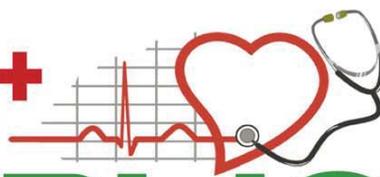


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №9(105) сентябрь 2019



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ОПТИМИЗМ ДАРИТ РАДОСТЬ В ЖИЗНИ

Что помогает людям выстоять в трудных ситуациях? Дружеская поддержка, лидерство, сотрудничество, дисциплина, чувство юмора? Всё это играет важную роль, но самым главным остаётся оптимизм.

Оптимизм — это взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

Значительное количество исследований показывает, что надежда и оптимизм — залог лучшего психологического и физического здоровья. Кроме того, люди с высоким уровнем оптимизма обладают более эффективными механизмами выживания.

Доктор Дэвид МакКлелланд провёл исследование, в ходе которого показал группе студентов фотографию семейной пары, сидевшей на скамейке у реки. Чтобы получить более полное представление о подсознательном восприятии каждого студента, он попросил их написать рассказ об этой паре.

МакКлелланд обнаружил, что те, кто написал рассказы, изображающие пару в позитивном ключе, представляя их как людей, наслаждающихся счастливыми доверительными отношениями, помогающих друг другу, друга и разде-

«Оптимизм — склонность видеть и подчёркивать во всех жизненных событиях положительные стороны, не впадать в уныние из-за неурядиц, верить в успех и в конечное благополучие» (Философский словарь).

уважающих друг друга с другом тёплые чувства, имели более высокую концентрацию иммунных антител, а также перенесли меньше инфекционных заболеваний в течение предыдущего года. Те же, кто написал рассказы, изображающие пару в нега-

Мы рождаемся в отношениях, мы получаем раны в отношениях, и исцелиться мы можем тоже в отношениях.

Харвилл Хендрикс, психотерапевт

тивном контексте, представляя их как людей корыстных, обманчивых или неверных, располагали низким уровнем иммунных антител и за прошедший год неоднократно заболели.

Позитивные мысли о других людях могут положительно отразиться на вашем иммунитете. Социальная поддержка и отношения с другими людьми значительно влияют на наше эмоциональное, духовное, психическое и физическое здоровье.

У слова «оптимизм» есть много синонимов и близких по значению слов, среди которых «счастье», «надежда», «радость», «позитивное отношение», «хорошее настроение», «жизнерадостность». Пусть эти слова станут вашими спутниками в жизни, и каждая трудность станет поводом для реализации новых возможностей.

Людмила Яблочкина

ПОЧТА РОССИИ

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**



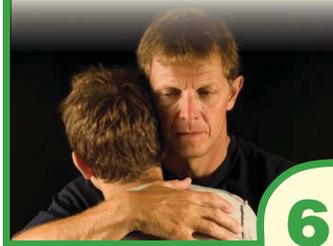
Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**

ТРИ ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ИНФАРКТ



2

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ЖЕЛАНИЯ ЖИТЬ?



6

СОКИ И СМУЗИ



7

ТРИ «СТРЕЛЫ» В СЕРДЦЕ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ИНФАРКТ

Наше сердце — чрезвычайно выносливый орган, но есть три «стрелы» образа жизни, которые могут остановить его раньше времени, вызвав инфаркт.

Учёные всего мира прилагают огромные усилия для разработки идеального искусственного сердца, которое долго служило бы и не изнашивалось. Одно из последних изобретений было сделано французскими учёными совместно с несколькими исследовательскими группами со всего мира, включая специалистов по космическим технологиям. Было разработано сердце размером с большой палец руки. Понадобилось 15 лет на создание этого устройства из сверхпрочного материала. В его конструкцию входят специальные датчики, использующиеся на управляемых ракетах, для регулировки ритма и уровня кровотока. При всех преимуществах нового изобретения питания батареи хватает лишь на 5–16 часов. Индийские учёные удивили мир, представив свою разработку — искусственное сердце, состоящее не из четырёх, а из 13 камер, как у таракана. Они считают, что эта конструкция будет надёжна в работе.

Однако многочисленные попытки создания искусственного сердца не могут стать полноценной заменой настоящего. Наш Творец настолько уникально создал этот орган, что мы удивляемся его неповторимости, необычной силе и надёжности. Однако мы всё же «умудряемся» остановить его раньше времени, «ранив тремя стрелами».

1. Избыток холестерина в пище.

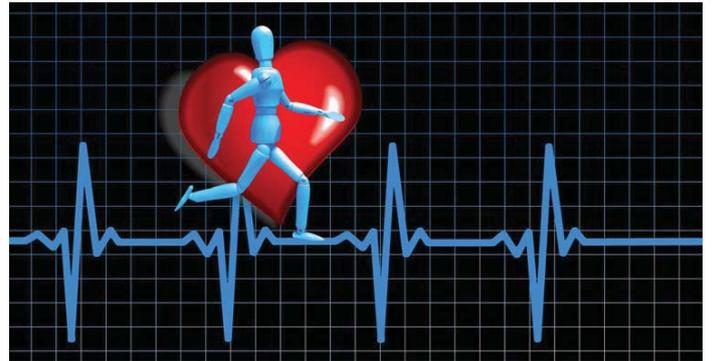
Так как наше сердце работает без перерыва, оно нуждается в постоянном притоке крови. Поэтому в нём находится целая сеть сосудов, по которым бежит кровь, на 96% насы-

щенная кислородом. С возрастом у многих людей просвет этих сосудов сужается и развивается атеросклероз. Со временем может образоваться тромб, который полностью перекрывает кровоток и станет причиной инфаркта. Доказано, что основной причиной инфаркта является избыток холестерина в пище. Если его количество в крови превышает норму, он прилипает к внутренней стенке сердечных артерий, образуя бляшки.

Проблему вызывает пищевой холестерин, а не тот, который вырабатывается организмом. Продукты, в которых много холестерина, лучше не употреблять. К ним относятся сливочное масло, печень, почки, мозги, икру рыб. Мясо и рыба содержат холестерин в меньших количествах, но при частом употреблении также приносят вред. Если вы употребляете яйца, то не больше 2–3 в неделю. Необходимо ограничить и жирные молочные продукты. Периодически рекомендуется измерять уровень общего холестерина в крови. Его норма 3,2–4,5 ммоль/л.

2. Курение. Эксперты обследовали 27089 человек из 52 стран и оценили риск сердечного приступа в зависимости от курения. У активных курильщиков риск инфаркта миокарда в среднем в три раза больше. Некурящие люди, подверженные пассивному курению на протяжении 22 часов в неделю, в 1,6 раза чаще переносят сердечный приступ.

Каждая выкуренная сигарета не только сужает сосуды, но и увеличивает свёртываемость крови, провоцируя образование опасных для



жизни тромбов. По данным учёных, величина тромба, ставшего причиной инфаркта, зависит от того, сколько времени прошло после последней выкуренной сигареты до приступа. Оказалось, что у тех, кто выкуривал сигарету незадолго до приступа, возникшие тромбы в сосудах были вдвое крупнее, чем у тех, кто не курил более 6 часов. Отказ от курения сразу же позитивно сказывается на здоровье. Если человек не курит хотя бы год, риск сердечных заболеваний снижается вдвое.

3. Малоактивность. Некоторые исследователи считают, что за последнее столетие физическая нагрузка человека снизилась почти в 100 раз. Экспериментальные иссле-

дования показали, что длительное ограничение физической активности у животных приводит к распаду мышечных волокон и поражению сердца. Подобное происходит и у человека, если он ведёт малоактивный образ жизни. Мышечная стенка сердца становится дряблой, кровь застаивается. Повышается риск образования тромбов. Чтобы сердечная мышца была здоровой и сильной, её необходимо тренировать, заставляя сердце биться чаще. Наилучшим средством для этого является обычная ходьба. Считается, что для сохранения сердца здоровому человеку необходимо пройти от трёх до пяти километров в день.

Алексей Хацинский,

«Секреты здоровья и долголетия»

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Размер сердца приблизительно с кулак — 500 г.
- Сердце взрослого человека делает примерно 70 сокращений в минуту, 100 000 в день, 36 000 000 в год и 2,5 млрд ударов в течение жизни.
- Каждый день сердце тратит большое количество энергии, которой, вероятно, хватило бы, чтобы проехать на автомобиле расстояние в 32 км. А за всю жизнь это эквивалентно полёту на Луну и обратно.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ГЛИНА — МОШНОЕ ЛЕКАРСТВО

Немного истории

Глину как лечебное средство уже в древности использовали арабы, греки, индейцы. Гален, известный авторитет в области медицины тех времён, изучил лечебные свойства глины. Этот учёный рекомендовал принимать глину внутрь при внутренних кровотечениях, желудочно-кишечных заболеваниях, дизентерии и даже чуме. Наружно глину применяли при язвах, гнойных ранах, ушибах.

Вплоть до XIX века глину применяли с большим успехом. Затем, вследствие растущей популярности синтетических лекарственных средств, она была вытеснена из терапии. В конце XIX века лечебные свойства глины открыли вновь, но немногие врачи применяли её в своей практике. Однако в военное время лечение глиной возродилось. Немецкие и австрийские во-

енные врачи прописывали утром натощак чашку глины в порошок больным дизентерией, холерой и тифом. Вскоре они выздоравливали. Стерильную глину в порошок сыпали или прикладывали в виде компрессов на гнойные раны. Она поглощала неприятный запах гноя и способствовала быстрому заживлению ран.

Лечебные свойства глины

Глина — ценное абсорбирующее средство. Принимаемая внутрь, она впитывает токсичные вещества из желудочной и кишечной массы. Она также обладает способностью связывать и обезвреживать продукты обмена веществ и некоторых бактерий.

Компрессы

Холодные компрессы из глины применяются при фурункулах, уку-

сах насекомых, воспалении лимфатических узлов, воспалении вен и некоторых кожных болезнях (прыщах, зудящих экземах, псориазе, а также при воспалении кожи и подкожной ткани).

Обёртывать можно маленькую поверхность тела, отдельные его части или всё тело. Такой компресс успокаивает нервную систему и снижает чувствительность кожи, если его поменять прежде, чем кожа согреется. Он действует ободряюще и разогревающе, кроме того, уменьшает зуд кожи, если компресс накрыть шерстяной тканью на 1–2 часа. Такой компресс или обёртывание всего тела усиливает активность и кровоснабжение кожи. Применяют не чаще 1–2 раз в неделю.

Глину размягчают водой (луч-



ше морской или с добавлением уксуса — 2 ст. ложки на 1 литр воды) и густую кашицу накладывают на больное место при помощи деревянной лопатки слоем в 1 см. На глину кладут 2 льняные салфетки и прикрывают одеялом или шерстяной тканью. Через 1–2 часа глина высыхает. Компресс снимают, а место, где была наложена глина, промывают тёплым настоем ромашки. После этого смазывают мазью календулы, а глину выбрасывают.

Эдита Уберхубер,

«5 минут для красоты и здоровья»

ФИТОВЕЩЕСТВА В БОРЬБЕ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Каждому из нас доступна здоровая пища, которая может обеспечить надёжной защитой от раковых образований. Это фитовещества. Насколько они полезны? Просто представьте, что у вас внезапно появилась возможность пить молочные коктейли, понижающие уровень холестерина в крови, есть гамбургеры, способные побороть рак, и пирожные, подавляющие болевые ощущения и неожиданные смены настроения. Наука активно начинает открывать их полезные свойства.

Фитовещества — это «новое последнее убежище медицины». Поскольку 80% онкозаболеваний вызваны неправильным питанием, представители Национального института раковых исследований настолько верят в силу фитовеществ, что тратят миллионы долларов на то, чтобы учёные могли ещё больше изучать их целебную силу.

В пище, которую мы употребляем, в основном во фруктах и овощах, содержится десятки тысяч различных фитовеществ. Хотите узнать больше о различных типах здоровой пищи, заключающей в себе фитовещества? Итак, знакомьтесь:

Изофлавоны — это природные эстрогены, которые содержатся в соевых бобах. Учёные Национального института раковых исследований свидетельствуют о чудодейственных свойствах этих веществ, способных победить рак. Дневная норма изофлавонов составляет 30 – 50 мг на порцию.

Пища, содержащая изофлавоны

В скобках указано количество пищи, содержащее дневную норму.

- Жареные соевые бобы (около 28,5 г).
- Соевая мука (120 мл).
- Структурированный соевый протеин (120 мл в готовом виде).
- Жёлтые, зелёные овощи или чёрные соевые бобы (120 мл в готовом виде).
- Соевое молоко (240 мл).
- Темпе — соевый суп (120 мл).
- Тофу — соевый сыр (120 мл).

Действительно ли эти продукты способны сражаться в войне против рака? Благодаря исследованиям, нам известно, что японские женщины болеют раком груди в 4 раза реже, чем, к примеру, американки, и уровень риска возникновения рака простаты у японских мужчин также в 4 раза ниже, чем у американцев. Почему же японцы подвержены этим заболеваниям гораздо меньше, чем американцы? Из-за соевых продуктов! Японцы



употребляют в пищу примерно в 30 раз больше соевых продуктов, чем американцы.

фитоэстрогены фактически снижают способность раковых клеток размножаться и перерастать в опухоли.

Раковые опухоли создают для себя новые кровеносные капилляры — мелкие сосуды, благодаря которым они могут продолжать расти и развивать свои незрелые клетки. А полезные фитовещества, содержащиеся в сое, часто блокируют рост этих капилляров, и в результате раковые клетки умирают, поскольку лишаются питания!

В сое содержатся фитоэстрогены — вещества, которые в тысячу раз слабее по своему воздействию, чем человеческий эстроген. Однако они блокируют работу рецепторов, и это вызывает усиленное выделение этого гормона железами внутренней секреции. Таким образом,

Соевые продукты полезны и женщинам, и мужчинам. В организме мужчин есть фермент, который перерабатывает тестостерон в эстроген. Исследования, в которых принимали участие 8000 гавайских мужчин, доказали, что те из них, кто ел больше всего тофу, были меньше всего подвержены заболеванию раком простаты.

Теперь вы понимаете, почему я так сильно верю в то, что необходимо ежедневно употреблять в пищу хотя бы какой-то тип соевых продуктов? Их множество, можете пробовать и выбирать понравившиеся.

Дон Колберт,

«Библейское лекарство от рака»

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ГРАНАТЫ ПРИВЛЕКЛИ ВНИМАНИЕ УЧЁНЫХ, ИЩУЩИХ ДОЛГОЛЕТИЯ



Немецкие исследователи убеждены, что секрет кроется в уролитине А и метаболите особых биомолекул. Эти соединения, как было доказано, улучшают работу митохондрий, «энергетических станций» клеток. Такое улучшение позволяет увеличить продолжительность жизни клеток и сохранить молодость.

Но гранат — не единственный продукт, которому под силу тормозить старение. Врач-диетолог Елена Соломатина призывает обратить внимание на овощи и фрукты, содержащие большое количество антиоксидантов. Эти вещества позволяют нейтрализовать свободные радикалы — элементы, которые повреждают клеточную мембрану, а затем и ядро. Повреждения не дают клетке делиться, и она начинает быстро стареть.

Антиоксидантов много в овощах, ягодах и фруктах яркого цвета. Диетолог советует формировать рацион из фруктов и овощей разных цветов. Разнообразие и регулярное потребление — залог успеха.

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ ЖЕНСКОЕ СЕРДЦЕ

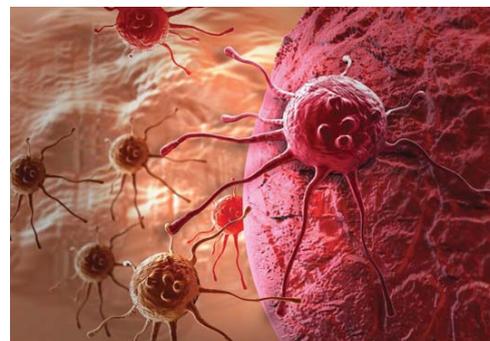


Кардиологи из Шеффилда призывают женщин максимально рано отказываться от табачной продукции. Риск развития сердечного приступа у курящих женщин в возрасте до 50 лет в 13 раз выше по сравнению с женщинами без вредной привычки.

Эксперты сделали это заявление по итогам анализа состояния здоровья более 3000 человек, столкнувшихся с инфарктом миокарда. Оказалось, наиболее повышенный риск сердечного приступа у курильщиц фиксировался в возрасте от 18 до 49 лет. При этом у мужчин риск был в полтора раза ниже, чем у женщин.

Вероятно, курение негативно влияет на выработку эстрогена в женском организме. В итоге гормональный фон становится сниженным. А эстроген обладает защитными свойствами для женского сердца. При этом отказ от курения снижает риск развития сердечного приступа.

КАКОЙ ВИД РАКА ЧАЩЕ ВСЕГО УБИВАЕТ



Согласно статистике Минздрава за прошлый год, наиболее высокий показатель смертности фиксировался у лиц с диагностированным раком поджелудочной железы. Показатель смертности от этого вида рака составил 39,9%.

В свою очередь, показатель смертности вследствие рака печени и внутрипечёночных протоков составил 38,4%, а показатель при раке пищевода — 29,9%. Также довольно высокий уровень смертности связан с раком трахеи, бронхов, лёгких (21,9%) и глотки (17,3%). А вот самые низкие показатели смертности у рака груди (3%), рака кожи за исключением меланомы (0,4%), рака матки (2,2%), губы (1%) и щитовидной железы (0,6%).

Специалисты констатируют: в России растёт число онкобольных. Так, в 2018 году на диспансерном учёте состояли 3,7 млн человек. Общий показатель смертности от рака в России составил 6%. Больше всего онкобольных по данным прошлого года проживает в Курской области (здесь 3331,1 случая рака на 100 000 населения).



О РАННЕМ РАЗВИТИИ И ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ

Большинство современных родителей обеспокоено тем, что нужно как можно раньше начать обучать своих чад чтению, счёту, письму. Практически в каждом населённом пункте заманчиво пестрят вывески центров раннего развития детей. А на детских площадках часто становишься невольным свидетелем того, как мамочки с гордостью делятся достижениями своих малышей. Давайте разберёмся, чему, когда и как учить детей.

В одном из своих интервью известный российский нейропсихолог, кандидат психологических наук, профессор кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования МГППН Анна Владимировна Семенович сказала, что обучение двух-, трёхлеток чтению, письму и счёту травмирует психику ребёнка. По словам учёного, существуют нейрофизиологические законы развития мозга, энергетический потенциал которого ограничен в каждый момент времени.

Если в 2 – 3 года ребёнка начинают обучать чтению, счёту, письму, то давая большую нагрузку на познавательные процессы, отбирают, выражаясь простым языком, энергию у эмоций. Это приводит к «поломке» программ соматического (телесного) развития, что часто вызывает психосоматические заболевания. Последствия подобного «перераспределения» энергии могут сказаться и не сразу. Например, подобная поломка программ соматического развития может «откликнуться» в возрасте 7 лет через такие проявления, как невроз навязчивых движений (энурез, сосание пальца, выдергивание волос, отрывание или кусание ногтей, детский онанизм и другие проявления этого заболевания), различные страхи, эмоциональные срывы, агрессивность, гиперактивность.

Возникает вопрос: с какого возраста и каким образом

нужно готовить ребёнка к обучению в школе?

Рассмотрим, что включает в себя так называемая «подготовка к школе»? Большинство родителей считает, что подготовка к школьному обучению начинается тогда, когда их ребёнок сел за стол и начал писать цифры и буквы.

На самом деле, подготовка к обучению в школе включает в себя развитие познавательной сферы детей. Например, приучение ребёнка к соблюдению распорядка дня, что можно начинать делать уже с 2 – 3-летнего возраста. Дети должны знать, когда у них завтрак, обед, ужин; какая одежда для прогулок, какая — домашняя, а в какой он посещает праздничные мероприятия и т. п.

Гуляя с ребёнком, родители могут знакомить его с различными растениями, животными, предметами неживой природы, рукотворными предметами, называя их, побуждая ребёнка детально рассмотреть строение, цвет, размер каждого из них, а также сравнить с другими похожими предметами.

С ребёнком 3 – 4 лет во время прогулки можно изучать окружающий мир примерно таким образом: «Посмотри, это берёза. Она какая? А как тебе кажется, что у берёзы с кленом похожего, а что разного?» Или во время обеда можно задать ребёнку вопрос: «Мы сейчас завтракаем или обедаем? А что на столе такого, чего не было за завтраком?» Перед тем, как накрыть стол, можно спросить у



малыша: «А что мы с тобой поставим на стол, когда будем ужинать? Глубокие тарелки или неглубокие? Ложки или вилки?»

начинать обучать ребёнка счёту и чтению всё же желательно не ранее пяти лет.

Наиболее эффективно развитие детей происходит в реальной бытовой деятельности. По законам детской психологии развитие ребёнка происходит от наглядно-образного к абстрактно-логическому мышлению. И если мы учим трёхлетнего ребёнка писать буквы и цифры, то на свой страх и риск, переворачиваем этот закон. Конечно, встречаются такие дети, которые сами учатся читать в четыре года, но это, скорее всего, исключение, а не правило.

Что касается посещения групп раннего творчества, где малыши приобретают начальные навыки изобразительной, театральной, вокально-хоровой деятельности, то, несомненно, подобные занятия также способствуют развитию познавательной деятельности детей. А вот

В последние десятилетия большая роль для умственного развития детей отводится техническим средствам обучения. Существует огромное количество развивающих игр, телепередач для детей, способствующих познавательному развитию подрастающего поколения.

Отечественные учёные психоневрологического института имени В. М. Бехтерева с помощью научных исследований доказали, что развитие мозга детей, регулярно проводящих время перед телевизором, компьютером, гаджетами, намного отстаёт от развития мозга детей, которые проводят свой досуг в общении с окружающими людьми, чтении книг, журналов, живом познании окружающего мира.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

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

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Один из уроков этого курса называется «Как помочь моему ребёнку стать послушным». Ответьте на вопросы о системе поощрений.

Пример: В магазине Витя просит маму купить ему конфеты, но мама говорит «нет». Когда ребёнок настаивает, мать повторяет свой ответ. Тогда Витя закатывает истерику. В замешательстве мать хватается за конфеты и сует ему в руки, говоря: «Возьми и замолчи!»

Правильны (П) или ложны (Л) следующие утверждения?

- Мама наградила неправильное поведение, поэтому она закрепила его.
- Так как Витя был награждён на этой неделе, на следующей он повторит своё поведение.
- Несмотря на крики своего сына мама не должна была давать ему конфеты.

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.

Все, кто успешно закончит этот курс уроков, 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).

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



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

АЛЛЕРГИЯ ИЗЧЕЗЛА БЕЗ СЛЕДА



Последние 11 лет Мария страдала от сыпи, которая появлялась на её теле по неизвестной причине. Большие красные волдыри внешне покрывали её кожу и сильно зудели. Научившись в пансионате здоровым привычкам, женщина смогла победить болезнь.

Мария имела семью и работала учителем начальных классов. Работа ей нравилась, семья была дружной, одно только огорчало — постоянная аллергия. Как правило, Марии приходилось принимать медикаменты, чтобы на какое-то время справиться с болезнью.

Препараты, выписываемые врачами, приносили лишь временное облегчение. Через некоторое время Марии пришлось оставить работу. Её преследовали головные боли и постоянно повышенная температура тела. Проводить уроки становилось всё сложнее. Так прошли 11 лет борьбы, надежд и разочарований.

Через некоторое время женщина узнала о небольшом санатории, в ко-

тором лечат природными средствами. Она приехала с новой надеждой на выздоровление.

Аллергия, возникающая у неё, не была связана с реакцией на определённые продукты, бытовую химию, шерсть животных, цветение растений и т.п. Нечто непонятное происходило с её иммунной системой, которая на что-то так бурно реагировала.

«Вот вам рекомендации, — сказал я. — Питание у нас состоит из растительной пищи, все продукты животного происхождения исключаем. Прогулки и зарядка вам не противопоказаны, делайте их с остальными гостями. Назначаем вам травяной сбор, активированный уголь и водные процедуры».

Первые дни пребывания в санатории прошли без особых изменений. Мария чувствовала себя хорошо, её настроение улучшалось с каждым днём, жалоб на аллергию не было. На четвёртый день лечения она сама вошла в кабинет. Её лицо было грустным.

«Она снова появилась, — сказала она, — эта ужасная сыпь». Теперь я увидел на её шее и руках округлые ярко-красные пятна, как после соприкосновения с крапивой.

Прошло ещё 6 дней, заезд заканчивался. На протяжении всего пребывания Мария не пила лекарства, и аллергия сошла на нет. Женщина была спокойной, но все-таки грустной, как бы ожидая возвращения болезни.

Спустя несколько месяцев Мария

позвонила и с радостью сообщила, что у неё ни разу не появилась аллергия и не повышалась температура. Для неё это было чудо. Она снова устроилась на прежнюю работу. «Но главное, — сообщила она, — я верю, что Бог исцелил меня и заботится обо мне. Спасибо вам за всё».

Совет тем, кто имеет подобные проблемы: никогда не отчаивайтесь, делайте всё возможное со своей стороны, и Господь восполнит недостаток ваших усилий Своей силой.

Алексей Хацинский,
врач пансионата «Наш Дом»

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
Ждём 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.

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.

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

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

provosokovo.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**

Группе из 7 человек
1 путёвка в подарок.

У нас работает предварительная запись

ИП Гладкая С. В. ОГРНИП 319265100019691

Центр здоровья «ДОРОГА ЖИЗНИ»

- ✓ Снижение риска смерти по причине сердечно-сосудистых заболеваний.
- ✓ Понижение относительного содержания липидов.
- ✓ Помощь больным диабетом в контроле за заболеванием.
- ✓ Снижение кровяного давления у людей с диагнозом «гипертония».
- ✓ Профилактика рака груди и рака толстой кишки.
- ✓ Улучшение эмоционального состояния, профилактика депрессии.
- ✓ Помощь в снижении избыточного веса.
- ✓ Увеличение силы и выносливости, повышение мобильности при падениях.

Россия, Нижегородская обл. **www.dorogazhizni.info**
E-mail: **dubki08@mail.ru** Тел. **+7-929-046-66-66**

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

АНО Оздоровительно-просветительский центр

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
и кафе здорового питания

ЧЕЧЕВИЦА

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

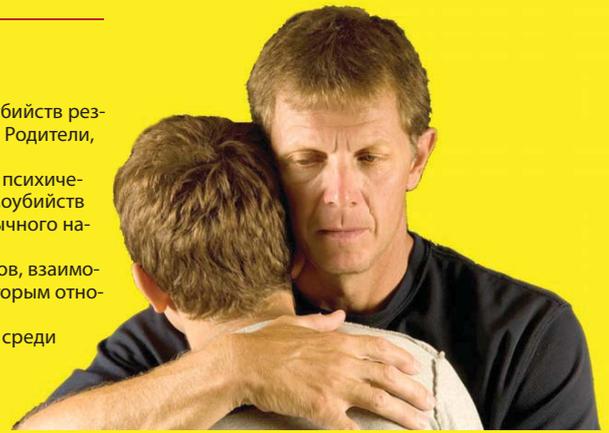
Справки по тел. **89063362112**
vk.com/food_12
instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121500006817

10 СЕНТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Каждый час 90 человек кончают жизнь самоубийством.
 - Каждую секунду один человек предпринимает попытку самоубийства.
 - Уровень самоубийств в России остаётся высоким. Количество детских самоубийств резко выросло — в 2018 году зафиксировано на 100 случаев больше, чем в 2017 году. Родители, обратите внимание!
 - По данным Национального института психического здоровья, США, на долю психических заболеваний (включая депрессию) приходится подавляющее большинство самоубийств и попыток самоубийства. Эта статистика как минимум в 10 раз выше, чем среди обычного населения.
 - Многие из остальных случаев связаны с проблемами, касающимися финансов, взаимоотношений и соответствующих видов кризиса. Однако есть и другие причины, к которым относятся дискриминация, насилие, терроризм и войны.
 - Самоубийства являются второй по распространённости причиной смерти среди молодежи во всём мире.
- ВОЗ рекомендует людям, задумывающимся о самоубийстве, обращаться за помощью к специалистам, в том числе в религиозные организации.



Что делать, если нет желания жить, читайте на наших сайтах.



БАБУШКИ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Хорошие результаты в лечении депрессии в Зимбабве достигли благодаря бабушкам, которые общались с людьми на скамейках. Более 400 бабушек прошли подготовку в области доказательной разговорной терапии, которую они бесплатно предоставляют в более чем 70 общинах Зимбабве.

Скамейки дружбы устанавливают возле больницы, куда и приходят люди, чтобы поделиться своими переживаниями с отрядом бабушек.

Данные о пациентах бабушки заносят в компьютер, сложные случаи анализируют профессиональные психиатры. Они дают бабушкам советы по дальнейшей терапии.

Бабушки не только дают психологические советы своим подопечным, но и помогают им наладить жизнь. Опыт пожилых женщин, которые за свою долгую жизнь научились находить выход из любой ситуации, приходится очень кстати.

На приём к 82-летней женщине пришла молодая мама двоих детей. У неё не было работы, муж

её оставил, а сама она уже четыре года жила с диагнозом ВИЧ. Девушка хотела убить себя и обоих детей — ведь ей нечем было их кормить. Бабушка не только отговорила её от опасного шага, но и научила плести сумки из вторсырья на продажу. Теперь оба ребёнка ходят в школу, а молодой маме удаётся прокормить всех троих, продавая сумки.

К слову сказать, плетение сумок — традиционное ремесло большинства пожилых женщин в Зимбабве. И когда бабушки общаются с пациентами, как правило, они не отвлекаются от этого важного дела, ведь это успокаивает всех сидящих на скамейке.

Только в 2017 году скамейка дружбы помогла более 30 000 человек. Метод был эмпирически



проверен и получил распространение за пределами страны, включая США. Теперь такие программы адаптированы и для молодежи, в том числе для молодых людей, инфицированных ВИЧ.

Подготовила
Светлана Садовская

Если вам нужна помощь в решении психологических проблем, вы можете задать свой вопрос на сайте angel7d.ru и получить совет и бесплатную помощь квалифицированных психологов. Здесь же вы можете оставить молитвенную просьбу.
WhatsApp, Viber +7 966 366 09 91

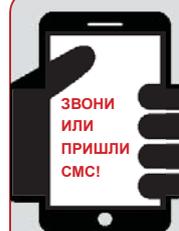
НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

Пишите нам:

WhatsApp, Viber 8 963 239 2777
e-mail: editor@soksokr.net

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



- 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?
- Болееете 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.

СОКИ И СМУЗИ: ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ И НАСЛАЖДЕНИЯ

Международный день сока ежегодно празднуется в третью субботу сентября.

В 2010 г. Международная ассоциация производителей фруктовых соков выступила перед странами с ходатайством об учреждении Дня сока. Эта идея была сразу же поддержана Испанией, Польшей и Турцией. Позже к празднованию присоединились и другие государства. Каждая страна выбирала собственную дату. В 2012 г. Российский союз производителей сока выступил с предложением о выборе даты празднования путём голосования в интернете. Учитывая, что в России сбор урожая осуществляется в сентябре, выбор пал на один из дней осеннего месяца.

Интересные факты

• В пакетированных напитках содержание сока очень мало. Если на пакете написано «100% сок» или «натуральный сок» — это восстановленный продукт (изготовлен из обезвоженных фруктов и впоследствии восстановлен при помощи воды и современных технологий). Лучше покупать продукт с надписью «сок прямого отжима».

• Продукт с надписью «нектар» произведён из замоченных в воде остатков отжатых фруктов. Этот процесс повторяют несколько раз, и такая технология называется pulp-wash.

• Всем известно, что лекарства не запивают соком — это вредно для организма. А употребление грейпфрутового напитка одновременно с медикаментами может привести к летальному исходу. Это связано с многократным увеличением всасывания лекарства в желудок и ростом его концентрации за небольшой промежуток времени в организме, что вызывает передозировку.

• Сок краснокочанной капусты имеет сине-зелёный оттенок. По мнению медиков, его регулярное употребление является профилактикой развития рака груди у женщин и других онкологических заболеваний.

• Самым высококалорийным считается гранатовый сок.

• Учёные советуют до и после тренировок выпивать по стакану вишневого сока, так как он способствует уменьшению мышечных болей.

Преимущества соков

Натуральные соки готовят из сырых и свежих овощей и фруктов. Они в полной мере сохраняют профилактические и целительные свойства.

1. Высокие дозы витаминов и антиоксидантов.

Соки позволяют потреблять множество витаминов, минералов и антиоксидантов, которые труднее получить из цельных продуктов. Например, чтобы прожевать 6 морковок необходимо время и крепкие зубы, что есть не у всех. Но каждый сможет выпить сок, приготовленный из них.

2. Оптимальное усвоение.

Соки, содержащие растворимую клетчатку, позволяют переваривать и усваивать витамины, минералы и антиоксиданты быстрее и проще, чем получаемые из цельных продуктов.

3. Детоксикация и очищение.

Соки идеальны для вывода токсинов и снижения веса.

4. Использование всех частей растений.

Например, стебли брокколи или нижнюю часть цветной капусты обычно выбрасывают. Однако все эти части можно использовать для получения сока.

5. Качество приёма пищи.

Соки из овощей обычно воспринимаются лучше, чем те же самые, но цельные варёные овощи.

Преимущества смузи

Сохраняют всю клетчатку: смузи содержат все компоненты фруктов и овощей, из которых они приготовлены, что обеспечивает медленное усвоение глюкозы и более выраженный слабительный эффект.

Утоляют голод. Это поможет уменьшить аппетит при борьбе с лишним весом.

Питательные. Смузи обычно содержат растительное молоко или коровье, семена и другие питательные ингредиенты.

Потребление соков и смузи по утрам обеспечивает природной



энергией, в результате исчезает потребность использовать такие стимуляторы, как чай и кофе.

Недостатки соков и смузи

Дискомфорт в желудке. Неразбавленные соки, употребляемые слишком быстро, могут ненадолго вызвать небольшой дискомфорт в желудке.

Повышение уровня глюкозы. Соки с добавлением сахара могут вызвать резкое повышение уровня глюкозы в крови. Однако натуральные соки без добавления сахара рекомендованы даже диабетикам.

Взаимодействие с оральными антикоагулянтами. Витамином К богаты шпинат, капуста, томаты. Пациенты, проходящие лечение с помощью синтрома или варфарина, должны быть осторожны в употреблении соков, богатых витамином К. Синтрон и варфарин нейтрализуют действие витамина К. Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем пить такие соки.

Хранение соков и смузи

Соки и смузи желательно пить свежими, только что приготовленными. Но если это невозможно, их ценность можно сохранить до 3 дней, следуя простым советам:

✓ добавьте сок половины лимона, если лимонный сок не входит в состав;

✓ храните сок или смузи в закрытом сосуде в холодильнике. Чтобы дольше сохранить соки свежими, максимально исключите доступ воздуха, света и тепла.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЫХ НАПИТКОВ

СМУЗИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА



В начале учебного года ученикам и студентам будет полезно смузи, помогающий работе мозга. Он снабдит нейроны естественной энергией и при необходимости поможет справиться с нервным истощением, усталостью, стрессом, депрессией. Употребляйте его утром, а при повышенном переутомлении, ещё и днём или вечером. Ягоды можно использовать замороженными.

Ингредиенты (на 3 порции):

2,5 стакана овсяного молока, 2/3 стакана ежевики, 2/3 стакана голубики, 2/3 стакана клубники, 1 ст. ложка любых проросших зёрен, 4 финика, 6 грецких орехов.

Измельчите грецкие орехи. Все ингредиенты за исключением орехов поместите в блендер и взбейте до состояния однородной жидкости. Налейте в стаканы и посыпьте сверху измельчёнными грецкими орехами.

Овсяное молоко можно купить в магазине или сделать самостоятельно. Для этого поместите 10 ст. ложек овсяных хлопьев, 4 – 6 фиников и 240 мл воды в блендер, измельчите до состояния однородной пасты и добавьте ещё 720 мл воды, перемешайте и оставьте на 2 часа.

Страница подготовлена по книге Джорджа Памплон-Роджера «Полезные напитки».

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.POCHTA.RU** для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



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

Также рекомендуем:

Газета «Скрытое 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.



ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ

Лисёнку Лёхе подарили интересную настольную игру, и он пригласил своих друзей поиграть в неё. Ребята так увлеклись, что не заметили, как пролетел час, а может и два.

Вдруг Коля Самоделкин сказал: «Мне что-то плохо!» Лисёнок тоже почувствовал себя плохо. У аиста Гоши заболела голова. А овечка Кудряшка вяло сказала:

— Как-то мне не по себе.

— Надо вызвать Афанасия Петровича! — догадался ёжик Коля.

Они позвонили доктору и рассказали о своей беде.

— Я вам сейчас помогу, друзья, — услышали они в ответ. — Держитесь! У меня есть сильные помощники.

Увидев, как ребята выглядят, Афанасий Петрович ужаснулся и тут же побежал к окну. Через открытое окно хлынул поток свежего воздуха. Воздух в комнате постепенно очистился, и дышать стало легко.

— Ребятки, ребятки, — покачал головой Афанасий Петрович. — Вы даже не представляете, чем вы дышали всё это время!

— Чем? — испугался лисёнок.

— В непроветриваемой комнате, во-первых, мало кислорода. Во-вторых, много углекислого газа, а мы его выдыхаем, значит, он не нужен



организму и даже очень вреден. Ещё в таком воздухе есть вредные вещества, которые вызывают вялость, сонливость, головную боль. И только свежий воздух может прогнать все эти вредные примеси и молекулы.

Бог дал нам целебный воздух. А в квартире такого воздуха нет. Поэтому нужно чаще проветривать комнату, и особенно, перед сном.

— А Софья Наумовна всегда говорит, что нужно больше времени проводить на свежем воздухе, — заметила Кудряшка.

— Да, прогулка на свежем воздухе нам никак не помешает, — сказал Афанасий Петрович. — Кто со мной?

Все сразу же оделись и пошли на улицу дышать свежим воздухом.

Алёна Гусева

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

СЕРИЯ БУКЛЕТОВ «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»



Гражданский брак: я свободна, ты ничей

В буклете даны обоснованные ответы на доводы, которые обычно приводят защитники «свободного брака».



Развод — не выход!

Если конфликты в семье не решаются, люди постепенно приходят к мысли о разводе. Разрывая отношения, они думают, что проблема решена. Но это большая ошибка!



Секреты семейного счастья

В буклете изложено, какие качества женщины и мужчины хотят видеть друг в друге.



Письмо ребёнка родителям

Часто мы сами своими неправильными действиями неосознанно поощряем непослушание детей. А что думают о нас наши дети?

Буклеты полноцветные. Размер: 10x20 см (в сложенном виде), А4 (в развернутом виде).

Цена одного буклета — 3 р. Комплект из 4 буклетов — 12 р.

Цены указаны без учёта почтовых расходов.

Заказы принимают:

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 «Ожидающая» 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 в WhatsApp и Viber

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.

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
тел. 8-967-729-29-96
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 9(105). 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 — 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, вёрстка — Т. Ю. Тарасков. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете используются 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, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 357 340 экз.