

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета № 6(102) ИЮНЬ 2019



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

## БЕСПЛАТНЫЙ ВИТАМИН

Знай, что самый огромный бриллиант — это солнце. К счастью, оно сверкает для всех.

Чарлз Чаплин

В тёплую солнечную погоду с апреля по октябрь мы можем бесплатно получить достаточное количество ценного витамина. Для этого необходимо выйти на улицу и дать мягким солнечным лучам коснуться нашей кожи, и произойдёт чудо — в её глубине из холестерина образуется витамин D, представляющий большую ценность для организма.

Витамин D присутствует в организме в различных модификациях. И каждая его разновидность оказывает полезное влияние.

**Витамин D улучшает усвоение кальция и фосфора в кишечнике,** откуда они поступают в кровь и затем в костную ткань. Благодаря этому кости сохраняют прочность и упругость, что защищает их от переломов. Этот бесплатный витамин играет важную роль в развитии скелета, зубов и мышц у детей. Если ребёнок получает его в достаточном количестве, тогда он защищён от размягчения костей и развития рахита.

**Витамин D необходим для нор-**

**мальной работы иммунной системы.** Исследования утверждают, что достаточное количество витамина D замедляет прогрессирование рака предстательной железы и возникновение опухолей в других органах. Также было установлено, что витамин D имеет гормональные свойства и регулирует выработку инсулина, гормонов щитовидной и паращитовидных желёз.

### Признаки дефицита витамина D

Недостаток витамина D у взрослых людей менее заметен, чем у детей. Он проявляется повышенной утомляемостью, мышечной слабостью, чувством жжения в горле и во рту, бессонницей, снижением аппетита, потерей веса, частыми судорогами, ощущением ползания мурашек в ногах или в руках. Со временем снижается плотность костей и повышается риск переломов.

### Источники витамина D

Пищевыми источниками витами-

на D являются молочные продукты, печень, рыбий жир, яичный желток. Однако многие из них насыщены большим количеством холестерина. Часто при проведении анализов выясняется, что молоко и молочные продукты содержат небольшое количество витамина D. Кроме того, в молоке большое количество фосфора, мешающего его полноценному усвоению. Более надёжный способ — пребывание на солнце.

Чтобы удовлетворить потребность организма в витамине D, достаточно открыть для солнышка своё лицо и руки на 10 – 15 минут хотя бы 3 раза в неделю. Если мы находимся на солнце дольше, витамин D будет образовываться в большом количестве и накапливаться, а затем около 6 месяцев сохраняться в организме.

Солнечные лучи бесплатно дарят нам ценный витамин. Он даётся каждому, кто раскроет руки навстречу солнцу. Так и Божья милость даётся каждому, кто откроет своё сердце и разум для её принятия. Она изливается каждый день, подобно солнечному свету.

**Алексей Хащинский,**  
«Секреты здоровья и долголетия»

### УЛЬТРАФИОЛЕТ И РАК КОЖИ



2

### ТРИ ПРИЧИНЫ РАННИХ МОРЩИН



3

### ГЛЮТЕН: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



7



ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ

для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

Подписной индекс **П4049**



Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**

# УЛЬТРАФИОЛЕТ И РАК КОЖИ

По данным ВОЗ, в мире каждый год регистрируется 132 000 случаев заболевания злокачественной меланомой, самой опасной формой рака кожи, и 66 000 смертельных исходов от неё и других форм рака кожи. Эти цифры продолжают расти. Чтобы максимально сократить риск развития меланомы, необходимо знать причины её появления и принимать меры предосторожности.

В России среднегодовой прирост заболеваемости меланомой составил около 3% за период с 2005 по 2015 гг. Темп прироста в США — 4%. В Европе наибольшая заболеваемость отмечается в скандинавских странах, минимальная — в государствах Средиземноморья. 10% всех людей с меланомой имеют семейную наследственность по заболеванию.

## Что провоцирует заболевание

**1. Пользование оборудованием для искусственного загара** может привести к развитию рака кожи. Сегодня медицина особо подчёркивает, что люди до 18 лет не должны посещать солярии, т. к. молодые люди, получающие ожоги ультрафиолетовыми лучами, подвергаются в дальнейшем большому риску развития меланомы.

Исследования свидетельствуют о прямой связи между использованием оборудования для загара и раком. Некоторые приборы для загара используют ультрафиолетовое излучение, уровень которого в несколько раз превышает уровень ультрафиолетового излучения полуденного солнца. Тем не менее, в настоящее время только в нескольких странах существуют действенные правовые

нормы в отношении аппаратов для загара или их использования.

**2. Избыток солнечного облучения.** Избыток ультрафиолета является канцерогенным для человека. Повреждая ДНК клеток, он вызывает все основные типы рака кожи, такие как базальноклеточная карцинома, плоскоклеточная карцинома и меланома. В одном из зарубежных исследований указывается, что при получении сильных солнечных ожогов (с образованием волдырей) риск развития меланомы возрастает в 2,5 – 6 раз. Воздействие УФ-излучения обладает способностью накапливаться, поэтому рак кожи может возникнуть через много лет после чрезмерной инсоляции в молодости, даже если потом человек избегал избытка солнечных лучей.

ВОЗ настойчиво предупреждает: не подвергайтесь чрезмерному воздействию УФ-излучения, а при вынужденном пребывании на солнце эффективно защищайте свою кожу.

## Группы риска и тревожные симптомы

Рак кожи чаще возникает на открытых участках тела: лице и руках. К группе риска можно отнести людей с бледной кожей и светлыми глазами, особенно тех, у кого легко возникают солнечные ожоги.

Если у человека имеются крупные коричневые родинки (невусы), это может означать повышенный риск



заболевания. Периодически их следует осматривать (1 раз в 3 месяца).

**Признаки перерождения родинки в меланому:** усиленный рост, изменение цвета, кровоточивость, зуд, асимметричность формы.

Другие виды рака проявляются в виде незаживающей язвочки, которая периодически кровоточит и покрывается корочкой.

Интенсивное облучение солнцем может быть опасным для тех, у кого на коже есть бородавчатые разрастания, особенно, если они пигментированы. Противопоказано ультрафиолетовое излучение большим пигментной ксеродермией. Особенно опасны для кожи солнечные ожоги, которые могут привести к раку кожи.

**Рак кожи имеет характерный вид:** чаще на носу или вокруг глаз появляется дисковидное приподнятое уплотнение, как будто под кожу впрыснули парафин. В дальнейшем

это уплотнение покрывается буроватой корочкой. Этот вид рака хорошо поддается лечению, поэтому при появлении первых признаков необходимо сразу обратиться к врачу.

Кроме всего прочего, избыток ультрафиолета ослабляет иммунную систему и повышает риск инфекционных заболеваний.

Возможно, вам придется много работать на солнце. Наша кожа будет вырабатывать меланин, чтобы защититься, но давайте и мы защитим её, прикрыв лёгкой одеждой. А Бог обещает защитить нас от всякого зла. *«Господь — хранитель твой; Господь — сень твоя с правой руки твоей. Днём солнце не поразит тебя, ни луна ночью. Господь сохранит тебя от всякого зла; сохранит душу твою [Господь]. Господь будет охранять выхождение твоё и вхождение твоё отныне и вовек»* (Библия, Псалом 120:5-8).

## ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

# СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Солнечный свет оказывает и лечебное воздействие. Его используют для лечения заболеваний кожи, суставов, при радикулите, неврите, туберкулёзе и других проблемах.

Ультрафиолетовые лучи имеют бактерицидные свойства и губительно воздействуют на многие микроорганизмы. Попадая на кожу, ультрафиолет вызывает образование витамина D и стимулирует выработку пигмента меланина, который придаёт ей смуглый цвет.

Солнечный свет рекомендуется как средство закаливания для профилактики простудных заболеваний. Противопоказаны солнечные ванны при острых состояниях, обострении хронических болезней лёгких, выраженной сердечно-сосудистой патологии и ряде других заболеваний.

Солнечные ванны можно делать местно или для всего тела, используя при этом как прямые солнечные лучи, так и отражённые (рассеянные) от воды, зданий или земли. Рассея-

ные лучи содержат меньше ультрафиолета, чем прямые, и являются более щадящими.

## Меры предосторожности

Облучение прямыми солнечными лучами здоровых взрослых людей необходимо начинать с 5 минут, постепенно прибавляя по 5 минут в день, доводить до 40 минут, при этом учитывая общее состояние, тренированность и степень закаливаемости. Рассеянный свет можно принимать под навесом, небольшим зонтом или в тени дерева в течение 10 минут, увеличивая длительность до 1 – 2 часов, если погода тёплая. От прямых солнечных лучей необходимо прикрывать голову зонтом. Для защиты глаз используйте тёмные очки. Не рекомендуется принимать

солнечные ванны натошак, непосредственно перед едой или сразу после еды, а также сразу после купания, так как влажная кожа более чувствительна к ультрафиолету.

Детям при наступлении жары не следует сразу обнажаться: вначале они должны ходить в трусах и лёгких рубашках, затем в трусах и майках и только потом в одних трусах и панаме. На юге и в горах действие ультрафиолета сильнее, поэтому отдыхающим следует загорать в утренние часы или ближе к вечеру. Начинать лучше в небольшой тени под ячеистым навесом или в пасмурные дни, когда земли достигает рассеянная солнечная радиация.

В средней полосе и северных районах лучшее время для солнечных ванн с 11 до 13 часов. Людям в возрасте 55 – 65 лет рекомендуется облучение не более 20 – 30 минут. Людям старше 65 лет следует избегать влияния прямых солнечных



лучей. Им полезнее воздушные ванны в тени до 11 часов или после 16 – 17 часов.

При правильном использовании солнечная ванна принесёт пользу. Бог дарит солнечные лучи всем людям. Давайте и мы подарим друг другу тепло наших сердец, особенно тем, у кого холод в душе. Возможно, это тепло согреет и изменит их к лучшему.

# ТРИ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ РАННИХ МОРЩИН

С возрастом каждый человек замечает, как его гладкая и нежная кожа становится сухой и покрывается сетью морщин. Хотя время остановить невозможно, но замедлить процесс старения в наших силах. Рассмотрим причины, ускоряющие старение кожи.

**1. Курение.** У курящих женщин вокруг рта и глаз появляются глубокие морщины. При этом кожа приобретает сероватый цвет с участками повышенной пигментации. Со временем она становится сухой и слабо реагирующей даже на самые современные косметические средства. Самое неприятное для женщины, что она начинает выглядеть на несколько лет старше.

Процесс усиленного старения при курении связан с тем, что токсичные вещества сигаретного дыма, накапливаясь в глубоких слоях кожи, оказывают негативное влияние на клетки. В результате выделяются ферменты, уменьшающие содержание эластичных волокон в дерме. Поэтому в ней уменьшается количество влаги, в результате чего теряется упругость и кожа приобретает сетчатый рисунок. Также было доказано, что никотин, оказывая сосудосуживающее действие, ухудшает кровообращение во всех слоях кожи, что влечёт за собой недостаток питательных веществ, поэтому кожа приобретает сероватый оттенок.

**2. Алкоголь** расширяет сосуды. В результате регулярного употребления спиртного они привыкают к подобному состоянию, что приводит к формированию более крупных сосудов. Кожа приобретает красноватый оттенок. В дополнение к этому, алкоголь расщепляет витамины и питательные вещества, необходимые коже. Этиловый спирт подвергает удару и печень, её работоспособность снижается. А это ведёт к недостаточной способности органа обезвреживать токсичные вещества в крови. Со временем кожа становится болезненно-жёлтого цвета.

**3. Сладости и рафинированная пища.** Дерматологи установили, что сахар способен вступать в химическую реакцию с белковыми структурами кожи, что ведёт к разрушению её эластичных волокон. Поэтому они быстрее теряют гибкость и стареют. Этот процесс заметно усиливается при солнечных ожогах, когда ферменты, отвечающие за восстановление кожного покрова, вступают в химическое соединение с сахаром и



теряют свои полезные свойства. От чрезмерного употребления жирной пищи кожа покрывается гнойничками и угревой сыпью.

Чтобы сохранить кожу здоровой, нужно правильно питаться, пить достаточное количество воды, совершать прогулки на свежем воздухе, защищать лицо от воздействия прямых солнечных лучей. В зимнее время года и в ветреную погоду используйте кремы для увлажнения кожи, чтобы избежать её пересыхания. Можно делать маски из овощных соков. Для этого марлю, сложенную в 4 – 5 слоёв, обильно

смочите соком и накладывайте на очищенную кожу лица на 10 – 20 минут, затем смойте водой.

Такие маски усилят питание и кровоснабжение кожи, окажут освежающее воздействие и разгладят мелкие морщинки.

В сезон ягод полезно применять маски из клубники, земляники и помидоров, которые немного отбеливают, питают и очищают поры, особенно жирной кожи.

Появление морщин говорит о наступающей старости, но не стоит сильно огорчаться, ведь старость — это не закат жизни, а рассвет мудрости.

Подготовила Оксана Гладкая

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### ЧИНОВНИКИ СОБИРАЮТСЯ ПРИВЕСТЬ РОССИЯНАМ КУЛЬТУРУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

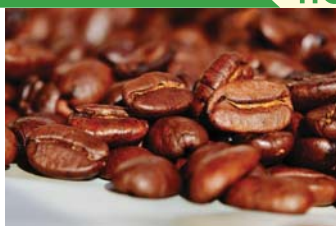


Вице-премьер Татьяна Голикова сообщает: «Впервые начинают мероприятия, связанные с переходом на здоровое питание. Нам предстоит законодательно урегулировать идеологию здорового питания, в связи с чем подготовлен соответствующий проект федерального закона».

Эксперты констатируют, что улучшение питания позволит частично решить демографические проблемы. Почти 63% смертей в России связаны с заболеваниями, возникающими из-за неправильной или некачественной пищи. Диетологи говорят о высоком уровне потребления сахара, насыщенных жирных кислот, соли. Всё это грозит сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией и диабетом.

### КОФЕ ВЫЗЫВАЕТ РАК

Если человек в день выпивает минимум две чашки кофе, он попадает в группу повышенного риска развития рака лёгких. Об этом предупреждают учёные из Американской



ассоциации исследователей рака. Как передаёт «Российская газета», выводы сделали по итогам анализа 17 научных работ, которые включали данные о 1,2 млн человек.

Оказалось, у некурящих людей, которые выпивали две или более чашки кофе в день, риск развития рака лёгких был на 41% выше, чем у тех, кто не пил кофе. Определить основу этой связи эксперты пока не смогли. Но они полагают, что негативный эффект производит не кофеин, а сам процесс обжарки кофейных зёрен.

### ДИЕТОЛОГИ: НЕ ВСЕ СУПЫ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНЫ



Самый полезный суп, с точки зрения питательных веществ, — овощной вегетарианский. В свою очередь, солянка, по мнению специалистов,

не лучший выбор из-за высокого содержания жира и соли. Диетолог клиники лечебного питания Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии, кандидат медицинских наук Елена Ливанцова подчёркивает: не случайно основа питания во всех клиниках — овощные супы.

А вот супы, которые варятся на мясном бульоне, более калорийные, особенно если используются жирные виды мяса. Такие супы опасны для людей с высоким уровнем холестерина. К тому же, во время варки мяса в бульон угрожают попасть вредные вещества (животному могли вводить антибиотики или гормоны). Чтобы обезопасить себя, рекомендуется сливать первый и второй бульон. Что касается питательности овощного бульона, то врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Владимир Пилипенко объясняет: овощи отдают в отвар полезные микроэлементы, включая калий и магний.

### По материалам сайта МедДейли

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

### ХОДЬБА СПОСОБНА УЛУЧШИТЬ НАВЫКИ МЫШЛЕНИЯ

Согласно новому исследованию учёных Американской Академии Неврологии, регулярные ходьба, езда на велосипеде или даже подъём по лестнице могут улучшить навыки мышления не только у пожилых, но и у молодых людей. Более того, положительное влияние физических



упражнений на навыки мышления может увеличиваться с возрастом.

По мере старения людей обычно снижаются их мыслительные способности, однако это исследование показало, что регулярные физические упражнения могут помочь замедлить или даже предотвратить такое снижение.

Обнаружилось, что аэробные упражнения улучшают мышление настолько, что результаты 40-летних были такими, будто они на 10 лет моложе, а у 60-летних — на 20! Кроме того, исследователи обнаружили увеличение толщины наружного слоя мозга в левой лобной области у всех, кто занимался физическими упражнениями.

Примерно такие же выводы сделали учёные Университета Мэриленда, доказав, что физические упражнения крайне полезны для мозга пожилых людей, предотвращая или откладывая начало деменции. Регулярные тренировки изменяют мозговую кровоток и улучшают когнитивные функции у тех, кто находится на самых ранних стадиях болезни Альцгеймера.

Сомнений в том, что жизнь — это движение, не остаётся!

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

# СТРАХ ВОДЫ, ВЫСОТЫ И ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА

Боязнь воды, высоты, замкнутого пространства — эти фобии встречаются довольно часто. В народе принято говорить: «Всё пройдёт». Но проходит ли страх? Стоит ли бороться со своими страхами и фобиями? Мы продолжаем диалог на тему борьбы с разным вида фобиями с христианским врачом-психиатром Юрием Бондаренко.

— Известно, что в поместье Адольфа Гитлера лифт был сделан из зеркал, которые увеличивали пространство, потому что главарь нацизма страдал клаустрофобией. Почему эти страхи встречаются так часто? И как их побороть?

— Однажды в самолёте произошёл необычный случай. Это был рейс из Еревана в Москву. Женщину, страдавшую клаустрофобией, завели в самолёт в последний момент. На первый взгляд показалось, что она в нетрезвом состоянии. Поскольку на линиях этой авиакомпании пить и курить было запрещено, один доктор догадался, что с ней что-то не так. Впоследствии выяснилось, что эта женщина была напичкана транквилизаторами. Она настолько боялась летать, что не могла перенести полёт в сознательном состоянии. У этой женщины авиафобия — сочетание клаустрофобии и боязни высоты.

Кажется, что каждый человек в той или иной мере боится высоты, и в этом нет ничего страшного. Любой страх — это выбор человека, лишь он решает: бояться или нет. Однако если человек раз за разом решает, что он будет бояться, тогда есть риск, что страх станет привычным и навязчивым. Впоследствии страх может перерасти в фобию. Даже если страх уже сформировался, с ним всё же стоит бороться.

Если брать в пример боязнь высоты, то лучше всего избежать тех ситуаций, где этот страх может проявляться. Например, если человек боится выйти на балкон, ему следу-

ет сделать всё, чтобы не развивать свой страх. В таком случае можно переехать в квартиру на нижних этажах. Устранение причин страха — это первые шаги по борьбе с ним. Обычному человеку не так часто приходится бывать на высоте. Если предстоит полёт на самолёте, принимайте простые успокоительные, которые помогут перенести перелёт. Сильные транквилизаторы или алкоголь не решают проблему. Если вы боитесь высоты в открытом пространстве, то вам следует посещать такие места в сопровождении близких.

Всегда нужно рассматривать корень страха и ответить себе на вопрос: чего именно я боюсь? Когда человек приобретает участок, на котором планирует построить дом, ему приходится убирать часть деревьев и уничтожать корни. Если он построит дом и не уничтожит корни, они могут разрушить фундамент. Изучив начало страха, его истинную суть, вы начнёте понимать его причины. Чтобы поразмышлять над причинами страха, лучше всего обратиться к специалисту.

Часто страхи высоты связаны с неудачами. Может быть, человек упал или где-то произошла авиакатастрофа — любой стрессовый фактор, провоцирующий страх. Многие люди, которые боятся высоты, читают в интернете статьи о катастрофах и думают, что с ними может произойти то же самое. Таким новостям стоит избегать.

Стоит учитывать, что большин-



ство фобий формируются ещё в детстве. Родители могут предотвратить развитие страха. Например, чтобы ребёнку было не страшно летать в самолёте, можно сказать ему: «Сейчас мы будем лететь, как птицы, мы увидим красивый вид из окна». Другими словами, подготовьте ребёнка к полёту, настройте его так, чтобы он чувствовал себя комфортно.

— Что может помочь справиться с боязнью воды и замкнутого пространства?

— Нужно понять, чего именно вы боитесь — самой воды или плавать? Если речь идёт о плавании, нужно полюбить это делать, постепенно приучая себя к воде. Начните с принятия ванны, детских бассейнов, до того момента пока вам не станет комфортно в открытом море или океане. Нужно учиться мыслить позитивно — если ты не умеешь плавать, надежда спасательный жилет.

Если вы оказались в замкнутом пространстве — не стоит паниковать. Между стрессовым событием и нами всегда есть фильтр. Фильтр —

это наше отношение к данному событию. Вы сами для себя решаете, как вы относитесь к той или иной ситуации. В Библии есть такие слова: «Из тесноты воззвал я к Господу — и услышал меня, и на пространное место [вывел меня] Господь» (Псалом 117:5). Для человека, страдающего клаустрофобией, этот текст — настоящее лекарство. Будь то метафорическая фобия или реальная клаустрофобия, Господь всегда слышит! Положите закладку в Библию или в телефонную Библию, там, где написан этот текст, или выпишите его и читайте по несколько раз в день.

Ещё один замечательный текст написан в книге пророка Исаии: «Ибо Я Господь, Бог твой; держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: "не бойся, Я помогаю тебе"» (41:13). Читая его, понимаешь, что ни один страх не может владеть человеком, когда его защищает Сам Бог.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела» [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

## ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

### ОСНОВЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Дорогие друзья! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересные информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Предлагаем вашему вниманию тему «Семь способов справиться со стрессом и насладиться внутренним миром».

Стресс невозможно преодолеть, если сосредоточить внимание только на нём. Чтобы эффективно справиться со стрессом, нужно активное участие всего тела. Поэтому первый шаг к эффективной борьбе со стрессом — поддержание здорового образа жизни.

Подберите пару следующим выражениям:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| А. Полноценный сон увеличивает        | ___ раздражительность, беспокойный сон. |
| Б. Сбалансированное питание усиливает | ___ уму и телу.                         |
| В. Кофеин вызывает                    | ___ способность справиться со стрессом. |
| Г. Алкоголь вызывает                  | ___ пониженное сопротивление стрессу.   |
| Д. Упражнения дают отдых              | ___ способность побеждать.              |

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



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

424003, Россия, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,  
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».  
Или пришлите заявку по электронной почте:

[zayavka@sokrsokr.net](mailto:zayavka@sokrsokr.net).

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

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



ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

# ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА БЕЗ ЛЕКАРСТВ

**Валентина Денисенко — инструктор здорового образа жизни. Она помогает людям применять восемь принципов здоровья и видит в этом благословения для больных и для себя. Она рассказывает об уникальном случае исцеления.**

Я работала с бабушкой, которой 74 года. У неё сахарный диабет, онкозаболевание, давление 220/110 и плюс ко всему — гангрена пятки, связанная с сахарным диабетом. Врачи предложили операцию, но она отказалась. Дети забрали её домой, а меня попросили за ней ухаживать.

Пятка была в очень плохом состоянии. Моя подруга, которая работает медиком в Германии, сказала, что если имеются проблемы с пяткой, значит, организм уже не справляется с заболеванием. По её словам, бабушке оставалось жить, в лучшем случае, 2 – 3 месяца. Я попросила подругу молиться за неё.

Когда мы делали простые пере-

вязки, без лекарств, результатов не было. Врач приходил каждую неделю и постоянно обрезал некротизированные участки. Отмирание тканей происходило всё глубже и глубже.

Я стала молиться и бабушке сказала, чтобы она тоже молилась. Ещё я предложила ей изменить питание. Она согласилась, и мы перешли на трёхразовое веганское питание с большим количеством овощей и фруктов. По рекомендации врачей она ела через каждые 2 – 3 часа. Я же предложила ей только завтрак, обед и лёгкий ужин. От воды она отказывалась из-за высокого давления. Утром я кормила её кашами, днём салатами из разных овощей. Были и фруктовые салаты.

Когда я только начала ухаживать за бабушкой, уровень сахара в крови у неё был 12,6, а потом упал до 3,3. В рацион добавили немного мёда. Давление снизилось до 160 мм рт. ст. А, самое главное, зажила пятка! Врач сказал: «В моей практике не было такого, чтобы в 74 года без медикаментов зажила пятка. По этому случаю можно писать диссертацию».

В самом начале я сказала бабушке, что если мы будем молиться и просить у Бога исцеления, то она снова сможет ходить. Она вроде бы поверила и сказала: «Пусть Господь услышит и ответит на молитвы». Но когда пятка зажила, бабушка попросила свиного мяса. Родственники принесли ей свиную рульку. Я сразу сказала, что готовить и кормить её этим не буду: «Господь тебя исцелял, а ты захотела того, что Он не благословляет». В Библии сказано: «Свиньи... не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас»



(Книга Левит 11:7, 8). На следующий день она рассказала, что ночью ей было так плохо и страшно, что она решила больше не употреблять свинину.

Восемь принципов здоровья — это основные факторы, которые восстанавливают здоровье человека. Даже если начать исполнять 2 – 3 принципа, то уже будут хорошие результаты. Убедитесь в этом сами, и тогда вы захотите продолжить выполнять все остальные.

## 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, физические упражнения и приятное общение.

Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте

[8doktorov.ru/czotziv](http://8doktorov.ru/czotziv)

### Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



#### ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при укреплении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ) СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

#### СЕЛЬСКИЙДОМ – ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи)

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

### 12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»



provisokovo.ru  
Запись по телефонам: 8(83367)75139, 8-912-369-5134, 8-912-376-2949

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78. E-mail: czv43@yandex.ru

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 31612150005863

### Загородный Дом Здоровья «Божий дар»

Работает по санаторной программе на курорте Кавказских Минеральных Вод для всех желающих улучшить своё здоровье.

Тел. +7 928 367 52 09  
Сайт: [b-dar.com](http://b-dar.com) или [божийдар.рф](http://божийдар.рф)  
У нас работает предварительная запись



Группе из 7 человек 1 путёвка в подарок.

ИП Гладкая С. В. ОГРНИП 319265100019691

## АНО Оздоровительно-просветительский центр

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



и кафе здорового питания

ЧЕЧЕВИЦА

РЕКЛАМА 0+

ПРИГЛАШАЮТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОСЕТИТЬ:

Женский клуб «Здоровая. Красивая. Счастливая» (кулинария, косметология, семейные отношения) — Чт, 18-00

Клуб скандинавской ходьбы — Вт, Чт, 14-00  
Кулинарные мастер-классы — Вт, 15-30

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

Справки по тел. 89063362112

[vk.com/food\\_12](https://vk.com/food_12)

[instagram.com/chechevitsa7](https://instagram.com/chechevitsa7)

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121500006817

# СИЛА ЛЮБВИ

В палате для безнадежно больных лежали двое: женщина сорока пяти лет и девочка четырёх-пяти лет. У девочки была опухоль мозга, запущенная четвертая стадия. Она была сиротой. Девочке оставалось жить неделю, когда в её палату положили женщину, больную раком лёгкого с прогрессирующими метастазами в кости и другие органы. У этой женщины тоже никого не было из родных и близких.

Мать этой женщины умерла, отца она никогда не знала, бывший жених, узнав, что она забеременела, настоял на аборте, после чего она осталась бесплодной. Вот и жила с тех пор — одинокая и раненая душой, постепенно стала всех ненавидеть. И вот она, безнадежно больная, находится в клинике для «умирающих». Скоро её жизнь наконец-то закончится. Но почему её надо было класть в одну палату со стонущим, кричащим, зовущим без конца маму, ребёнком, женщиной не понимала. Девочка её раздражала.

На второй день их совместного проживания стоны девочки становились всё нестерпимее для женщины.

«Нет, я больше не могу это терпеть, — сквозь зубы бормотала женщина, — когда же эта несносная девчонка умрёт? Мне тошно от своих болей и приступов. Не могу так больше, не могу. Слышь, Господь, хватит издеваться надо мной! Ты мне даже умереть спокойно не даёшь, но я покажу Тебе, я покажу! Со мной шутки Твои не пройдут!» — так скрежетала женщина. Потом у неё начался приступ, и она потеряла сознание.

Придя в себя, женщина решила отключить аппарат, который поддерживал жизнь в девочке, и тем самым избавить себя и эту несчастную от страданий. Женщина подошла к кровати девочки. Та тихо стонала. Чтобы отключить аппарат, женщине надо было наклониться над девочкой и у самой шеи вытащить клапан. Когда она наклонилась и взяла пальцами нужный ей клапан, девочка впервые за эти дни затихла, потом радостно открыла глаза и сказала: «Мама. Мама, ты пришла, наконец!» Обняла дрожащую женщину и тихо заснула.

Женщина застыла на месте, всё ещё держа клапан в руке. Ноги и руки затекли, но она стояла и тихо плакала, чтобы не разбудить девочку. Спустя некоторое время женщина нашла возможность аккуратно прилечь рядом с ребёнком. Потом и она заснула.

Проснувшись женщина от непривычного для неё чувства пристального внимания. И правда — на кровати сидела девочка, вся в трубках, со смешными всклокоченными волосиками, пристально смотрела на женщину. Когда та проснулась, девочка серьёзным голосом спросила:

— Мама, ты где так долго пропала? Я уже заждалась тебя здесь!

Что поделать, надо как-то отвечать. И женщина сказала:

— Дочь, твоя мама много работает. Я только вчера из командировки. Может, прекратишь меня отчитывать и обнимешь?

Тут же вся серьёзность девочки пропала без следа, она улыбнулась и бросилась маме на шею.

— Я знала, что ты придёшь за мной! Все говорили, что у меня нет мамы, нет тебя, ты представляешь? Но я им не верила. А ещё они говорят, что я скоро умру! Тоже неправда. Им что, больше делать нечего, мам, как только запугивать людей? — так шептала девочка на груди у женщины и просто не могла остановиться.

Пока девочка шептала слова и прижималась к груди женщины, последняя горестно думала, что болезнь рядом и ждёт своего часа, только на краткий миг дав девочке часть обрести мать, пусть и не настоящую, и такую же безнадежно больную и измученную.

«Боже, что за новую уловку Ты придумал мне на прощание?» — думала женщина.

На минуту девочка замолкла — начинался приступ головной боли. Яростный и мучительный. Малышка не показывала, что у неё что-либо болит, но женщина-то знала. Она сказала девочке:

— Доченька, ты тихонечко приляг со мною рядом, я тебя обниму, и мы будем лежать вместе, хорошо? Давай отдохнём!

Малышка легла на бочок так,



чтобы всё время видеть маму, смотрела, стараясь реже мигать, и улыбалась, стараясь не показать, что у неё болит голова. Так и заснула девочка, всё время улыбаясь. Ночью начался кризис. Врачи пришли, развели руками и сказали, что конец близок.

Девочка металась в бреду, не приходя в сознание. Женщина всё время сидела рядом. Собственные приступы боли она уже не чувствовала. Её жизнь сейчас была отдана девочке.

Женщина снова заговорила с Богом.

— Бог, я много раз говорила тебе плохие, обидные слова. Если можешь, прости. Я ненавидела жизнь и себя — прости. Я не умела и не хотела любить — прости. Ничего не прошу для себя, и нет в моём сердце жалости к себе. Хочу только сказать: что бы Ты ни решил, пусть будет так, как Тебе надо. Если можно, то забери боль доченьки моей и позволь мне разделить её боль со своей. Спасибо, Бог, что выслушал, я знаю это.

На следующее утро девочка затихла совсем. Женщина поняла, что ребёнок умер. Тихо смотрела она на лицо девочки и улыбалась.

Девочка открыла глаза и сказала:

— Мама, ты можешь найти мне рисовальный альбом и цветные карандаши? Мне срочно надо кое-что сделать, — вид у неё был очень серьёзный, бровки нахмурены, в глазах — мысль.

«Жива моя девочка!» — подумала женщина. Радость, что прилила к

её сердцу, была такой силы и мощи, что, казалось, её сейчас разорвёт на месте от счастья.

— Солнышко, ты как себя чувствуешь? — ласково и необыкновенно нежно спросила она.

— Мамочка, теперь, когда ты вернулась из командировки, я только и делаю, что чувствую себя хорошо, но вчера мне снился сон: прилетели два чёрных дракона и хотели сжечь мою кровать. Я сказала одному из них, что у меня есть мама, и показала кулак. Тот дракон, что изрыгал на меня огонь, испугался и сказал, что ему здесь больше делать нечего.

«Здесь поселились радость, любовь и сила, — сказал он, — здесь нет еды. Нам тут больше нечем поживиться».

Вторичные рентгеновские снимки показали невозможное — полное отсутствие опухолей и метастаз — полную ремиссию. У этих странных пациентов взяли анализы для исследований и отправили из больницы, поскольку эта палата была необходима другим безнадежно больным людям. Мать с дочкой вернулись домой и больше никогда не расставались надолго.

Друзья, все ваши болезни беззащитны перед Всемогущим Богом. Смысл жизни не в том, чтобы вылечиться, а в том, чтобы найти Того, Кто является источником жизни! Тогда жизнь снова обретает смысл: будет, кому дарить своё тепло и нежность — другому человеку, своей семье, людям. И дарить любовь надо бескорыстно. Всем сердцем.

Будьте счастливы.

Автор неизвестен

## ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

Пишите нам на адрес редакции:

424003, Россия, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,  
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:  
editor@sokrsokr.net



- 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?
- Болеете 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  
(время московское)

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



# ГЛЮТЕН: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

**Возможно, вы слышали о вреде глютена не один раз. Иногда об этом так много говорят, что создается впечатление, будто нет продукта опаснее. Давайте разберёмся, насколько оправданы эти страхи, кому и когда противопоказаны глютеносодержащие продукты.**

Глютен — это растительный белок, который имеет высокое качество и полезен для организма человека. Но для 2% людей употребление глютена может быть опасным.

За последние несколько десятилетий средства массовой информации то обвиняли глютен, то оправдывали. Его называли причиной развития синдрома раздражённого кишечника, синдрома гиперактивности и недостатка внимания у детей, язвенного колита, мигрени, астмы, синдрома Паркинсона и других проблем со здоровьем.

## Научные исследования проблем с глютенем

В науке накоплено немного данных относительно этого вопроса, так как практически не проводились высококачественные исследования по этой теме.

2012 году итальянские учёные провели исследование с участием 920 человек. У всех была непереносимость глютена без диагноза целиакии. В результате чёткого ответа на вопрос существования повышенной чувствительности к глютену учёные так и не получили.

Только в начале 2013 года учёные согласились, что глютен способен вызывать негативные признаки только у людей, страдающих редким заболеванием — целиакией или имеющих аллергическую реакцию или повышенную чувствительность к глютену или пшенице. Но таких людей немного. Приблизительно 1 из 1000 человек имеет аллергию, 1 из 100 — целиакию.

Относительно повышенной чувствительности к глютену точной цифры пока нет, но предполагают, что с такой проблемой сталкивается немногим более 1% населения. Общий процент людей, имеющих какую-либо из трёх форм непереносимости глютена, составляет около 2%. Пока учёные не могут чётко сказать, что именно происходит в организме таких людей, сколько им можно употреблять глютена, обратимо это или нет?

Врачи не категоричны в плане исключения глютеносодержащих продуктов из рациона человека без крайней, доказанной необходимости. Богатые глютенем пшеница, ячмень и овёс очень полезны для организма. Они способствуют профилактике:

- сердечно-сосудистых заболеваний (гипертония, ишемическая болезнь сердца);
- сахарного диабета второго типа;
- рака;
- ожирения;
- других хронических заболеваний.

## Опасности исключения глютена из рациона

Нет доказательств тому, что следование безглютеновой диете людьми без доказанной непереносимости имеет хоть какой-то положительный эффект. Но есть доказательства, что безглютеновая диета негативна для кишечника людей, не страдающих целиакией, аллергией на глютен или повышенной чувствительностью к нему. Месяц безглютеновой диеты значительно меняет состав микрофлоры кишечника

ка в сторону увеличения патогенной флоры и оказывает негативное влияние на состояние иммунной системы.

В глютеносодержащих зерновых много веществ, которые поддерживают рост нормальной микрофлоры кишечника. Кроме того, сам глютен улучшает работу иммунной системы. Возвращение его всего на неделю после длительного исключения значительно улучшает активность защитных клеток иммунной системы.

Ещё один позитивный пример действия глютена: хлеб, приготовленный с добавлением чистого глютена, улучшает показатели триглицеридов в крови, что препятствует развитию атеросклероза.

## Симптомы повышенной чувствительности к глютену

К симптомам повышенной чувствительности к глютену можно отнести: вздутие, боль в животе, изменение стула, «мозговой туман», головные боли, депрессию, боль в суставах и мышцах, кожный зуд, анемию. Но эти симптомы могут присутствовать и при других заболеваниях.

Возможно, ваши симптомы исчезнут, если вы исключите из своего рациона молочные, рафинированные продукты, жареные блюда, а также увеличите потребление фруктов, овощей, бобовых, зерновых.

Полезно тщательно пережёвывать пищу, разделять фрукты и овощи на разные приёмы пищи, отказаться от перекусов, жидкой пищи и запивания еды, а также соблюдать режим питания. Если такая диета не возымеет позитивного действия, то, возможно, в тонком кишечнике происходит избыточный рост бактерий. Кроме того, это может быть связано с повышенной чувствительностью к фруктозе или лактозе, с нейромышечным заболеванием, таким как гастропарез или дисфункция мышц тазового дна. Если и это исключили, то, в таком случае, чтобы доказать или опровергнуть виновность глютена, надо сдать кровь и провести биопсию кишечника.

Только когда исследования подтвердят виновность глютена, нужно от него отказаться. Если со временем увидите улучшение симптомов, то попробуйте через год вернуться к умеренному потреблению глютена, так как возможна самоликвидация непереносимости к глютену.

**Татьяна Остапенко,**  
врач общей практики,  
лечебно-оздоровительный центр  
«Наш Дом»

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### ЛЕТНИЙ СУПЧИК — ГАСПАЧО

Суп гаспачо — идеальное блюдо для обеда в жаркий день, поэтому он станет достойной альтернативой окрошке.



**Состав:** 4 средних томата, 250 мл воды, 5 – 7 листиков базилика, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 авокадо, 2 огурца, 1 – 2 болгарских перца, соль.

Томаты бланшировать по желанию. Если не толстокожие, то можно оставить с кожурой. В чашу блендера сложить: томаты, чеснок, базилик, соль, перец, масло. Добавить воду и всё взбить. Авокадо, огурцы, перец мелко нашинковать и перемешать. Выложить на тарелку и залить томатным «бульоном». Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

### МОРОЖЕНОЕ

**Состав:** 1 банан, 1 персик, 0,5 стакана кокосового молока, 1 столовая ложка кокосового масла.



Нарежьте спелый банан, заморозьте и после взбейте в кухонном комбайне с остальными ингредиентами.

**Второй вариант:** чтобы мороженое из кокосового молока получилось однородной консистенции, взбиваем в кухонном комбайне все продукты, разливаем по формочкам и замораживаем.

На основе этого рецепта мороженого вы можете придумать своё, используя любые фрукты, ягоды, которые вам нравятся, добавить кэроб, орешки.

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 ПОДПИСКА.РОСНТА.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 «Скрытое Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья. **П4059**



#### Молодёжная газета «7D формат»

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. **П4041**



#### Детский журнал «Чудесные странички»

Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки. **П4042**



## К ПОХОДУ ГОТОВЫ!

В один из прекрасных летних дней кот Афанасий Петрович решил провести своих друзей. Он нашёл их в лесу, на полянке.

— Вот вы где, друзья мои, а я вас потерял. Давайте пойдём завтра в горы! И нашему новому другу Виталику покажем, как красиво здесь у нас, какую чудную природу Бог сотворил.

— Ура! Идём в горы! — обрадовались ребята.

— Но для этого надо приготовить, — пояснил доктор. — Наденьте удобную обувь — кроссовки или кеды, удобную одежду с длинными рукавами. На голову — кепку. И возьмите с собой воду. Ложитесь спать пораньше, а рано утром мы пойдём в поход. Если мы выйдем раньше, то успеем увидеть, как просыпается солнышко.

Рано-рано утром, когда ещё было темно, ребята с доктором отправились в горы. И они успели увидеть замечательное зрелище — как солнышко поднимается из-за гор.

Но днём, когда солнышко стало пригревать, вода у путешественников закончилась. Виталик увидел речку и обрадовался:

— Вот речка, идёмте, попьём!

— Нет, друзья мои, — остановил Виталика Афанасий Петрович, — из речки воду пить опасно, её сначала надо прокипятить.

Когда костёр был готов, он зачерпнул воды в котелок и стал её кипятить. В воду ребята добавили собранные травы, и получился душистый чай. После чая Афанасий Пе-



трович взял пробу воды из речки в пробирку и положил её в сумку.

Дома Афанасий Петрович капнул воду из пробирки на стёклышко и поставил под микроскоп.

— Виталик, посмотри, что ты видишь?

Виталик посмотрел, и глаза его округлились.

— Ого, это всё микробы!

— Да, Виталик! А ты хотел пить такую воду. Для питья пригодна только чистая вода или кипячёная. Если бы ты попил воду из речки, то мог бы подхватить какую-нибудь инфекцию и заболеть.

— Спасибо, доктор! А я ведь рассердился тогда на вас! Мне так хотелось пить. Но теперь я понимаю, что взрослые не просто так что-то запрещают детям, а потому что они знают больше, чем мы. Этот поход многому меня научил!

— И нас тоже, — подхватили ребята. — Спасибо, Афанасий Петрович!

— Пожалуйста, друзья! Я надеюсь, это не последний наш поход.

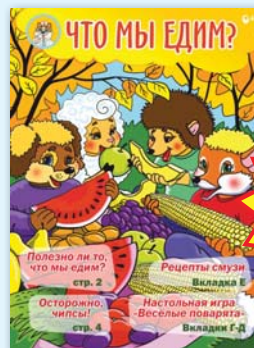
Алена Гусева

Художник Елена Голованова

## ДЕТСКИЕ БРОШЮРЫ О ЗДОРОВЬЕ

Приобретайте брошюры о здоровье для своих детей, их друзей, а также для благотворительных акций.

На страницах брошюры маленькие читатели найдут рубрику «Детям о здоровье», рассказы в картинках, страничку о животных, настольную игру, книжку-малышку, конкурсы и головоломки, самоделку и аппликации и многое другое.



Цена брошюры без почтовых расходов — 55 р.



Заказы принимаются:

Тел. (факс) (8362) 73-82-54

+7-927-871-46-23,

+7-960-099-22-20

E-mail: office@sokrsokr.net

Через интернет-магазин:

sokrsokr.net/shop

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте [chudostranichki.ru](http://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 БРОШЮРУ**

**«АЛКОГОЛИЗМ. ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА»**

Пособие составлено для тех, кто испытывает сильное влечение к алкоголю, а также для их родственников, вынужденных нести на себе тяжёлое бремя последствий этого пристрастия.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00,

Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).

Акция действует до 15 июля 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:

424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».  
Тел. (8362) 738254  
сот. 8-987-729-29-96  
zayavka@sokrsokr.net,  
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 6(102). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, 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 — Н. В. Воронина, зам. гл. редактора — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк. Подписной индекс П4049.  
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 376 000 экз.