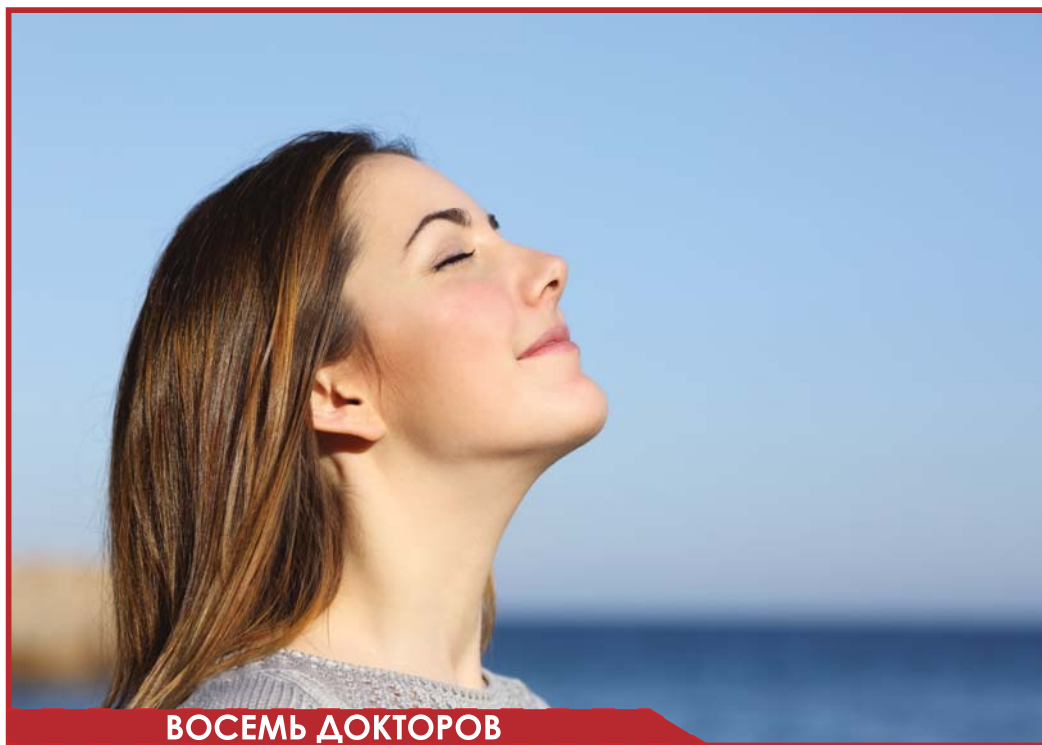


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета №8(104) АВГУСТ 2019



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Леса, горы, озёра, моря и океаны, реки и водопады дарят нам чистый свежий воздух, а освежающие дожди — источники живительного кислорода. Подсчитано, что океанические водоросли обеспечивают почти 90% кислорода в нашей атмосфере, а остальная его часть поступает от наземных растений.

Глубокое вдыхание чистого свежего воздуха придаёт человеку чувство спокойствия и умиротворения. В Великобритании Национальный фонд провёл исследование, которое показало, что 60% людей было достаточно глотка свежего воздуха, чтобы понизить уровень напряжения, характерного для стрессового состояния. Поэтому фонд начал продажи свежего воздуха. Продавцы утверждают, что одна банка воздуха может избавить от стресса на 10 минут. Новый продукт фонда заменяет поездки за город тем, у кого хронически нет времени.

Насыщение кислородом снижает:

- температуру тела,
- частоту сердечных сокращений в спокойном состоянии,
- выживаемость определённых бактерий и вирусов, находящихся в воздухе.

Улучшает:

- состав крови и кровообращение,
- функционирование мозга,
- психическое здоровье.

Воздействие загрязнённого воздуха на человека

Повышенная тревожность, мигрень, тошнота, рвота, проблемы со зрением, раздражительность часто связаны с промышленным загрязнением воздуха, смогом и выхлопными газами.

- По подсчётам ВОЗ, более 2 млн человек умирает ежегодно от вдыхания крошечных загрязняющих частиц и веществ, присутствующих в воздухе. Эти частицы могут проникать в лёгкие и попадать в кровоток, вызывая заболевания сердца, рак лёгких, астму и острые респираторные инфекции.

- Около 6 млн человек ежегодно умирает от респираторных инфекций, особенно осложнённых загрязнённостью воздуха внутри помещений, часто возникающей от неветилируемого кухонного помещения.

- У взрослых, живущих в одном доме с курящим человеком, риск развития рака лёгких повышен на 20% у женщин и на 30% у мужчин.

Новое исследование, проведённое в Гарвардском университете, показало: проветривание помещения и снижение уровня загрязнения воздуха в офисе положительно влияет на когнитивные функции сотрудников и их способность к обучению. Специалисты выяснили: у людей, работавших в офисах с растениями, продуктивность была выше на 15%.

Друзья! Впускайте свежий воздух в своё жилище, пусть он гуляет по всем комнатам. Делайте перерывы во время работы, чтобы глубоко подышать на открытом воздухе. Если это возможно, выезжайте за город. Берегите своё здоровье!

Людмила Яблочкина

МУЗЫКА И МОЗГ



3

Я БОЮСЬ КРОВИ! ЧТО ДЕЛАТЬ?



4

КАКАЯ КАПУСТА ПОЛЕЗНЕЕ



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**

ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Лето — прекрасное время отдыха. Самое распространённое недомогание во время отпуска — это диарея путешественников. Наиболее часто это расстройство возникает у людей, приезжающих в развивающиеся страны Африки, Азии, Латинской Америки. Но и от заболеваний внутри страны никто не застрахован, поэтому рекомендуем принять меры предосторожности.

Обычно расстройство пищеварения происходит на первой неделе поездки. Ему подвержены от 20 до 50% путешественников.

Причины

Основной причиной диареи путешественников являются микроорганизмы. К ним относятся бактерии (особенно часто виновны патогенные кишечные палочки), вирусы, простейшие. Они могут попасть в организм с загрязнённой едой, водой или с грязных рук. В результате развиваются острые кишечные инфекции.

Повышают риск развития желудочно-кишечных расстройств следующие факторы:

- изменение состава воды;
- непривычная пища, особенно богатая клетчаткой;
- стресс, связанный с поездкой;
- несоблюдение правил гигиены;
- плохие санитарно-гигиенические условия;
- наличие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижение иммунитета.

Начинаться заболевание может постепенно с недомогания, снижения аппетита, дискомфорта в животе. Чаще развивается остро. У больного путешественника появляются частый жидкий стул (более трёх раз в день), тошнота, рвота, боли в животе, головная боль, лихорадка, однако не все симптомы могут про-

явиться, всё зависит от возбудителя болезни и от состояния здоровья человека. Чаще заболевание длится 3–4 дня. Более опасны кишечные инфекции для детей, так как у них быстрее развивается обезвоживание.

Как помочь больному путешественнику?

1. В первую очередь восполните потерю воды и солей. Для этого используйте готовые смеси солей (регидрон, гидровит, цитроглюкосолан), разведя их тёплой кипячёной водой. Можно приготовить солевой раствор самостоятельно: 8 чайных ложек сахара, 1 чайная ложка соли и ½ чайной ложки соды развести в 1 л кипячёной воды. При рвоте солевые растворы принимать по 10–15 мл каждые 10 минут. Если рвоты нет, — пейте большими порциями. Можно пить щелочную минеральную воду без газов.

2. Питание должно быть лёгким, не раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта. Желательно исключить свежие фрукты и овощи, цельное молоко, жирные, жареные, копчёные продукты, насыщенные мясные бульоны. Полезны будут рис, рисовый отвар, каши на воде, вегетарианские супы.

3. Используйте адсорбенты (активированный уголь, полифепан, смекта, энтеросгель, тагансорбент и др.), которые помогут быстрее вывести из кишечника токсины микробов. Попав в ЖКТ, адсорбенты связывают, инактивируют токсины и выводят их из организма через кишечник. Активированный уголь принимают по



1 таблетке на 10 кг веса 2–3 раза в день за 1 час до еды и приёма лекарств или через 2 часа после этого.

4. Помогают быстрее очистить кишечник от патогенных микроорганизмов биопрепараты (пробиотики и пребиотики).

5. Обратитесь за экстренной медицинской помощью, если:

- ✓ есть продолжительная рвота,
 - ✓ нарастает обезвоживание, вялость, спутано сознание,
 - ✓ появляется примесь крови в кале,
 - ✓ повышенная температура
- дольше трёх дней,

✓ возраст больного менее трёх лет.

Как предупредить диарею

Находясь в командировке или в путешествии,

не употребляйте:

- ✓ блюда, приготовленные заранее, а затем разогретые,
- ✓ недостаточно термически обработанные продукты, особенно молоко и морепродукты,

- ✓ воду из-под крана,
- ✓ пищу на улице или до мытья рук с мылом.

Также не приобретайте продукты в торговых местах и предприятиях общественного питания с неудовлетворительными санитарными условиями.

Употребляйте:

- ✓ свежие или с сохранённым сроком годности продукты,
- ✓ овощи и фрукты, тщательно промытые под проточной водой и сполоснутые кипячёной водой.

Планируя поездку в другую страну, поинтересуйтесь о возможных заболеваниях в данной местности и методах их лечения. Можно посетить сайт посольства своей страны в стране путешествия и получить важную актуальную информацию.

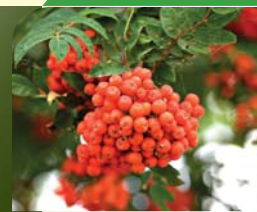
Эти правила помогут сохранить ваше здоровье и хорошее настроение во время путешествий.

Людмила Смирнова,
врач-инфекционист

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

РЯБИНА ЧЁРНАЯ И КРАСНАЯ

Если в вашем саду растут красная рябина или кустарники черноплодной рябины (аронии черноплодной), каждый день съедайте горсть ароматных и терпких ягод, и вы получите от этого большую пользу. Заготовьте их на зиму в виде сока, джема или сухих ягод, и они послужат вам хорошим источником витаминов, микроэлементов. Также это хорошее лечебное средство при некоторых заболеваниях.



Особое свойство **ягод черноплодной рябины** проявляется в связывании и выведении из организма радиоактивного стронция, что важно для людей, живущих в загрязнённой зоне.

Среди большого разнообразия микроэлементов в ягодах черноплодной рябины содержится много органического йода. Такой йод хорошо усваивается организмом, помогает выведению избытка холестерина из крови, а также используется щитовидной железой для выработки гормонов.

Ягоды аронии особенно рекомендуются людям, страдающим повышенным артериальным давлением и атеросклерозом сосудов головного мозга, так как имеют гипотензивные

свойства, то есть снижают повышенное давление. Это свойство черноплодной рябины было доказано в экспериментах, проведённых в различных клиниках. При артериальной гипертензии рекомендуется съедать в день 50–200 г ягод или выпивать 50–100 мл сока. При приёме внутрь ягоды аронии обычно переносятся хорошо, но повышают аппетит и выделение желудочного сока. Поэтому в период обострения язвенной болезни желудка, двенадцатипёрстной кишки и гастрита употреблять их не следует.

Ягоды красной рябины хорошо использовать как поливитаминное средство при анемии.

Большое содержание витамина К помогает людям с повышенной кровоточивостью, но тем, кто имеет высокую вязкость крови, не следует употреблять их более 3–4 недель.

Ягоды красной рябины считаются хорошим противодиабетическим средством. Их можно высушить, измельчить в порошок и принимать по 0,5–1 столовой ложке во время еды в качестве энтеросорбента для уменьшения усвоения в кишечнике углеводов. Это свойство плодов можно использовать во время приёма антибиотиков и в течение нескольких дней после их отмены.

Изучение действия ягод рябины показало их положительное влияние на жировой обмен. При их употреблении уменьшается количество жира в пече-

ни и холестерина в крови. Кроме того, плоды рябины обладают мягким мочегонным действием. Их сок полезен при камнях в почках и мочевом пузыре, цистите и расстройствах мочеиспускания.

Горький вкус ягод обусловлен содержанием парасорбиновой кислоты. Она обладает противомикробной активностью. Разведённый сок сдерживает развитие стафилококка и других патогенных микроорганизмов. Его можно использовать для полоскания при воспалении горла. Для этого в стакан воды добавляют 0,5–1 столовую ложку сока рябины. Измельчённые или раздавленные плоды красной рябины прикладывают к бородавкам в виде компресса в течение 7–10 дней.

Подготовила Людмила Яблочкина

КАК УЛУЧШИТЬ ЛАКТАЦИЮ

С 1 по 7 августа проводится ежегодная летняя «Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания». Статья будет полезна кормящим женщинам, у которых возникает проблема с недостаточностью молока для кормления малыша. Где взять молоко в таком случае? Нижеприведённые советы помогут сохранить и улучшить лактацию.

Успешному грудному вскармливанию способствуют спокойная и доброжелательная обстановка в семье, отдых матери, внимание к ней и малышу. Важным условием хорошей лактации для здоровой женщины является само кормление. Молоко выделяется в ответ на сосание ребёнком груди, и чем слабее ребёнок сосёт, тем хуже лактация. Таков природный механизм, производящий молоко ровно столько, сколько требуется малышу. Поэтому важно в первые дни жизни прикладывать ребёнка только к груди, ничем не докармливая. Если это невозможно, грудь нужно сцеживать, добываясь выделения молока. Иногда у кормящей мамы раз в 1,5 – 2 месяца может наступить лактационный криз, длящийся несколько дней. Криз может быть связан с гормональной перестройкой в организме женщины. Чтобы молоко не пропало, чаще прикладывайте ребёнка к груди и пейте больше жидкости. Если полноценная

лактация не восстанавливается, посоветуйтесь с педиатром.

Важно обратить внимание матери на питание. Оно должно быть полноценным с большим количеством жидкости. Чрезмерно солёные и маринованные продукты задерживают жидкость в организме и снижают количество выделяемого молока.

Всемирная неделя грудного вскармливания проводится по инициативе Всемирной организации здравоохранения более чем в 170 странах мира. Её цель — информировать женщин о пользе грудного вскармливания для здоровья ребёнка.

Грекие орехи способствуют лактации, повышают жирность молока. В день можно съедать до семи цельных орехов или взбитых с водой в молоко.

Наиболее эффективный способ увеличения лактации — приём плодов тмина: 1 чайную ложку семян настоять в стакане кипятка. Принимать настой за 20 минут до еды 3 раза в день. Рекомендуется также анис, фенхель или укроп из расчёта 1 – 2 чайные ложки на стакан кипятка. Употреблять настой до еды в три приёма. Настой из крапивы



рекомендуется при анемии (низком содержании гемоглобина) и физическом истощении.

Иногда окружающие дают советы, что на лактацию хорошо влияет пиво. На самом деле оно помогает не больше любой другой жидкости, но мешает сбросу лишнего веса после родов, а содержащийся в нём алкоголь попадает в грудное молоко, что детям противопоказано. Также для повышения жирности молока рекомендуют есть сало. Но большая часть этого сала пойдёт не в молоко, а отложится в жировые запасы на животе и бёдрах.

Иногда встречается гиперлактация — избыточное выделение молока. Гиперлактацию можно сдерживать, принимая отвар из шишек хмеля или настой из листьев шалфея. Помогают и тугие повязки на молочные железы, особенно с распаренными листьями мяты.

Оксана Садовская

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ СПАСАЮТ ОТ РАННЕЙ СМЕРТИ

В мире отмечается рост числа смертей вследствие сердечно-сосудистых недугов. Эксперты заявляют, что примерно каждый седьмой случай смерти от болезней сердца связан с невысоким уровнем употребления фруктов, а каждый двенадцатый — с дефицитом овощей.

Диетологи подчеркивают: фрукты и овощи — важнейшие компоненты питания любого человека, способные предотвратить раннюю смерть.

В день необходимо съедать 300 г фруктов и 400 г овощей, включая бобовые.

УЧЁНЫЕ: ИНТЕРНЕТ МЕНЯЕТ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА

Группа неврологов выявила изменения в отдельных когнитивных сферах. Эти изменения влияют на способность концентрировать внимание, обрабатывать воспоминания и участвовать в социальном взаимодействии. Безграничный поток запросов и уведомлений из интернета заставляет разделять внимание. Это может ослабить способность поддерживать концентрацию на одной задаче. Изменилось и то, как человек хранит и оценивает факты. Специалисты уверены: необходимо контролировать время, проводимое в сети.

Всемирная организация здравоохранения советует: дети 2 – 5 лет не должны сидеть в интернете, за видеонаблюдением или перед телевизором более часа в день. Не стоит пользоваться интернетом вечером.

ОТКРЫТИЕ: БАДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН D, СПАСАЮТ ОТ СМЕРТИ

Как показали исследования, эти добавки снижают уровень смертности от онкологических заболеваний. Учёные считают, что раковым пациентам критически важно поддерживать нормальный уровень витамина D. У онкобольных нередко отмечается дефицит этого витамина. Для жителей северных стран это особенно актуально, ведь витамин вырабатывается на солнце.

К счастью, дефицит витамина D можно восполнить с помощью регулярного приёма БАДов. А комбинация витамина D и статинов сокращает риск смертности от рака простаты на 40%.

Специалисты подчеркивают, что витамин D является не терапией, а профилактикой рака. Они предлагают обогащать продукты питания витамином D. Некоторые страны это уже делают. К примеру, в США, Канаде, Финляндии, Австралии и Швеции фортифицируют, обогащая молоко, хлеб и каши.

По материалам сайта МедДейли
Печатается в сокращении
Полная версия на сайте meddaily.ru

ЭТО ИНТЕРЕСНО

МУЗЫКА И МОЗГ

Всемирный день мозга отмечается ежегодно 22 августа. Он был учреждён Всемирной федерацией неврологии для повышения осведомлённости о важности здоровья мозга. В этой статье мы узнаем, как на мозг влияет музыка.

Музыка, которую мы слушаем, способна менять наше настроение и даже физиологию организма за счёт изменения волновой активности мозга. Медики в одной из клиник Израиля провели эксперимент, в ходе которого группе недоношенных детей включали музыку Моцарта. Оказалось, что их организм тратил меньше энергии на обмен веществ. Пока полученные данные анализируются, но интересно, что даже организм не до конца сформировавшегося ребёнка реагирует на

звуки. Исследования в Японии показали, что при прослушивании классической музыки у кормящих матерей увеличивается выработка молока. И наоборот, лактация уменьшается при прослушивании поп-музыки. Доказано, что музыка влияет и на интеллектуальные способности человека.

Принципы выбора музыки для здоровья

1. Частота музыкального ритма близка к ритму сердца — 60 – 70 ударов в минуту.



2. Гармония звуков. Музыка не должна содержать диссонанса, пронзительных, визжащих и других невыносимых звуков.

3. Влияние музыки должно быть спокойным, умиротворяющим, вдохновляющим, облагораживающим. Правильная музыка не вызывает агрессии, возбуждения или, наоборот, состояния заторможенности.

Слушайте музыку, которая облагораживает мышление!

Читайте больше о влиянии музыки на здоровье на сайте **8doktorov.ru**



КАКАЯ МУЗЫКА ПОМОГАЕТ ДУМАТЬ
bit.ly/muzdum



МУЗЫКА ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПАМЯТЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА
bit.ly/muzvos



МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ
bit.ly/muzdor

Я БОЮСЬ КРОВИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Дрожь, учащение сердцебиения, тошнота и даже потеря сознания — эти признаки появляются у некоторых людей при виде крови. Даже небольшая рана может вызвать панику. Если вам знакома такая ситуация, возможно, у вас фобия крови, или гематофобия. Этот страх сильно осложняет жизнь. Но справиться с ним можно! Как — об этом расскажет врач-психотерапевт Юрий Бондаренко. Беседует с ним Мария Рожкова.

— Юрий, здравствуйте! Прочитаю вам письмо, в котором человек описывает свою ситуацию: «Меня зовут Артём, мне 25 лет. Я боюсь крови и всего, что с ней связано, — запаха медикаментов и даже разговоров о крови. Кровь я видел очень редко. Когда в школе мы изучали кровеносную систему, мне пришлось мысленно отсутствовать на уроке, так как я даже не мог держать ручку, меня трясло. Это фобия?»

— Если даже мысли о крови вызывают сильный страх, то это — фобия. Хотя просто чувство отвращения при виде крови является нормальным и свойственно многим людям. Я часто встречаю мужчин, которые сильно боятся уколов. Многие из них — сильные люди, участники боевых действий. Это связано с инстинктом самосохранения. Известны случаи, когда небольшое войско побеждало противника, по силам намного превосходящее его. Страх иногда становится стимулом к решительным действиям. Если кто-то рядом истекает кровью, человек либо помогает остановить кровь, либо начинает паниковать или падает в обморок.

— Что же делать, если мы всё-таки начинаем паниковать?

— Страх нужно принять и приручить. С кровью мы встречаемся регулярно и, как правило, неожиданно. Если, разумеется, не являемся работниками медицинской сферы.

Как приручить этот страх? Если

вы падаете в обморок при мысли или при виде крови, начинайте двигаться, как только почувствовали неприятные симптомы. Человек чувствует приближение обморока. И если вы это почувствовали — начинайте ходить. Если нет возможности двигаться, опустите голову ниже колен, чтобы кровь прилила к голове. В этом случае вы не потеряете сознание.

Если вы боитесь даже услышать или произнести слово «кровь», начните произносить это слово как можно чаще. Повторяйте, тренируйтесь, даже если это кажется нелепым. Нужно проработать этот страх, иначе проблема не решится. Как приручают животных, как их дрессируют? Сотни раз проводят манипуляции с дикими животными, прежде чем они становятся ручными. Страх похож на дикого зверя. Приручите его.

— Вы ещё советovali описывать свои страхи...

— Попробуйте.

Кто пишет, тот читает дважды, — так гласит латинская пословица. Нужно формировать привычку. И это нужно делать постепенно. А если проблема не решается, нужно обратиться к специалисту.

— Страх крови связан с брезгливостью?

— Отчасти. Брезгливость (мизофобия) связана с боязнью немытых рук, бактерий, грязной одежды, со страхом подхватить заразу. И человек боится здороваться за руку, избегать объятий. Человек начинает часто мыть руки, отстраняться от людей, носить маску. Но чем чаще ты моешь руки, тем чаще смывается кожный иммунный барьер. Бактерий у нас в организме действительно много, но это — естественная среда нашего орга-

низма. Не теряйте здоровья. Не доверяйте полностью средствам массовой информации, когда они предлагают нам множество фильмов о паразитах, от которых нужно избавляться. Это выкачивание денег и нагнетание паники. Бактерии в нашем кишечнике, например, производят необходимые нам витамины. Есть люди, которые постоянно пьют антибиотики, чтобы полностью избавиться от бактерий. Такие люди разрушают свой иммунитет. Важно сохранять здоровое отношение к себе и окружающему миру.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела»
www.3angels.ru



ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

ШАГ К ИСЦЕЛЕНИЮ

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 — «Воздержание — 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, наносят 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 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

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 _____

ФАИНА: «ВСЁ МОЁ ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО ВОСЕМЬ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВЬЯ»

Фаина, будучи на пенсии, ведёт активный образ жизни, помогая людям обрести здоровье. В свои 66 лет она чувствует себя намного лучше, чем в молодые годы. Как ей это удалось, она расскажет сама.

В 1 классе я заболела менингитом тяжёлой формы. Врачи отказались госпитализировать меня, посчитав безнадежной. Несколько месяцев я пролежала дома между жизнью и смертью. Мама непрестанно молилась возле моей постели. Позже она рассказала, что просила Бога исцелить меня и не оставить немощной калекой, либо дать спокойную смерть. Бог ответил на её молитву веры. Думаю, что Он увидел в ней большую любовь и терпение.

После болезни мой организм был ослаблен: пострадала память, заболела печень, при быстрой ходьбе возникали сильные боли в боку. Школу я закончила, но без аттеста-

ции по физкультуре. С годами прибавились болезни желудка, а осенью и зимой обострялся артрозо-артрит коленных суставов и стоп. Казалось, что болезни пристаю ко мне, как к магниту железо.

Спустя несколько лет после замужества, к списку болезней добавились общий хондроз, шейный и поясничный. Я не могла наклониться без боли, чтобы подмести пол. В глазах темнело, поэтому приходилось ложиться в постель, запрокидывая голову. В пояснице стала появляться такая боль, что я не могла пошевелиться. Томография показала четыре межпозвоночные грыжи и две кисты. К 45 годам я стала настоящей развалюхой.

В 2000 году мы с сестрой и детьми решили переехать из города в посёлок. Я стала чаще бывать на свежем воздухе, летом сажала огород, а зимой убирала снег. Постепенно сменила питание, стала употреблять больше овощей, фруктов, орехов. Мясную пищу исключила.

В 2012 году я впервые посетила центр здоровья в Крыму, где меня научили правильному питанию, физическим упражнениям для здоровья спины. С тех пор я применяю все полученные знания, стараюсь интересоваться вопросами здоровья, полюбила скандинавскую ходьбу. Болезни как-то незаметно ушли одна за другой, я и не заметила, как.

Когда меня спрашивают, как и чем я лечилась, я отвечаю, что всё моё лечение — это восемь принципов здоровья, очень простые, но эффективные. Я убедилась в этом, убедитесь и вы. Секрет здоровья и долголетия —



это привычка есть, пить, работать и мыслить в гармонии с природой.

Фаина Петрова,
г. Йошкар-Ола.

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

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 воздуха 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 316121500058683

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** или **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

instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121500006817

НИКОЛАЙ АМОСОВ: «БОЛЕТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ ХОЧУ»

Ежегодно каждую вторую субботу августа в нашей стране празднуется День физкультурника. Это праздник объединяет не только профессионалов, но и простых любителей физкультуры. Николай Михайлович Амосов — известный советский кардиолог и учёный, академик. Помимо заслуг в кардиологии он известен своей теорией о ведении здорового и активного образа жизни для достижения долголетия. В своей книге Николай Амосов рассказал об отношении к физкультуре и к своему здоровью.

Вырос я в северной деревне в полукрестьянской семье. Физкультуру терпеть не мог с первых классов школы: был неловок и очень боялся показаться смешным. Поэтому с уроков сбегал. Но жизнь держала в тонусе: летом — хотя и маленькое, но хозяйство, зимой жил на квартире у учительницы, и на мне лежали обязанности носить воду, колоть дрова, чистить троуар. Городского транспорта в Череповце не было, до школы далеко. Был тощий и сильный, хотя и неспортивный. Ни в какие игры не играл.

Болезнями не болел, но каждую весну начинался лёгкий авитаминоз, как я теперь себе представляю: кровоточили дёсны, болели глаза. Летом поправлялся на овощах и ягодах.

Физкультурой не занимался, но шагать приходилось много. И вообще я не помню, чтобы тогда студенты болели.

После окончания обоих институтов я ещё год пробыл в аспирантуре, потом сбежал в Череповец и работал там в больнице до начала войны. Никаких болезней. Так же прошла и война, которую я провёл ведущим хирургом полевого госпиталя.

Сразу после тридцати начала болеть спина: полагали, радикулит. Не помню, чтобы не оперировал из-за этого, но иногда отойдешь от стола — ни сесть, ни встать. После демобилизации в 46-м году был годичный период жизни в Москве.

С весны 47-го и до осени 52-го работал в Брянске, в областной больнице. Тут был рынок, и мы с женой наконец отделились. Даже животик начал отрастать. Вес возрос до 66 кг, а во времена студенчества доходил

до 55 кг. Рост 168 см. Радикулит прогрессировал, и началась аритмия, перебои в сердце. Делали электрокардиограмму — ничего особенного. Потом прибавились боли в желудке, просвечивали — тоже ничего.

Работы в Брянске было много, масса операций тяжелейших, разезды, экстренные вызовы. Диссертации — кандидатская, докторская.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.

Николай Амосов

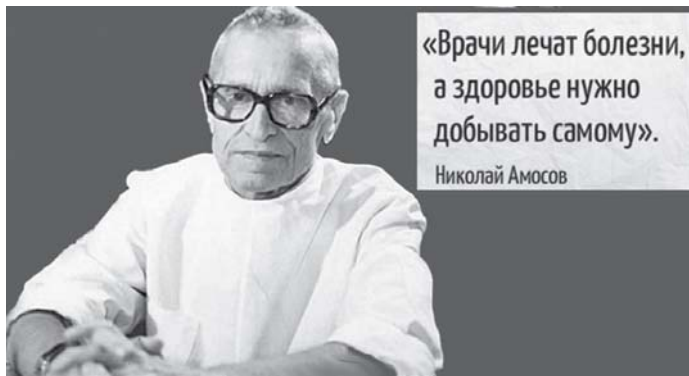
Сделали рентгеновский снимок позвоночника и обнаружили большие поражения. Ортопед, старик профессор Елецкий, посмотрел на меня, молодого профессора, и сказал: «Пропадешь, будешь мучиться всю жизнь, и будет всё хуже». Посоветовал ехать в Теберду.

Так к сорока годам я подошёл к проблеме здоровья. Нужно было или что-то придумать, или идти проторённой дорожкой болез-

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое — счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы!

Николай Амосов

Сначала исчезли перебои в серд-



«Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому».

Николай Амосов

це, а когда дошёл до тысячи движений, перестала болеть спина. Костные «усы» между позвонками, правда, не рассосались, но и не прибавились ни на йоту за 25 лет. Изредка немножко поболит, но нет сравнений с прошлыми болями. Спазмы желудка тоже стали редко беспокоить, только после большой перегрузки хирургическими и другими неприятностями. Вес понизил до 56 кг. Кровяное давление раньше не измерял, но последние годы 120 на 75. Пульс 50. «Всё при всём», как говорили в тридцатые годы. Полное овладение собой.

Природа милостива: достаточно 20 – 30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

Николай Амосов

Очень я расхвастался, но ещё один штрих о беге. Тысячи движений в хорошем темпе мне хватало для здоровья, и бегать по улице я не собирался: хлопотно, да и люди будут смеяться.

Но вот подросла дочь, и жена закрутила по общению. Говорит: «Я возьму собаку». Мы с Катей отказались от участия в уходе за ней, но жена все равно взяла доберман-пинчера. Каждый день прогуливала часа по три. Собачка оказалась такая ласковая, что я и не представлял раньше, сколько удовольствия она может дать. Жена работает, хозяйство ведёт сама, ей и так тяжело, а тут ещё соба-

ка. Говорит: «Придётся отдать, силы не рассчитала, не успеваю». Она, конечно, не отдала бы, но меня прижала.

В общем, скоро все утренние гуляния перешли ко мне, да и вечерние в выходные дни тоже. Чтобы зря утром время не терять, стали мы с Чари бегать. Насмешками пренебрегли, пусть люди списывают на счёт традиционных «профессорских странностей». Бегаем по 20 минут, и там же, в сквере, я делаю гимнастику. Одеваюсь совсем легко. Убедился: бег — отличная вещь. Не было бы собаки, так бы и не попробовал.

Для Чари нагрузка тоже необходима — посмотрите на этих бедных городских породистых собак: они, как их хозяева, заживевшие и детренированные.

Мы с Чари уже пять лет бегаем без пропусков и форму держим.

О еде я уже говорил. Никакого специального режима питания нет. Вес поддерживать трудно. Не голоден, но всегда не отказался бы ещё. Каждый день взвешиваюсь. Дома смеются: «чокнутый», помощники, наверное, то же говорят между собой. А что поделаешь? Не так уж я жаден до жизни, она не очень сладкая с моей хирургией, но болеть категорически не хочу. Втянулся в этот «режим ограничений и нагрузок», вроде так и надо.

Вот такие у меня отношения со здоровьем.

Статья подготовлена по книге Н. Амосова «Раздумья о здоровье»

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

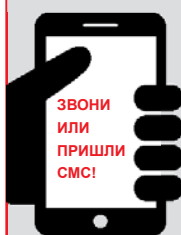
Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

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



ЗВОНИ
ИЛИ
ПРИШЛИ
СМС!

- 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? • Болеее 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.

КАКОЙ ВИД КАПУСТЫ ПОЛЕЗНЕЕ?

Употреблять капусту особо рекомендуется людям, страдающим избыточным весом, атеросклерозом артерий сердца и головного мозга, большим сахарным диабетом. В листовой белокачанной, пекинской и савойской капусте содержится много минералов и микроэлементов. Один из них — кальций, который лучше усваивается организмом, чем из зерновых.

В листьях всех сортов капусты накапливается много калия, фосфора, железа и магния. Исключение составляет краснокочанная капуста.

Все виды капусты улучшают перистальтику кишечника за счёт высокого содержания клетчатки. Это является прекрасным средством профилактики запоров и рака толстой и прямой кишки.

Сок большинства сортов капусты содержит вещество, усиливающее заживление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Свежеприготовленный сок принимают за 10–15 минут до еды по полстакана 2–3 раза в день в течение 10–14 дней.

За счёт содержания в капусте витаминов А, С и Е происходит восстановление повреждённых сосудов.

Капуста брокколи содержит большое количество веществ, обладающих противораковыми свойствами. Чтобы сохранить максимальное количество противораковых



свойств, капусту лучше тушить или готовить на пару.

Цветная капуста считается наиболее легко усваиваемой среди других видов, поэтому она рекомендуется людям со слабым пищеварением.

Брюссельская капуста более требовательна при выращивании, но суп с ней имеет прекрасный вкус и немного напоминает куриный бульон. Её можно тушить с луком и

оливковым маслом, добавив к картофельному гарниру. Получится простое, но вкусное и полезное блюдо.

Квашеная капуста улучшает аппетит и рекомендуется людям, страдающим пониженной кислотностью желудка. Она не вызывает вздутия и лучше усваивается.

Все сорта капусты необычны и уникальны. Всё зависит от цели, с которой вы её употребляете.

УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

ИЗБЕГАЙТЕ БОЛЬШОГО РАЗНООБРАЗИЯ ПРОДУКТОВ ЗА ОДИН ПРИЁМ ПИЩИ

Для лучшего усвоения и переваривания организму достаточно 4–5 видов блюд. Чем проще приготовлена пища, тем легче и быстрее она усваивается. Слишком сложные блюда требуют более длительной переработки в желудке, что может вызвать брожение и дискомфорт. Разнообразие пищи в течение дня необходимо. Когда мы садимся за стол, лучше сразу поставить все блюда, тогда мы сможем оценить обстановку, свои возможности и выбрать необходимое количество продуктов. Начинать приём пищи следует со свежих фруктов или овощей. Это способствует лучшей секреции пищеварительных желез и выделению ферментов. Затем употребляйте остальные блюда. Но не все продукты хорошо сочетаются, но об этом в следующем номере.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

БОРЩ СЫРОЕДЕЧЕСКИЙ

Овощи с грубой клетчаткой желательнее есть каждый день, т. к. они улучшают перистальтику кишечника. Пища животного происхождения и термически обработанная образует слизь в кишечнике, а грубая клетчатка способствует её выведению и чистит кишечник.



Состав: 3 свёклы, 2 моркови, ¼ кочана капусты, 1 апельсин, 1 авокадо или огурец, зелень, пол-лимона, 2 ст. ложки растительного масла, лучше оливкового, соль по вкусу.

Капусту, 1 свёклу и 1 морковь нашинковать, авокадо нарезать кубиками. С помощью соковыжималки выдавить сок апельсина, одной морковки и двух свёкл. В блендере взбить до однородности помидоры. Нашинкованные овощи залить свежесжатым соком и измельчёнными помидорами, добавить сок лимона по вкусу, масло, соль по желанию, посыпать зеленью. Для остроты можно добавить чеснок или черемшу, а для согревающего эффекта — имбирь.

Подготовила
Людмила Яблочкина

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА ЕСТЕСТВЕННА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Шведский учёный Карл Линней отметил: «Внутреннее и внешнее строение человеческого тела в сравнении с животными показывает, что фрукты и овощи являются естественной пищей человека». Физиология и анатомия подтверждают тот факт, что мы более приспособлены к диете, состоящей из фруктов, овощей, орехов и злаков. Если сравнить строение желудочно-кишечного тракта травоядных животных, плотоядных и человека, то мы более схожи с первыми.

Плотоядные животные имеют клыки, но у них нет плоских корен-

ных зубов. Они разрывают мясо зубами и, не пережёвывая, глотают его. Слюнные железы у них не развиты, а в желудке большая кислотность для интенсивного переваривания животного белка. Кишечник у плотоядных животных в три раза длиннее тела, чтобы мясо, лишённое клетчатки, могло скорее выйти из организма.

Травоядные животные и человек не имеют выраженных клыков для разрывания плоти, но у них есть плоские коренные зубы для длительного пережёвывания клетчатки. Слюнные железы выражены

хорошо и содержат фермент амилазу для расщепления крахмала, содержащегося в злаках. Соляная кислота в желудке не настолько агрессивна, и длина кишечника приблизительно в 6 раз длиннее тела. Мясо у человека слишком медленно проходит через пищеварительный тракт (в 4 раза медленнее, чем растительные продукты). Регулярное же очищение кишечника возможно только при правильной вегетарианской диете. Овощи, злаки и фрукты не препятствуют очищению организма, а наоборот, способствуют этому.

Страница подготовлена по материалам книги Алексея Хацинского «Секреты здоровья и долголетия»

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 PODPISKA.POSHTA.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. **П4059**



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



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



ЗВЕРИНАЯ ЗАРЯДКА

Привет, ребята! А вы любите делать зарядку по утрам? Приглашаю вас сейчас зарядиться здоровьем вместе с нами! Расстелите коврик, и начинаем!

1. Аист

Держите спину прямо. Аист важно ходит по кругу, размахивает крыльями и высоко поднимает ноги.

2. Лисичка

Походим на цыпочках. Встанем на носочки и будем подкрадываться, как лисички.

3. Совушка

Круговые вращения головой: сначала направо. Раз-два-три. Теперь налево. Раз-два-три. А теперь ещё разочек!



4. Ёжики

Садимся на корточки и, обняв себя за колени, прокатываемся спиной по воображаемым листьям.



5. Кошечка

Это упражнение полезно для позвоночника. Становимся на четвереньки и потягиваемся вперёд, потом назад. Теперь, голову поднимаем, а спину прогибаем вниз. А сейчас — голову опускаем, и выгибаем спину колесом. Прямо как настоящие кошечки!



6. Ловим мяч

Подкидываем мяч вверх и стараемся его поймать. Так мы развиваем быстроту и ловкость.



7. Овечки

А закончим мы нашу зарядку прыжками. Руки на пояс. Попрыгаем сначала на правой ноге, затем на левой. А теперь на двух ногах. Спинку держим прямо. Молодцы! А теперь бегом все умываться!

Автор текста и художник
Алёна Гейкер

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

СЕРИЯ БУКЛЕТОВ «КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ»

Полезная информация в доступной форме!



Буклеты полноцветные.

Размер: 10х20 см
(в сложенном виде),
А4 (в развёрнутом виде).

Цена одного буклета — 3 р.

Комплект из
8 буклетов — 24 р.

Цены указаны без учёта
почтовых расходов.

Темы буклетов:

Вода: простые способы лечения.
Еда, которая убивает.
Что есть, когда хочется сладкого?
Как избавиться от лишних килограммов.
Как предотвратить инсульт.
Как предотвратить рак.
Растительные заменители мяса
Скандинавская ходьба — путь к здоровью.

Издатель — Автономная некоммерческая организация Оздоровительно-просветительский центр «Ключи к здоровью».

Заказы принимаются:

Тел. (факс) (8362) 73-82-54

+7-927-871-46-23,

WhatsApp, Viber +7-960-099-22-20

E-mail: office@sokrsokr.net

Интернет-магазин:

sokrsokr.net/shop

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидания» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 1021200000634

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 _____

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» № 8(104). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2016 г.

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

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редакционная коллегия: Л. И. Бондарчук, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — 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.

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

**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ
«ПОДДЕРЖИВАЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**



Если вы хотите быть здоровым, вам необходимо работать над собой. Крепкое здоровье — это результат ежедневного принятия правильных решений. Автор книги, профессор Уинстон Крейг, доступно рассказывает, как сохранить свой мозг в отличной форме, как успешно бороться с депрессией, как правильно питаться.

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.

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

Общий тираж 357 200 экз.