



Intercultural school
Talents pour le monde

EPREUVES D'ADMISSION

SESSION 2020

TRADUCTION du RUSSE vers langue A

4 CIT

(Communication Interculturelle et Traduction)

Переведите на Ваш родной язык (текст в квадратных скобках)

следующую статью на русском :

(пользование словарём и другими средствами перевода запрещено)

Польза для здоровья от голодания (поста)

Голодание (пост) – это часть обычаев во многих религиях, включая Ислам, Иудаизм и Христианство. Сегодня многие пытаются извлечь пользу от голодания. Некоторые люди постятся по духовным причинам, в то время как для других голодание – способ физически привести в порядок организм. По каким бы причинам человек не предлагал это, научно доказано, что голодание имеет огромную пользу для здоровья.

Во-первых, голодание, говорят, играет важную роль в детоксикации организма. Детоксикация – это нормальный процесс организма по удалению или нейтрализации токсинов через толстую кишку, печень, почки, легкие, лимфатические железы и кожу. Этот процесс начинается во время голодания. Пища больше не поступает в организм, и он обращается к жировым запасам за энергией. Эти жировые запасы были созданы, когда избытки глюкозы и углеводов не использовались для получения энергии или роста, не выделялись и, поэтому, превращались в жир. Когда во время голодания жировые запасы используются для получения энергии, они высвобождают химические вещества из жирных кислот в систему, которые затем удаляются через органы тела, приводя к очищению всего организма.

Другая известная польза от поста заключается в процессе исцеления, который явно происходит в организме во время голодания. При голодании, энергия отводится от пищеварительной системы – из-за её недостаточного использования – к системе обмена веществ и иммунной системе. Процесс исцеления во время голодания становится более лёгким благодаря поискам организмом источников энергии. Ненормальные новообразования в организме, опухоли и тому подобное, не получают полной поддержки из запасов организма и, поэтому, более склонны к исчезновению.

Голодание также ведет к омоложению и к увеличению ожидаемой продолжительности жизни. Это может происходить благодаря эффекту детоксикации, свойственному голоданию. Исследования, проведенные на дождевых червях, показали увеличение продолжительности жизни благодаря голоданию. Этот эксперимент был проведен в 1930-е годы путем изолирования одного червя и перевода его на цикл голодания и питания. Изолированный червь пережил других червей на 19 поколений, поддерживая, в то же время, свою свежесть и физиологические характеристики, свойственные молодости.