратило бы часть своей вознаграждающей радости, если бы не существовало препятствий, которые необходимо преодолевать. Момент достижения вершины горы не был бы и в половину таким прекрасным, если бы не надо было пройти к ней через темные долины».

Это замечательные слова, но они становятся еще важнее, когда мы вспоминаем, что они написаны слепой и глухонемой девушкой, которая, несмотря на эти серьезные ограничения, выучила несколько языков, получила университетский диплом и стала активным общественным деятелем и писательницей, известной во всем мире.

У многих людей есть уши, чтобы слышать, и глаза, чтобы видеть, а также тысячи возможностей, но, несмотря на это, они бесцельно дрейфуют по жизни. Разница между теми, кто идет вперед, несмотря на трудности, и теми, кто терпит поражение, располагая возможностями, заключается в отношении к жизни.

Отношение к жизни не получают через гены, его приобретают сознательно. Это решение, которое мы принимаем, чтобы идти по жизни каким-то путем. В Чили говорят, что хромой всегда винит мостовую. Этим хотят сказать, что многие, потерпев неудачу, оправдывают себя обстоятельствами, ситуацией, в которой находятся, тем, что у них не было возможностей.

Обстоятельства играют свою роль, тем не менее, будет ошибкой считать, что они должны определять, какими мы будем. Виктор Франкл в своей книге «Человек в поисках смысла» рассказывает, что ему как еврею пришлось пережить в нацистском концентрационном лагере, рассказывает о людях, которые решили быть счастливыми даже в тех ужасных условиях. Те, у кого была цель, кому было ради чего жить и дышать каждый день, смогли выжить, и у них были моменты счастья и удовлетворения.

Если мы посмотрим на Иисуса, то увидим, что у Него были все перспективы стать неудачником. Он родился в бедной семье, Его отец переехал жить в город, имеющий дурную славу. Он начал Свое служение в неблагоприятных условиях, даже Его мать и братья не были уверены в том, что Он поступает правильно. Религиозные руководители называли Его сумасшедшим и бунтовщиком. Когда казалось, что Его служение наконец-то становится успешным, близкий человек предал Его. Когда Его арестовали, никто из Его друзей не остался рядом, все в страхе бежали. Когда Он умирал, только несколько женщин и самый молодой ученик остались с Ним.

Но, несмотря на это, вся Его жизнь была успехом. Он знал, ради чего живет, и сделал все, чтобы выполнить Свое предназначение.

М. А. Нуньес

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Упражнения следует выполнять сидя, медленно, до максимально возможного упора движений, не допуская возникновения резкой боли, плотно прижав спину к спинке стула; в конце каждого движения постарайтесь зафиксировать позицию на 2-3 секунды и только затем медленно вернуться в исходное положение. Каждое упражнение повторяйте 3-4 раза.

Рекомендуемая длительность выполнения упражнений – 15 минут ежедневно.



1

Наклоны головы вперед, до предела, с попыткой положить подбородок на грудь.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



2

Медленные наклоны головы назад.



3

Движения головы подбородком вперед.



4

Сидя ровно, глядя вперед, наклонить голову сначала на правое плечо, затем – на левое.



5

Медленные повороты головы направо до предела, с попыткой посмотреть через плечо. Затем такие же повороты налево.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



6

Руки прижаты к лбу. Пытайтесь наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течение 20-30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



7

Руки сцепите на затылке. Пытайтесь отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 20-30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



8

Сесть перед столом. Локти упираются в стол. Подбородок лежит на ладонях. Подбородком оказывайте давление вниз на ладони в течение 20-30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Упражнения с 6 по 10 выполняются сидя на стуле по 3-4 раза. Сначала оказывайте давление головой на руки в течение 20-30 секунд, а затем на 20-30 секунд расслабляйте мышцы шеи.



9

Сидя ровно, смотрите прямо перед собой. Пытайтесь положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 20 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. То же упражнение сделайте 3 раза в левую сторону.



10

Пытайтесь повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 20-30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза, а затем выполните упражнение в левую сторону с сопротивлением левой рукой.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

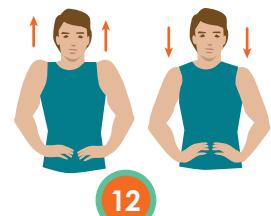
Каждое упражнение выполняется 3-4 раза очень медленно, плавно и без рывков.

Каждое движение заканчивается остановкой на 2-3 секунды. И лишь после этого можно вернуться в исходное положение.



11

Исходное положение: сидя на стуле, смотрите прямо перед собой. Отклонитесь максимально вправо, затем влево, руки при этом расставьте в стороны на одном уровне, параллельно полу. Повторите 3-4 раза.



12

Исходное положение: сидя на стуле, положите ладони на талию. Локти – в стороны. Не меняя положения рук, медленно поднимайте плечи до предела вверх, слегка втягивая при этом голову, и медленно опускайте их до предела вниз. Повторите 3-4 раза.

## ЭРГОНОМИКА РАБОЧЕГО МЕСТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

**ГОЛОВА** расположена так, что верхняя треть экрана находится чуть ниже уровня глаз. Расстояние до экрана должно составлять от 50 до 75 см.

**ШЕЯ** прямая.

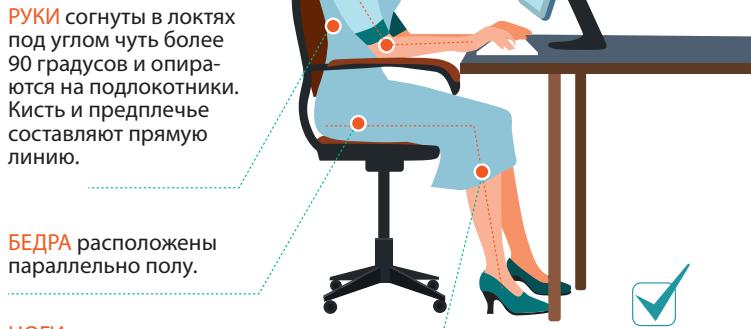
**ПЛЕЧИ** опущены вниз и расположены ровно.

**РУКИ** согнуты в локтях под углом чуть более 90 градусов и опираются на подлокотники. Кисть и предплечье составляют прямую линию.

**БЕДРА** расположены параллельно полу.

**НОГИ** согнуты в коленях под углом около 100 градусов, стопы немного впереди и твердо стоят на полу.

Так сидеть не надо



Так я теперь буду сидеть всегда!



## КАК ДОЛГО ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ПИЩА?



В таблице приведено время переваривания пищи для идеальной ситуации, когда вы едите продукты, требующие одинакового времени переваривания, хорошо пережевываяте, ваш пищеварительный тракт работает эффективно. В основном эти данные взяты из работ доктора Джан-Курсио и доктора Басса. Время переваривания для людей с проблемным пищеварением, а также для блюд, состоящих из множества ингредиентов, является более длительным.

СОКИ	
Фруктово-овощные, овощной бульон	15-20 мин
Полужидкие (протертый салат, овощи или фрукты)	20-30 мин
ФРУКТЫ	
Арбуз	20 мин
Дыня	30 мин
Апельсин, грейпфрут, виноград	30 мин
Яблоко, груша, персик, вишня	40 мин
Банан	1 час
ОВОЩИ	
Сырые овощи, овощные салаты без масла	30-40 мин
Овощные салаты с растительным маслом	до 1 часа
Вареные овощи	40 мин
Листовые овощи – шпинат, цикорий, листовая капуста	40 мин
Кабачки, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, тыква, кукуруза	45 мин
Корнеплоды: морковь, свекла, репа, пастернак	50 мин
Овощи, содержащие крахмал (картофель, топинамбур)	1,5-2 часа
КАШИ	
Темный рис, пшено, гречка, кукурузные хлопья, овсянка	1,5-2 часа
БОБОВЫЕ	
Чечевица, фасоль, нут, горох, бобы	1,5 часа
Соевые бобы	2 часа
ОРЕХИ И СЕМЕНА	
Семена подсолнуха, тыквы, кунжут	3 часа
Орехи: миндаль, фундук, арахис (сырой), кешью, бразильский орех, грецкий орех	2,5-3 часа
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко, нежирный творог или крем-сыр	1,5 часа
Творог из цельного молока	2 часа
Твердый сыр из цельного молока	4-5 часов
ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ	
Яичный желток	30 мин
Яйцо (полностью)	45 мин
Рыба	45-60 мин
Мясо птицы	2,5-3 часа
Говядина, баранина	4 часа

## РЕЦЕПТЫ

от ЦЕНТРА ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ «БАРВІНОК»

### ПАШТЕТ ИЗ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК

- 2 стакана очищенных тыквенных семечек
- 2 стакана воды
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу
- 2 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. панировочных сухарей
- 1 красный болгарский перец



Лук потушить по-сотэ, добавить масло. Взбить в блендере все ингредиенты, кроме сухарей. Перелить в емкость и добавить сухари. Застелить противень пергаментной бумагой, смазать маслом, разложить паштетную массу толщиной не менее 0,5 см. Выпекать при температуре 200 °C 40-50 мин до золотистой корочки.

### ПИРОГ ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ

- 3 стакана муки
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 1 ч. л. соли
- 1 стакан растительного масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- 5 яблок



Муку, овсяные хлопья, соль, ванильный сахар перетереть с растительным маслом, добавить воду, размешав до консистенции эластичного теста. Тесто разделить на две части, одну часть раскатать и разложить на противень тонким слоем, яблоки нарезать дольками и уложить на тесто. Раскатать вторую часть теста и покрыть яблоками, защипнуть края, проколоть пирог вилкой. Выпекать при температуре 200 °C 30 мин.

## ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОТДЫХА «БАРВІНОК»

Центр оздоровления и отдыха «Барвінок» предлагает пакет услуг по восстановлению физического здоровья, который включает полноценное вегетарианское питание, лечебно-профилактические процедуры, семинары по здоровому образу жизни. Благодаря индивидуальному подходу квалифицированные специалисты помогают каждому определить свои физические, эмоциональные и духовные потребности и научиться их восполнять.

**Ближайшие заезды:**  
**07.03-17.03, 21.03-31.03,**  
**04.04-14.04, 18.04-28.04.**

#### Контакты:

г. Новый Роздол,  
 Николаевский р-н,  
 Львовская обл.

**Тел.: (093) 148-15-14,  
 (097) 389-81-81,  
 (050) 886-61-66.**

**www.barvinok.name**  
**E-mail: info@barvinok.name**



# РЕЦЕПТ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

«Прийдите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28).

Исцеляющая Божья сила совершает свою работу в природе. Срезано ли дерево, ранено ли живое существо, сломана ли кость, природа сразу начинает исцелять пораженное место. Средства исцеления находятся в состоянии полной готовности еще до того, как в них появляется нужда. И как только это случается, все силы направляются на восстановление.

Так и в духовной жизни, еще до появления греха Бог подготовил средство для исцеления от него. Каждая душа, павшая под искушением, – это раненая, сокрушенная врагом душа.

Но там, где есть грех, есть и Испкупитель.

Когда Евангелие принимается во всей его чистоте и силе, то оно приносит исцеление от болезней греха. Тогда восходит Солнце правды и «исцеление в лучах Его».

Любовь Христа, которая оказывает воздействие на все существо человека, является животворной силой. Она действует исцеляюще на каждую часть тела: мозг, сердце, нервы. Благодаря Ей все силы организма пробуждаются и начинают выполнять то, что им предназначено. Она освобождает душу от чувства вины и печали,

от страха и забот, что так подрывает жизненные силы. Вместе с любовью приходит спокойствие, мир, любовь насаждает в душе радость, которую ничто во Вселенной не может разрушить, радость во Святом Духе, исцеляющую и животворную.

Слова Спасителя: «Прийдите ко Мне... Я успокою вас» – это рецепт для исцеления физических, душевых и духовных болезней. Хотя люди своими преступлениями и навлекли на себя страдания, Иисус все же любит каждого. У Него можно найти помощь, и Он совершил великое для на-деющихся на Него...

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (85) 2016

Издатель – издательство «Джерело життя»

Ответственный за выпуск – директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

### Редколегия

Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редколегии  
Алексей Остапенко – директор «благотворительного фонда здоровой жизни»

Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УУК

Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом»

Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения

Ирина Исакова – семейный консультант  
Мираслава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза  
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

### Корректоры

Елена Белоконь  
Елена Мехоншина  
Инна Джердж

Дизайн и верстка  
Юлия Смаль

Ответственный за печать  
Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-А  
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –  
ответственный редактор  
(044) 425 69 06 –  
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты.

Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

Узнай больше на:  
[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

Контактные данные распространителя:



[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

## ЗДОРОВЬЕ и ПРОЦВЕТАНИЕ:

секреты, которые могут изменить вашу жизнь

Эта книга расскажет вам о простых и эффективных способах, как избежать развития таких заболеваний, как рак, диабет, сердечно-сосудистые болезни и ожирение. Вы узнаете, каким образом правильное питание способствует исцелению организма и поддерживает работу мозга, а также убедитесь, что терпение вознаграждается улучшением самочувствия, а любовь и прощение смягчают сердца.