

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 8(92) АВГУСТ 2018



**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

## УЧИТЕСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

**Давным-давно мудрый царь Соломон сказал: «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Притчи 25:28). Что же сегодня разрушает «стены» нашего «города»?**

В книге Леонида Рутковского «Победа над зависимостью» содержится интересная история: «С Сергеем мы познакомились на программе «Дышите свободно». Он появился под конец программы и попросил о встрече. Мы договорились встретиться у него дома. Оказалось, что Сергей попал в книгу рекордов Гиннесса, отказавшись на брусках 120 раз за одну минуту. У него было много спортивных наград и титулов. За великими спортивными достижениями последовали и большие деньги. Он увлёкся игровыми автоматами и наркотиками. Они-то и «высосали» из него жизнь. Передо мной сидел больной, слабый, безвольный человек. Парадокс жизни — физически сильный человек не смог победить свой характер. Завоевал награды, но не смог совладать с собой».

**А** как у вас обстоят дела с самоконтролем? Что может разрушить нашу жизнь?

Согласно научным данным и статистике, алкоголь и табак являются главными причинами смертности в современном мире.

**Алкоголь.** Всемирная организация здравоохранения констатирует: «Алкоголь — это фактор риска для здоровья, широко охватывающий все его аспекты, а также фактор, порождающий многие социальные проблемы. Он является причиной 4 % смертей во всём мире и 4,6 % всех заболеваний, что ставит его на один уровень с курением в качестве лидирующих причин смертности и инвалидности, которые можно было бы предотвратить».

**Табак** — смертоносный и доступный в свободной продаже яд. Его курят, жуют, вдыхают и пропускают через воду в кальяне, однако в любом виде он вреден и опасен.

• Ежегодно табак убивает почти 6 млн человек. Без принятия срочных мер к 2030 году уровень смертности

от табака может достичь 8 млн человек в год.

- Почти 85 % из миллиарда курящих живут в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Потребление табачных изделий во всем мире возрастает.
- Приблизительно каждые 6 секунд по причинам, связанным с употреблением табака, умирает 1 человек.

**А**нализируя свою жизнь, мы можем выявить те аспекты, в которых нам не хватает баланса. Например, недостаток сна, чрезмерный труд, слабая физическая активность или наоборот, физические перегрузки, переедание — этот список можно продолжить. Но даже самым волевым из нас для достижения истинного баланса во всём требуется помощь свыше. К примеру, Библия открывает Бога, Который способен поддержать нас, укрепить нашу волю и наделить способностью делать мудрый выбор. И это повод для оптимизма!

**Подготовил  
Тимур Герасимов**

### ЕСЛИ У ВАС ИЗЖОГА



2

### СВЁРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ



3

### ЧЕМ ОПАСНА СОЗАВИСИМОСТЬ



6

### ВИТАМИН ДЛЯ КРОВИ И КОСТЕЙ



7

Подписной индекс  
**П4049**

Вы можете оформить подписку на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте [PODPISKA.POCHTA.RU](http://PODPISKA.POCHTA.RU) для любого региона России.



По вопросам доставки звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**

# ЕСЛИ У ВАС ИЗЖОГА

**Изжога. Повышенная кислотность. Кислотный рефлюкс. Как бы это не называли, приятного в нём мало. К тому же, это может быть опасно. Стоит ли избегать острой пищи? Какие лекарства помогают лучше всего? Что помогает, а что нет?**

## Ленивый сфинктер

Изжога появляется тогда, когда нижний сфинктер пищевода — мышечный клапан, расположенный в месте крепления пищевода к желудку, — расслабляется в самый неподходящий момент. Из-за этого частично переваренная пища из желудка, а также кислота, ферменты, такие как пепсин, и зачастую желчь забрасываются назад в пищевод. От этого возникает жжение в груди.

**Лаурен Герсон, гастроэнтеролог из Калифорнийского тихоокеанского медицинского центра в Сан-Франциско:** «Если вы время от времени ощущаете жжение в груди или кислотную отрыжку через 20 – 30 минут после плотного приёма пищи, то у вас изжога. Если же эти симптомы становятся хроническими, то это свидетельствует о том, что у вас ГЭРБ — гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь».

«Хроническая болезнь» в данном случае означает, что эти симптомы проявляются два раза в неделю на протяжении нескольких недель.

Если ничего не делать, то ГЭРБ может вызвать серьёзные осложнения. Но есть и хорошая новость: изжогу можно взять под контроль с помощью изменения образа жизни, а при необходимости — с помощью лекарств.

## У всех ли одинаковые причины?

Врачи, как правило, винят в возникновении изжоги шоколад, острую пищу, алкоголь, кофе, газированные напитки, жирную пищу. Но является ли исключение этих «виновников» ключевым фактором для её прекращения?

Доктор Герсон и её коллеги из Стэндфордского университета (где она была преподавателем в то время) провели анализ более 2 тысяч исследований, ища доказательства того, что устранение продуктов-триггеров помогает снять симптомы ГЭРБ (Arch. Intern. Med 166:965, 2006). Вывод исследователей был следующим: «Мы не нашли никаких доказательств того, что устранение этих продуктов или напитков может, наверняка, решить проблему ГЭРБ».

Понаблюдайте за своим рационом и постарайтесь заметить, после какой пищи у вас возникает изжога, и исключите её. Записывайте всё, что едите, и напротив этих записей отмечайте своё самочувствие.

**Майкл Ваези (Michael Vaezi), директор Центра по расстройствам глотания и функции пищевода при Медицинском центре университета Вандербильт, Нэшвил, США:** «Исключение продуктов-триггеров — это больше мнение экспертов, чем факт, основанный на доказательствах. Если пациенты говорят: «Я пью колу или апельсиновый сок или кофе, и мои симптомы усугубляются», — то они уже смогли определить конкретные триггеры. Ваш триггер — не обязательно идентичен триггеру другого человека. Индивидуальный подход к поиску триггера — вот что я рекомендую людям, вместо того, чтобы выдавать им общие рецепты — общий набор продуктов, которые всем нужно исключить».

Иногда причиной изжоги может быть избыточный вес.

## Избыточный вес

«Избыточный вес увеличивает давление внутри живота, что может вызвать рефлюкс, — объясняет Герсон. — Гормоны, такие как эстроген, выделяемые жировыми клетками, могут также вызывать расслабление мышечного сфинктера пищевода и способствовать появлению изжоги».

**Лаурен Герсон:** «Если человек набрал 5 кг за последний год, я бы посоветовала сбросить их, даже если его вес остаётся в норме, потому что это может снять симптомы заболевания».

Некоторые врачи рекомендуют при рефлюксе не употреблять пищу за 2 – 3 часа перед сном. Но нет хороших доказательств того, что это помогает. Например, когда 20 участникам эксперимента, страдающим рефлюксом, давали пищу в 1000 ккал (гамбургер, картофель фри и колу) в 21:00, то проявления изжоги были не чаще и не дольше, чем когда они употребляли ту же пищу в 19:00 на следующий день. Однако стоит попробовать и эту рекомендацию на себе. Особенно это касается жидкой пищи, потому что, когда человек вскоре после еды принимает горизонтальное положение, то на нижний сфинктер пищевода оказывается силь-



ное давление со стороны желудка, и он может «дать течь».

«Рефлюкс — это не просто изжога или нарушение пищеварения», — заявляет врач Джэйми Коуфман в своём бестселлере «Гашение кислоты: рецепты и лечение при рефлюксе». Коуфман ввела термин «тихий рефлюкс», который описывает такие симптомы, как хрипота, хронический кашель, затруднения глотания и другие проблемы с горлом, вызванные рефлюксом даже среди людей, которые не имеют изжоги.

## Помогает ли безкислотная диета?

«Среди ЛОР-врачей бытует мнение, что пепсин каким-то образом вызывает повреждение слизистой в горле», — говорит Ваези. Пепсин — это фермент, который вместе с кислотой в желудке участвует в переваривании белка. Так как кислота активирует пепсин, пациентам рекомендуют избегать употребления цитрусовых, острых соусов и газированных напитков.

**Майкл Ваези:** «Я думаю, что недельно обвинять пепсин, потому что при рефлюксе возвращается не только он, а всё содержимое желудка. Если вы заметите, что определённые продукты вызывают хрипоту, не употребляйте их».

## Рак пищевода

Если на фоне ГЭРБ у человека развивается его осложнение — синдром Барретта (микроскопическое видоизменение клеток слизистой пищевода, обнаруживается примерно у 10 % пациентов страдающих ГЭРБ), — то шансы такого пациента заболеть аденокарциномой пищевода в 10 раз выше, чем у человека без этой патологии. Один из 200 пациентов с синдромом Барретта заболевает аденокарциномой пищевода.

Другой вид рака пищевода — плоскоклеточная карцинома — встречается чаще у курильщиков и любителей спиртного.

## Если у вас есть изжога, ГЭРБ или симптомы тихого рефлюкса:

- ✓ Избегайте продуктов-триггеров. Попробуйте определить, какие продукты вызывают симптомы. У разных людей могут быть разные продукты. Нет нужды слепо отказываться от всего, что только теоретически может быть триггером.
- ✓ Попробуйте снизить свой вес.
- ✓ Если вы курите, бросьте.
- ✓ Попробуйте приподнять подушку во время ночного сна.
- ✓ Спросите мнение своего врача по поводу применения в вашем случае антагонистов гистаминовых рецепторов или ингибиторов протонной помпы.

## Простые средства лечения ГЭРБ

1. В промежутках между едой (через 2 часа после еды и не позже, чем за полчаса до еды) пейте настой семян льна: на 0,5 л кипятка 2 столовые ложки семян льна, проварить 5 минут, настоять 30 минут, процедить и выпить за день. При ночной изжоге можно пить и ночью.
2. Если вы в дороге и нет ничего под руками, чтобы снять изжогу, в аптечке всегда должен быть активированный уголь. Выпейте 4 таблетки, и изжога утихнет. Вместо активированного угля можно использовать любой другой сорбент.
3. Смешайте в равных соотношениях куркуму и мёд. Съедайте по 1 чайной ложке этой смеси за 40 – 60 минут до еды и перед сном. Это средство помогает уменьшить или даже ликвидировать проявления изжоги.

*По материалам статьи Стефани Скармо «Oh my GERD», перевод Алексея Остапенко, пансионат «НАШ ДОМ»*

# СИСТЕМА СВЁРТЫВАНИЯ КРОВИ

Гениальное изобретение защитного механизма в человеческом организме — это система свёртывания крови. При повреждении сосудов происходят удивительные события.

В этом сложном многоступенчатом процессе участвует более 10 различных белков, и начинается он с разрушения кровяных пластинок — тромбоцитов. При этом высвобождается фермент тромбопластин, который активизирует фермент проконвертин, который, в свою очередь, активизирует тромбин. Суть механизма свёртывания крови состоит в превращении растворимого белка плазмы крови фибриногена (под действием тромбина) в нерастворимые нити фибрина, которые образуют сетчатую структуру. В ней и застревают клетки крови, образуя кровяной сгусток — тромб.

Чрезвычайно важно, чтобы свёртывание крови происходило в нужном месте, в нужное время и в нужных масштабах. В противном случае возможны катастрофические последствия для организма: например, закупорка важных сосудов или же истечение кровью при недостаточности процесса.

Свёртывающая система крови находится под жёстким регулирующим контролем: для предупре-

ждения появления нежелательных тромбов имеется антисвёртывающая система крови. Могло ли это быть результатом случая, «случайной» эволюции? Интересно, например, что в стрессовой ситуации образуются вещества, ускоряющие свёртывание крови. Организм как бы заранее готовится к опасности и возможной кровопотере. В разряжённой атмосфере или при кровотечении скорость образования эритроцитов резко увеличивается. Случайность это или детально проработанный замысел?

Дефекты в системе свёртывания крови имеют тяжёлые, вплоть до летальных, последствия (например, гемофилия). Как бы выжидали переходные формы, не успевшие в эволюционных прыжках развить систему свёртывания крови до достижения полного комплекта её белков? Смогли бы эти формы дожидаться очередных благоприятных мутаций? Вряд ли бы естественный отбор позволил.

Елена Титова,

*«Я восхищаюсь делами рук Твоих»*



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СВЁРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ

✓ Время, за которое происходит свёртывание крови, составляет от 14 до 21 секунды.

✓ Показатели крови определяют её способность питать внутренние органы и доставлять до них информацию о здоровье всего организма.

✓ Известно, что в организме человека сосуществуют две системы. Одна способствует скорейшему свёртыванию крови, а вторая этому препятствует. Если обе эти системы находятся в равновесии, то кровь будет свёртываться при

повреждениях сосудов, а внутри них будет оставаться жидкой.

✓ На холоде кровь свёртывается медленно, иногда этот процесс вообще не происходит.

✓ Тормозит процесс свёртывания могут соли кислот — лимонной и щавелевой.

✓ Свёртываемость крови у женщин меняется практически постоянно, поскольку гормональный фон может активно меняться из-за менструаций и беременности.

Источник: [suvnirs39.ru](http://suvnirs39.ru)

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### РАЦИОН ПИТАНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВРЕМЯ НАЧАЛА МЕНОПАУЗЫ

Сотрудники Университета Лидса проанализировали данные более 14150 британских женщин. Участниц расспросили о наличии детей, питании и состоянии здоровья. Спустя 4 года учёные встретились с участницами ещё раз. Женщины вновь ответили на вопросы и прошли обследование. Больше чем у 900 женщин в возрасте от 40 до 65 лет к этому времени началась естественная менопауза.

Исследователи обнаружили: у женщин, употреблявших в больших количествах здоровую пищу, такую как рыба и свежие бобовые (горох, зелёная фасоль), менопауза началась позже. Также специалисты установили, что злоупотребление рафинированными углеводами (белым рисом, макаронными изделиями) было связано с ранним началом менопаузы.

По данным предыдущих исследований, преждевременное наступление менопаузы повышает риск остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако позднее начало менопаузы увеличивало вероятность развития рака молочной железы, яичников и эндометрия.

### ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА СПОСОБНА ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Всё больше людей по тем или иным причинам придерживаются вегетарианских принципов питания. Исследования последних лет показали: отказ от мяса может существенно снизить риск развития

сахарного диабета 2-го типа, ожирения и даже спасти от некоторых видов рака. Учёные из США обнаружили, что вегетарианская диета может предотвратить развитие серьёзных сердечно-сосудистых заболеваний.



Специалисты проанализировали данные множества исследований, посвящённых вегетарианскому питанию. Оказалось, что люди, основу рациона которых составляла растительная пища, на 34 % реже страдали от гипертонии. Выраженность симптомов атеросклероза у вегетарианцев была ниже на 91 %, а риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — на 40 % ниже (по сравнению с теми, кто предпочитал мясо) в своей возрастной группе.

### РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА НЕОБХОДИМО СООТНОСИТЬ С ЕГО ВОЗРАСТОМ

С таким заявлением выступили американские медики. Они рассказали, от каких продуктов следует отказаться после 30 лет, если вы не хотите быстро состариться.

Сахар — один из самых опасных продуктов для зрелых людей. Он повреждает волокна коллагена и эластина, что приводит к появлению

морщин и потере общей эластичности кожи. Также следует отказаться от белого хлеба, сдобы, продукции из белой муки, чтобы остановить набор лишнего веса. А формирование жировых отложений начинает происходить активно именно у взрослых людей.



Кетчуп и майонез также попали в «чёрный список». Сладкие газированные напитки, даже диетические, небезопасны вследствие содержания сахарозаменителей. Кондитерские изделия вредны, в свою очередь, большим количеством сахара, жиров и искусственных добавок.

### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

В ходе нового исследования американские учёные выяснили: с помощью аэробных упражнений можно победить наркоманию, алкоголизм и другие зависимости.

Изучая влияние аэробных упражнений на животных, специалисты обнаружили: аэробные нагрузки влияли на дофаминовый путь в мозге. Дофамин — нейромедиатор, связанный с нарушениями поведения и

возникновением зависимостей. Он играет важную роль в системе награды.

Во время аэробных тренировок увеличиваются частота сердечных сокращений, число дыхательных движений и приток кислорода к тканям. Авторы исследования надеются, что их работа поможет медикам разработать новые методы лечения и профилактики разных зависимостей.

### ПОПУЛЯРНЫЕ ВИТАМИНЫ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ОКАЗАЛИСЬ БЕСПОЛЕЗНЫ

Канадские учёные выяснили: самые распространённые витамины не несут никакой пользы для организма и не способны защитить от сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта или инсульта.

Специалисты проанализировали данные множества исследований, опубликованных в 2012 – 2017 годах. Оказалось, что кальций, а также витамины С и D (наиболее распространённые пищевые добавки) не оказывают ни положительного, ни отрицательного воздействия на организм.

Единственными эффективными веществами оказались витамины группы В и фолиевая кислота. Комбинация этих пищевых добавок способна укрепить здоровье сердца и сосудов. Учёные отмечают, что лучший способ получить все необходимые соединения — придерживаться здоровой диеты.

По материалам сайта [МедДейли](http://МедДейли)

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте [meddaily.ru](http://meddaily.ru)

# НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Серия статей «Как не сойти с ума» продолжает разговор о психосоматических проблемах. При использовании механизмов исцеления, раскрытых в Священных Писаниях, можно эффективно улучшить состояние здоровья ума и тела. Сегодня мы поговорим о том, как научиться говорить «нет», когда это необходимо.

Первая глава книги «Барьеры», Генри Клауд и Джон Таунсенд, повествует о перенасыщенном графике человека, который стремится удовлетворить все требования, ожидания и просьбы окружающих. Эта проблема знакома многим не понаслышке. Итогом такого подхода к жизни являются нескончаемый список недоделок, хроническое недосыпание, нервозность, всевозможные проблемы со здоровьем и т. д. Чем в подобной ситуации может помочь Библия?

## Пример Иисуса Христа

Жизнь Спасителя была наполнена служением людям: «Сын Человеческий не для того пришёл, чтобы Ему служили, но чтобы послужить» (Марка 10:45). Однако Евангелия открывают, что Иисус также умел говорить «нет», порою отказывая во внимании и помощи.

«При наступлении же вечера, когда заходило солнце, приносили к Нему всех больных и бесноватых. И весь город собрался к дверям. И Он исцелил многих, страдавших различными болезнями; узнал многих бесов, и не позволял им самим говорить, что они знают, что Он Христос. А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился. Симон и бывшие с ним пошли за Ним и, найдя Его, говорят Ему: все ищут Тебя. Он говорит им: пойдём в ближние селения и города, чтобы Мне и там проповедовать, ибо Я для того пришёл» (Марка 1:32–38). Иисус сказал «нет» жителям Капернаума! Причина: ради времени наедине с Отцом и осуществления Своей миссии.

Ещё один эпизод: «И пришли Мать и братья Его и, стоя вне [дома], послали к Нему звать Его. Около Него

сидел народ. И сказали Ему: вот, Мать Твоя и братья Твои и сёстры Твои, вне [дома], спрашивают Тебя. И отвечал им: кто мать Моя и братья Мои? И обозрев сидящих вокруг Себя, говорит: вот мать Моя и братья Мои; ибо кто будет исполнять волю Божию, тот Мне брат, и сестра, и мать» (Марка 3:31–35). Иисус не вышел на улицу к Своей матери, братьям и сёстрам! Этот фрагмент у многих вызывает недоумение: сказать «нет» самым близким? Помочь уразуметь происходящее помогает контекст: «И, услышав, ближние Его пошли взять Его, ибо говорили, что Он вышел из себя» (Марка 3:21). В современном переводе Российского Библийского общества намерения родных передаются так: «Пришли, чтобы силой Его увести, решив, что Он сошёл с ума». То есть родственники пришли, чтобы воспрепятствовать служению Иисуса! Христос не позволил семье управлять Собою.

Эти и иные отрывки Евангелий демонстрируют, что Иисус умел говорить «нет». Он не позволял, чтобы кто-то вместо Него принимал решение о том, чем Ему заниматься в тот или иной момент времени. Иногда это означало отказ в удовлетворении требований, ожиданий и просьб окружающих. Как же определить, в каких случаях можно отказать?

## Формула отказа

В Послании к галатам содержатся важнейшие для нашего исследования тезисы: «Носите бремена друга друга, и таким образом исполните закон Христов... ибо каждый понесёт свое бремя» (Галатам 6:2, 5). На первый взгляд между этими фразами существует противоречие: чьи



бремена носить — свои или чужие? Ситуация проясняется при обращении к оригиналу.

«В греческом первоисточнике для слов "бремена" и "бремя" использованы разные слова. Слово, переведённое как "бремена", означает "излишнее бремя", или такое бремя, которое своей тяжестью подминает нас под себя. Такие бремена подобны камням, способным сокрушить, раздавить нас. Нельзя требовать, чтобы мы несли такой камень в одиночку! Он ломает нам спину. Нам нужна помощь, чтобы нести такие камни: это время кризиса или трагедии в нашей жизни.

В противоположность этому греческий вариант слова "бремя" во втором стихе означает "бремя повседневных забот". Здесь подразумеваются вещи, которые мы все должны делать каждый день. Бремя повседневных забот подобно рюкзаку. Рюкзак нести можно. Предполагается, что каждый из нас будет нести свой собственный рюкзак, то есть справляться с возложенными на нас Богом обязанностями, разбираться со своими чувствами, налаживать взаимоотношения, корректировать своё поведение. Мы должны всё это делать, невзирая на то, что придётся приложить определённые усилия.

Проблемы возникают, когда люди путают неподъёмные булыжники с рюкзаками и отказываются от помощи. Либо, напротив, преувеличивают повседневные обязанности до размеров трагедии и под этим предлогом отказываются выполнять их должным образом. В первом случае результатом будет непрекращающееся страдание, во втором — «безответственность» (Генри Клауд, Джон Таунсенд. Барьеры, 2 глава).

В Священном Писании наш долг по оказанию помощи другим иллюстрируется так: «Если увидишь осла врага твоего упавшим под ношею своею, то не оставляй его; развяжешь вместе с ним» (Исход 23:5). Важное правило: помогать тогда, когда у другого нет сил нести, — животное упало под ношей. Однако нельзя упустить важный элемент: Библия призывает к помощи, содействию, а не полному переложению груза на себя — написано не «вместо него», а «вместе с ним!»

Дай вам Бог мудрости определять разницу между двумя видами бремени, а также мужества говорить «нет», когда требуется! Это поможет сохранить физическое и эмоциональное здоровье.

Виталий Олийник

## ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Один из уроков этого курса называется «Восемь шагов к исцелению, здоровью и счастью». Мы предлагаем вашему вниманию один из восьми шагов.

### ШАГ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Истинное воздержание означает умеренное использование того, что приносит пользу, и отказ от того, что причиняет вред. Подберите соответствующие выражения.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| А. Алкоголь вызывает      | ___ болезни лёгких, эмфизему, рак.                      |
| Б. Табакокурение вызывает | ___ галлюцинации, наносит вред уму и телу.              |
| В. Наркотики вызывают     | ___ цирроз печени, болезни сердца, ослабление мышления. |

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончат обучение по данному курсу, получают в подарок книгу «Как понимать своего ребёнка».



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

**424028, Россия, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, а/я 30,**

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».  
Или пришлите заявку по электронной почте:

**zayavka@sokrsokr.net.**

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

- Прощу прислать мне курс уроков**
- «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
- «Счастливая семья»



ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

# ПАРАЛИЧ — НЕ ПРИГОВОР

**Супруги Владимир и Светлана Владыкины — одни из тех, кто не равнодушен к чужому горю. Приезжая в деревню к родителям, супруги каждые выходные видели женщину, сидевшую на одном и том же месте. Познакомившись, они узнали о её болезни и сделали то, что могли. Рассказывает Владимир Владыкин:**

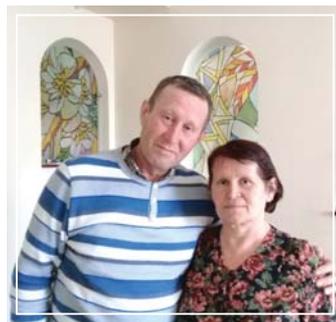
Мы с женой Светланой каждые выходные ездим в деревню проведать маму. Летом туда приезжают многие садоводы-любители. Около родительского дома стоит колонка. Там же стоит скамеечка, на которой люди могут отдохнуть. Однажды мы приезжаем и видим: сидит на этой скамеечке женщина. Мы помахали ей рукой и ушли. В следующий раз приехали, и снова видим эту женщину на том же месте. В третий

раз приезжаем — и снова эта женщина. Мы подошли к ней, познакомились. Татьяна оказалась с костылями. «Что с вами случилось?» — спросил я. Завязалась беседа. Оказалось, что она наполовину была парализована после инсульта. Одна рука связана и обездвижена, передвигается только на костылях. Я вспомнил про свою знакомую — врача, которая преподаёт 8 принципов здоровья в центре повышения квалификации для меди-

ков — и попросил её приехать побеседовать с нашей новой знакомой.

В следующую субботу мы приехали в деревню вместе с врачом. Мама ещё и своих знакомых, соседей позвала на встречу. Так мы каждую субботу проводили беседы о восьми принципах здоровья. На одной из встреч я смотрю на Татьяну и вижу, как у неё лицо сияет. Думаю, что-то, наверное, произошло у неё. «Что случилось?» — спрашиваю. Речь у неё была ещё слабая, но я понял: «У меня рука шевелится!» Она встала и рукой разводит.

У меня сердце затрепетало. Выбегаю из дома и молюсь: «Господи, как обыкновенные лекции изменяют человека? Она послушала лишь о том, что воду надо пить больше, чай-кофе исключить, зарядкой заниматься, и у неё рука двигается! Это по милости



Твоей происходит! Что Ты хочешь сказать этим?» И молниеносно у меня в голове промелькнула мысль, что Бог велит нам служить людям. Через некоторое время Бог помог нам найти команду и красивое место для строительства Центра здоровья.

## РЕКЛАМА 12+

**Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, и сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.**

## «Сельский Дом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

**8 800 3-505-909, +7(938)870-70-10, СельскийДом.рф**

Приглашаем вас окунуться в мир красоты и гармонии — горы, море, экзотические фрукты, уютные номера и семейная атмосфера — это то, что ждёт вас в нашем оздоровительном пансионате.

### ПРОГРАММА

Отдых на море, массаж, фитобочка, гидротерапия, соковые программы\*, сероводородные ванны\*, экскурсии\*  
\* За дополнительную плату

### НОМЕРА

- ✓ от 1 до 6 гостей,
- ✓ отдельный вход,
- ✓ санузел с душем,
- ✓ кондиционер,
- ✓ бесплатный wi-fi

### ЦЕНА ПУТЁВКИ НА 10 ДНЕЙ

Октябрь-май 14000 р.

Июнь-сентябрь 17000 р.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

## Центр здоровья «Живой источник» Реклама 12+

Центр предлагает 10-дневную оздоровительную программу, куда входят:

- Спелеокамера
- Массаж
- Занятия на велотренажёрах
- Гимнастика и прогулки на свежем воздухе
- Фитотерапия с индивидуальным подбором трав
- Занятия на тренажёре Бубновского
- Сауна



Информация по телефонам: (342) 277-49-02, 8-922-642-10-02; и на сайте [www.uralmolokovo.ru](http://www.uralmolokovo.ru)

Адрес: Пермский край, д. Таранки, ул. Сиренева, 2

ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

## ЖЕЛАЕТЕ ОТДОХНУТЬ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

ВЗГЛЯНИТЕ ПО-НОВОМУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

**ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ВКУС ЖИЗНИ**

Наш адрес: Россия, Свердловский край, СВЕТОВСКИЙ РАЙОН, УЮТНО-ПЕТРОВСКИЙ, 13-Б  
[www.VKUSZHIZNI.RU](http://www.VKUSZHIZNI.RU) Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44  
 ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

12+ **Центр здоровья «ВЫСОКОВО»** [provisokovo.ru](http://provisokovo.ru)

Приглашаем с февраля по октябрь на 10-дневные заезды для отдыха и оздоровления на лоне природы.

Справки и предварительная запись по телефонам: **8 (83367) 75139, 8-912-376-2949, 8-912-3619-5134.**

**Наш адрес:**  
 Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.  
**E-mail:** [czv43@yandex.ru](mailto:czv43@yandex.ru) ИП Митрофанова Т. Н.

**АНО Оздоровительно-просветительский центр**

**КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ** и кафе здорового питания

**ЧЕЧЕВИЦА**

ПРИГЛАШАЮТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОСЕТИТЬ:

- ☑ Кулинарные мастер-классы — Вт, 15-30
- ☑ Женский клуб «Здоровая. Красивая. Счастливая» (кулинария, косметология, семейные отношения) — Чт, 18-00

- ☑ Курсы скандинавской ходьбы — Пн, Ср, Пт, 8-30
- ☑ Гимнастика «Здоровый позвоночник» — Вс, 9-00

**г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140**

**Справки по тел. 89063362112**  
[vk.com/food\\_12](http://vk.com/food_12)  
[instagram.com/chechevitsa7](http://instagram.com/chechevitsa7)

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121150006817

# ОПАСНОСТЬ СОЗАВИСИМОСТИ

**Что такое созависимость, чем она опасна и как с ней справиться? На наши вопросы отвечает психиатр, врач-нарколог Юрий Бондаренко.**

— Не все знают, что такое созависимость. Поясните, пожалуйста, что это?

— Созависимость имеет все симптомы болезни, хотя сама по себе заболеванием не является. Она появляется в процессе жизни с зависимым человеком.

— Мы можем по каким-то признакам определить, есть ли у человека созависимость?

— Да. Во-первых, если у кого-то в семье есть зависимость (алкоголизм, наркомания, токсикомания, игромания), то живущие с ним люди созависимы. Зависимый человек не может расстаться с объектом своей зависимости, даже если близким нужна помощь, если плачет ребёнок, если зависимость мешает нормально работать. Это разрушительное поведение. Проблемы накапливаются, а ты продолжаешь это делать.

Созависимый же человек постоянно ведёт разговоры о своих зависимых родственниках. Второй признак — это желание созависимого контролировать своего зависимого родственника. Приведу пример. На пороге моего кабинета появляется мама зависимого и говорит: «Мы пришли лечиться». Она берёт на себя ответственность за лечение сына и контролирует всё, даже если сыну 43 года. Мама его кормит, стирает одежду, выводит из запоя, находит врачей.

Почему это происходит? Представим себе: взрослый сын пошёл в магазин за хлебом. Вместо хлеба он купил водку, напился, пришёл только вечером или на следующий день пьяный. И этот сценарий постоянно повторяется. Утрачивается доверие, и мама начинает во всём контролировать сына, потому что на него нельзя положиться. Полный контроль обеспечивает хоть какую-то стабильность.

— Логичное поведение...

— На самом деле оно не логичное. Потому что человек может контролировать только свою жизнь. А контролировать жизнь другого взрослого человека бессмысленно, он сам должен отвечать за свои действия.

— Но алкоголик не способен отвечать за свои действия!

— Поэтому долгие десятилетия мы его контролируем, «спасаем». Но он почему-то не бросает пить, вот в чём проблема. Мы ведём себя неправильно. Продолжением симптома контроля является желание «спасать». Спать вопреки желанию зависимого. И не зная, как это делать правильно, нельзя принять решение за кого-то. В Евангелии есть история: к Иисусу подошёл богатый молодой человек. Он спросил, что ему делать, чтобы наследовать Царство Небесное? Иисус ответил: «Исполни заповеди». Юноша



ответил, что с детства исполняет их. Тогда Иисус сказал: «Продай всё, что у тебя есть, а деньги раздай нищим». И этот человек отошёл с печалью. Но Иисус не погнался за ним, не стал его уговаривать, заставляя. Решение изменить жизнь зависимый человек должен принять сам!

— Мне кажется, жить с зависимым человеком не просто неудобно, а даже опасно...

— Сначала созависимый человек пытается контролировать и спасать зависимого. Но в итоге мать или жена алкоголика понимают, что ситуация неуправляемая, все попытки безуспешны. Так у созависимого может начаться депрессия.

— Получается, мы вредим и своему родственнику, и себе?

— Всё верно. У созависимого человека нарушены барьеры. Например, сын-наркоман кричит: «Мама,

сделай что-нибудь, мне плохо, у меня ломка!» И мама покупает ему наркотики. Проблема не решается, а усугубляется ещё больше. Мама не знает, что делать, она не может сказать «нет». Созависимый человек не умеет ставить разумные границы. Ему не нравится ситуация, он протестует, но сказать «нет» не может.

— Каков же выход?

— Цель созависимого — перестать быть жертвой или спасателем. Важно перестать делать зависимого человека центром своей жизни. Это очень сложно, но другого выхода нет. Подробнее об этом мы поговорим в следующий раз.

**Беседовала Мария Рожкова**

*Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела». Программу можно посмотреть в эфире online на сайте 3angels.ru*

## КАКОВЫ ШАНСЫ АЛКОГОЛИКА ВЕРНУТЬСЯ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?

**Светлана Лятинг в прошлом была зависима от курения. Сегодня она помогает другим зависимым вернуться к нормальной жизни. Мы задали ей один лишь вопрос: «Каковы шансы алкоголика вернуться к нормальной жизни?»**

Всё зависит от того, есть ли у человека отношения с Богом. Господь может освободить человека в один момент, как это было в случае со мной. Господь освободил меня от курения в один момент. Сначала это была вредная привычка, а потом она перешла в болезнь. Но человек сам несёт ответственность, выйдет он из этого состояния или нет. Например, в оздоровительной программе для зависимых «12 шагов» алкоголики говорят, что эта болезнь неизлечима. Но на самом деле это не так. У Бога нет неизлечимых болезней. Если человек обращается к Богу, то Он меняет ситуацию абсолютно. Всё зависит от желания.

Поняв, что вредная привычка меня разрушает, я начала молиться об этом. Полгода молилась. Я закапывала сигареты, потом ночью бежала в киоск и покупала, плакала. Но однажды встала на колени и сказала: «Господи, ну Ты же сказал, что освободишь, почему меня не

освобождает? С колен не встану, пока меня не освободишь!» И у меня мысль возникла, как вопрос от Бога: «А как Я тебя освобожу, если ты это любишь?» Это было как ушат холодной воды. Тогда я стала молиться по-другому: «Господи, сделай так, чтобы я эту привычку возненавидела».

Я тогда изучала Библию и решила креститься в Церкви христиан адвентистов седьмого дня. Меня крестили, и привычка ушла, как будто и не было. Через неделю я увидела на улице курящего человека и подумала: «Человек курит, но и я тоже курила». Я даже не думала о том, что я когда-то курила. Так Господь меня освободил.

Но прошло время, и я стала просыпаться ночью от табачного запаха. Я стала молиться: «Господи, сделай что-нибудь, чтобы не было возврата назад, но чтобы я могла утвердиться». И Бог дал мне группу молодых людей, которые хотели бросить ку-

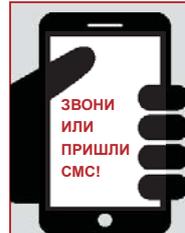
рить. Мы начали с ними заниматься по программе «Дышите свободно».

Победить привычку к алкоголю можно точно так же. Общаясь с зависимыми от алкоголя, мы с мужем стали понимать, что у многих из них нет сильного желания покончить с этим злом. Они просто сбежали от своих проблем. Жёны им оплачивали курс лечения, а в их голове оставалось всё по-старому, они ничего не хотели менять: ни читать, ни делать зарядку... Если человек хочет освободиться, он возьмёт всё, чему его обучают, и



поймёт, в каком направлении надо двигаться.

**Беседовала Наталья Воронина**



• Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету? • Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте? • Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как? • Болите или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8 963-239-27-77**

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов,  
в Пт. — с 9:00 до 12:00

\* Горячая линия — это частная инициатива сотрудников редакции, которые не ставят целью привлечение читателей в какую-либо религиозную организацию.

# ВИТАМИН ДЛЯ КРОВИ И КОСТЕЙ

О роли витамина К в свёртывании крови человечество знало многие годы, но его значение в регуляции функций кальция было отмечено лишь недавно. Витамин К играет важнейшую роль в предупреждении артериальной кальцификации.

С возрастом мы начинаем терять кальций из костей, в результате чего развивается остеопороз или остеоартрит. Но когда мы теряем кальций из костей и зубов, организм откладывает его на стенках артерий и сердечных клапанов, и бляшки в артериях по своему составу начинают напоминать кости. Это и есть артериальная кальцификация.

Почему у многих пожилых людей постепенно размягчаются кости и затвердевают от избытка кальция артерии? Причина проста: у них наблюдается нехватка витамина К2 в рационе. Роттердамский эксперимент, в ходе которого наблюдали за 4800 добровольцами на протяжении семи лет, показал, что среди людей, которые потребляли наибольшее количество витамина К, смертность от сердечных заболеваний снизилась на 57% по сравнению с теми, кто практически не употреблял его. Кроме того, у людей, потреблявших большое количество этого витамина, было меньше отложений кальция в аорте. В то же время у тех, кто потреблял недостаточно витамина К2, чаще развивалась умеренная и тяжёлая кальцификация.

Участники эксперимента, принимавшие более 32,7 мкг витамина К2 в день, менее всего были подвержены риску инфаркта и кальцификации

аорты. Задача витамина К2 заключается в том, чтобы помочь кальцию попасть в правильное место, и сделать так, чтобы он не скапливался в неправильном месте. Правильное место для кальция — это кости и кровь. Неправильное место — это костные шпоры, артерии и мягкие ткани.

Витамин К — это семейство витаминов, впервые описанное в 1920 году и названное буквой К ввиду их важной роли в процессе свертывания крови — коагуляции. Витамин К1 содержится в растениях, а витамин К2 производится бактериями в кишечнике — в том числе «хорошими» пробиотическими бактериями. Организм может хранить примерно месячный запас этого витамина.

## Пищевые источники витамина К

Рекомендуемая суточная доза витамина К для мужчин в возрасте от 19 лет и старше — 120 мкг в сутки. Для женщин рекомендуемая доза — 90 мкг в сутки.

Продукт	Количество витамина К, в мкг
Брюссельская капуста приготовленная, 1 чашка	460
Брокколи приготовленная, 1 чашка	248
Цветная капуста приготовленная, 1 чашка	150
Мангольд приготовленный, 1 чашка	123
Шпинат сырой, 1 чашка	120



Присутствие витамина К в зелёных листовых овощах — это одна из возможных причин того, что у вегетарианцев намного реже образуются камни в почках, чем у мясоедов.

Дефицит витамина К вызывает кровотечения и появление кровоподтёков, повышает риск развития остеопороза.

## Антибиотики и витамин К

Большую часть витамина К организм получает благодаря полезным бактериям, находящимся в кишечнике. Но при неконтролируемом приёме антибиотиков у организма увеличивается потребность в витамине К. Антибиотики убивают многие полезные бактерии, и оставшиеся не могут производить достаточного количества витамина К.

Дон Кольберт,  
«Ешь и живи»

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- ✓ Своё имя витамин К получил от английского слова coagulation — свёртывание.
- ✓ Активное участие во всасывании витамина К принимает желчь.
- ✓ В 20 г зелени петрушки содержится 1,5 суточной нормы потребления витамина К.
- ✓ Длительные безжировые диеты и употребление продуктов, содержащих консерванты, резко уменьшают уровень витамина К в организме.
- ✓ Спортсменам витамин К очень нужен, т. к. он значительно уменьшает риск кровотечения после травматических повреждений и усиливает сокращения мышц.
- ✓ Больше всего витамин К содержат продукты растительного происхождения, особенно зелёные листовые овощи.
- ✓ Показательным тестом на количество содержания витамина К в организме является уровень протромбина в крови.
- ✓ Большинство лекарственных препаратов ухудшают усвоение организмом витамина К.
- ✓ Витамин К способен оказывать нейтрализующее действие на некоторые отравляющие и ядовитые вещества.

Источник: [mfina.ru/vitamin-k](http://mfina.ru/vitamin-k)

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### ТУШЁНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА СО ШПИНАТОМ

Полезное диетическое блюдо из овощей и зелени. Это овощное рагу получается очень лёгким, сытным и малокалорийным. Специи, лимонный сок и чеснок придают блюду насыщенный вкус и аромат.

**Состав:** 300 г брюссельской капусты, 0,5 пучка шпината, 1 морковь, 8 веточек черемши, 2 щепотки соли, 2 зубчика чеснока, растительное масло, 1 чайная ложка лимонного сока.

Брюссельскую капусту помойте, снимите два верхних листа. Крупные кочанчики разрежьте пополам, посолите.

Морковь очистите и нарежьте на круглые кусочки. Потушите морковь и капусту минут 10, затем добавьте мелко нарезанную черемшу и потушите ещё 5 минут.

Добавьте шпинат, лимонный сок и выдавленный чеснок, тушите ещё 2 минуты. В конце заправьте растительным маслом.

Подготовила Людмила Яблочкина

## РЕКЛАМА

12+

## ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



### Уважаемые читатели!

Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении.



Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **RODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П4049**

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

### ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

**Газета «Сокрытое Сокровище»**  
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья  
Подписной индекс — **П4059**



**Молодёжная газета «7D формат»**  
Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения  
Подписной индекс — **П4041**



**Детский журнал «Чудесные странички»**  
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки  
Подписной индекс — **П4042**



## ЛЁХА И СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ

Летним солнечным днём в дом Лайста Гоши практически «влетел» лисёнок Лёха.

— Гоша, собирайся быстрее! Сейчас солнечное затмение начнётся!

— Я уже готов, только фотоаппарат захвачу.

Когда друзья выбежали из дома, солнечное затмение уже началось: луна постепенно закрывала собой солнце. Гоша стал фотографировать... А Лёха замер в восхищении — он поднял голову кверху и смотрел на солнце, пока оно не стало тёмным. Затмение длилось всего несколько минут.

— Лёха, пойдём ко мне, фотографии посмотрим, — предложил Гоша.

— Гоша, у меня почему-то слезятся и болят глаза, — пожаловался Лёха.

— Тогда пойдём к доктору Афанасию Петровичу, — сказал Гоша.

Афанасий Петрович внимательно осмотрел глаза лисёнка и спросил:

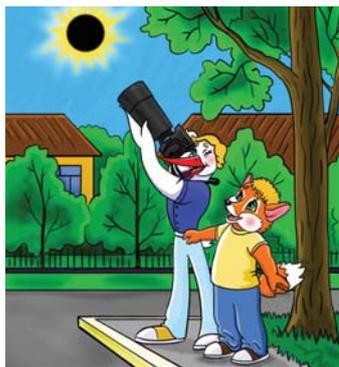
— Другзя, а вы не затмение ли наблюдали?

— Да! А как вы узнали? — спросили Лёха с Гошей.

— Это нетрудно! Лёхины глаза получили солнечный ожог, и их надо лечить, — ответил Афанасий Петрович.

— Как ожог? Но я же недолго на солнце смотрел, — удивился Лёха.

— На солнце, Лёшенька, даже во время затмения незащищёнными глазами смотреть нельзя, а в обычные дни тем более. Это может повлечь за собой проблемы со зрением. Особенно опасно смотреть на солнце напрямую, когда оно находится в зените. Вы замечали, что при



ярком солнце мы начинаем щуриться. Это срабатывает защитная реакция организма.

— Афанасий Петрович, я понял свою ошибку. Мне нужно было солнцезащитные очки надеть.

— Нет, мой друг! Нужны специальные очки с защитой от ультрафиолета.

— Афанасий Петрович, а почему у меня глаза не болят, я ведь смотрел на солнце, пусть даже через объектив? — спросил Гоша.

— У тебя же, Гоша, фотоаппарат профессиональный. Там предусмотрена специальная защита от воздействия на глаза солнечных лучей. Ну что, Лёха, — обратился к лисёнку Афанасий Петрович, — будем лечить твои глаза?

— Конечно, будем! — ответил Лёха. — Знаете, Афанасий Петрович, я теперь их всегда беречь буду.

**Алёна Гусева**

Художник Елена Голованова

## ЯГОДНО-ФРУКТОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

**Научно доказано, что фруктовые кислоты способны проникать во все слои кожи вплоть до дермы, способствуя её омоложению. Они также улучшают общее состояние кожи и укрепляют иммунитет. Мы рассмотрим две процедуры, которые можно делать в домашних условиях.**

### Массаж

Массаж ягодами и фруктами считается самой популярной процедурой в СПА-салонах Калифорнии. В европейских СПА-салонах наибольшей популярностью пользуется двойной массаж. Перед массажем в кожу втирается мякоть фрукта, а завершается сеанс массажа растиранием кожурой.

Самым востребованным является массаж с использованием граната и мандаринов. В составе этих фруктов имеются вещества, которые отлично очищают кожу. В кожуре цитрусовых содержится много антиоксидантов и эфирных масел, которые укрепляют иммунитет и служат профилактикой простудных заболеваний. А массаж с чёрной бузиной предупреждает появление морщин и защищает кожу от процессов старения.

### Фруктово-ягодное обертывание

Подобные обертывания повышают тонус кожи и насыщают её витаминами. Для проведения процедуры используются самые разные фрукты и ягоды.

**Киви** очищает кожу, нормализует клеточный обмен, стимулирует восстановление, повышает эластичность кожи.

**Арбуз** предупреждает обезвоживание, повышая уровень увлажнённости кожи и её защитные функции.

**Апельсин, мандарин** выравни-



вают цвет кожи, отбеливают веснушки и пигментные пятна, подтягивают потерявшую упругость кожу и улучшают рельеф.

**Папайя, лимон** обладают антицеллюлитным воздействием, эффективно борются с растяжками.

**Ананас** способствует расщеплению жировых отложений, улучшает рельеф.

Грамотно сочетая ягоды и фрукты, добавляя мёд, капсульные витамины (А и Е), натуральные и эфирные масла, можно добиться потрясающих результатов. Кожа подтянется, станет визуально более здоровой и яркой, организму будет обеспечен мощный антистрессовый эффект. Проводить фруктовые обертывания следует 1–2 раза в неделю, курсом из 10–12 процедур.

Противопоказания к процедуре — воспалительные заболевания кожи.

Подготовила  
Людмила Яблочкина

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте  
**chudostranichki.ru**



## Бесплатная подписка

Дорогие читатели! Если вам понравилась наша газета, мы рады выслать вам её **БЕСПЛАТНО** в течение **6 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

Пришлите sms на номер

**+7 963-239-2777**

с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты

с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

**zayavka@sokrsokr.net**

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс и адрес \_\_\_\_\_

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:**  
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (963) 239 27 77**

**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ «ГИДРОТЕРАПИЯ»**



Вам не хочется принимать лекарства, которые не всегда приносят облегчение? Как быть? Попробуйте простой, но действенный способ, не требующий особых затрат. Это гидротерапия — лечение пресной водой, которое не даёт побочных эффектов.

Наиболее распространенное заболевание, которому подвержен каждый из нас, — это простуда. Гидротерапия придёт на помощь и в этом случае. С её помощью можно победить синусит, фронтит, гайморит, ангину и фарингит, боли в ушах, ларингит, бронхит, грипп.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).  
Акция действует до 15 сентября только на территории России. Количество ограничено.

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.

### Адрес для писем:

424028, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, а/я 30,  
редакция газеты  
«Ваши ключи к здоровью».  
Тел. (8362) 738254.  
сот. 8-927-883-8483  
zayavka@sokrsokr.net,  
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 8(92). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, директор издательства — Н. В. Воронина, богословская экспертиза — С. А. Павлов, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.

Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Владивосток, Екатеринбург, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин.Воды, Нижний Новгород, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 378 000 экз.