ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

# КПЮЧU 12+ СОРОВЬЮ

Ежемесячная газета № 1(85) ЯНВАРЬ 2018



# **УЧИМСЯ ОТДЫХАТЬ**

Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни.

Джон Ванамейкер

Занятость на работе и непреодолимое желание продвинуться по карьерной лестнице зачастую обходятся очень дорого. Многие навсегда теряют своё здоровье, семьи и добрые отношения с людьми, принеся их в жертву паталогическому стремлению без устали покорять всё новые и новые вершины. Однако беспечно относясь ко времени восстановления сил, мы нарушаем один из главных принципов: субботний отдых.

Еженедельный отдых настолько важен для нашего счастья и здоровья, что Бог включил его в Свой Закон: «Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела» (Исход 20:9, 10).

Важен ежедневный, еженедельный, ежегодный отдых, а также смена деятельности на протяжении дня, позволяющая поочерёдно отдохнуть разным частям организма.

Каждые сутки человек должен

Подписной

индекс

П4049

спать 7 – 8 часов. Те, кто спят менее 6 и дольше 9 часов в сутки, живут меньше тех, кто спит 7 – 8 часов. Во время сна проходят «наладочные и ремонтные работы» в организме. Единственным органом, который не может «ремонтироваться» в какое-либо другое время, кроме сна, является мозг — центр человеческого сознания.

Исследования приводят всё больше доказательств того, что недостаток сна ухудшает когнитивную (познавательную) деятельность мозга, что, в свою очередь, негативно влияет на качество наших решений, на контроль над эмоциями, на эффективность и безопасность наших действий.

Одно интересное исследование установило, что когда мы устаём, страдают «исполнительные функции» нашего мозга. Нам становится труднее определить, какие возможности выбора у нас есть, затрудняется оценка этих возможностей, сложно принять решения о том, какой выбор будет верным.

Мы утрачиваем способность к творческому мышлению, наши действия становятся менее эффективными. Лобные доли мозга ответственны за сопоставление текущей информации, получаемой органами чувств, с ранее усвоенными знаниями и жизненным опытом, что особенно важно при принятии решения. Именно эта часть мозга страдает при недостатке сна и отдыха. Усталость искажает наше восприятие окружающего мира, снижает способность обрабатывать новую информацию, сокращает долговременную память и замедляет усвоение новой информации. Поскольку успех почти во всех начинаниях определяется качеством принимаемых нами решений, отдых является жизненно важной необходимостью.

Не забывайте также о полноценном отпуске. Проведите его с семьёй, поменяйте привычную для вас обстановку и деятельность, и вы получите заряд сил на следующий новый год.

ирлд сил на следующий новый год. Из сборника «Жизнь, как праздник»

Что нужно для достижения хорошего ночного отдыха — читайте на стр. 3

# ЖЁЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ



# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛЕЗНИ



# ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА



## ПИТАНИЕ И РАБОТА МОЗГА



ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2018 года на нашу газету открыта В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ или он-лайн на <u>сайте</u>

podpiska.pochta.ru



Бесплатный телефон горячей линии Почты России по вопросам доставки:
8-800-2005-888

# ЖЁЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ

Сегодня мы поговорим о заболевании, с которым сталкивается около 20 % людей в возрасте старше 60 лет. Часто оно является «случайной находкой» при проведении УЗИ. Безобидное на первый взгляд, тем не менее, оно может стать причиной опасных осложнений. Итак, речь пойдёт о жёлчнокаменной болезни.

болезнь Желчнокаменны. (ЖКБ) — заболевание, харак-**Г**ёлчнокаменная теризующееся образованием конкрементов (камней) в жёлчном пузыре и/или общем жёлчном протоке.

Кто наиболее подвержен этому недугу?

#### Факторы риска развития ЖКБ:

- женский пол. возраст, генетическая предрасположенность;
- злоупотребление жирной пищей, сахаром и сладостями;
  - ожирение;
  - длительное голодание;
  - гиподинамия:
- беременность, особенно многократная;
- заболевания подвздошной кишки (синдром короткой подвздошной кишки, болезнь Крона);
- применение некоторых лекарств (эстрогенов, фибратов, соматостатина).

Механизм развития ЖКБ относительно прост. В жёлчном пузыре и жёлчных протоках постоянно присутствует жёлчь. При определённых обстоятельствах (нарушение оттока жёлчи, повышение давления жёлчи при обильных приёмах пищи) компоненты жёлчи начинают выпадать в осадок — так образуются камни, состоящие из холестерина, билирубина, жёлчных кислот и солей. Камни постепенно растут и множатся. Они «царапают» и раздражают стенку жёлчного пузыря и общего жёлчного протока, вызывая их воспаление, кроме того, они могут полностью перекрыть просвет жёлчного пузыря или протока, вызвав так называемую «жёлчную колику» — приступ острых, схваткообразных болей в правом подреберье или эпигастрии. отдающих в спину, часто сопровождающихся потливостью, тошнотой и рвотой. Обычно подобные приступы провоцируются обильным приёмом пиши. Если камень «вернулся» на место, то колика прекращается. Если же нет, то возникают довольно серьёзные осложнения.

#### Осложнения при ЖКБ

#### 1. Хронический холецистит —

воспаление жёлчного пузыря с периодами обострения и ремиссии. Характеризуется тупыми, тянущими болями в правом подреберье, часто сочетающимися с диспепсией, горечью во рту, тошнотой.

2. Острый обтурационный холецистит — возникает, если камень стойко перекрыл выход из жёлчного пузыря. Клиника напоминает жёлчную колику, но боли при ней не прекращаются, отмечаются симптомы интоксикации (лихорадка, слабость). Это осложнение необходимо лечить только хирургически.

3. Острый билиарный панкреатит развивается в том случае, когда камень перекрывает общий жёлчный проток в районе его впадения в двенадцатиперстную кишку (область большого дуоденального сосочка). Дело в том, что поджелудочная железа и жёлчный пузырь имеют общий «выход» в кишечник. Если этот выход закрывается камнем, то резко повышается давление в протоке поджелудочной железы, что приводит к её воспалению. Острый панкреатит характеризуется резкими опоясывающими болями в верхней части живота, левом подреберье, отдающими в спину, с выраженными явлениями интоксикации (бледность, холодный пот, падение артериального давления), часто в сочетании с тошнотой, рвотой. Это тяжёлое состояние, требующее немедленной госпитализации в хирургический стационар.



4. Рак жёлчного пузыря. Хроническая травматизация стенки жёлчного пузыря камнями может служить причиной появления злокачественного роста.

Чтобы поставить диагноз ЖКБ, достаточно провести определённое обследование. Камни жёлчного пузыря хорошо видны на обычном УЗИ. С общим жёлчным протоком дела обстоят несколько сложнее по УЗИ можно увидеть конкременты только в верхней трети протока, ниже располагающиеся камни выявляют при ЭРХПГ (эндоскопическая ретроградная холангиопанкреатография) — эндоскопической рентгеноконтрастной процедуре. Для исключения ЖКБ рекомендовано проводить УЗИ всем людям с жалобами на боли в правом подреберье, а также людям из группы риска развития ЖКБ (женщинам старше 40 лет, страдающим ожирением, гиподинамией, имеющим наследственную предрасположенность).

#### Меры профилактики и лечения при ЖКБ

Первичная и вторичная профилактика развития ЖКБ состоит, прежде всего, в правильной организации питания. Из рациона исключаются жареные, жирные, пряные блюда, сладости, не рекомендуются обильупотребление ал-Необхокоголя. димо употреблять достаточное количество воды, чтобы жёлчь имела меньшую склонность выпадать в осадок.

Также нужно обеспечить себе достаточную физическую активность, избегать длительного ΓOчтобы лодания, своевременный отток жёлчи не

был нарушен. Необходимо следить за своим весом. В большом проценте случаев, благодаря модификации образа жизни, удаётся избежать операции.

Консервативное лечение жёлчной колики включает голод в течение 2 – 3 лней.

Есть возможность медикаментозного «растворения» камней, но для этого существуют жёсткие критерии отбора: только чисто холестериновые камни, мелкие и в небольшом количестве, при отсутствии осложнений ЖКБ и частых колик. Годится ли пациент для медикаментозного лечения, решает только врачгастроэнтеролог.

Иногда применяют дробление камней в жёлчном пузыре с помощью ударной волны, однако этот метод имеет большое количество возможных осложнений, а потому он не очень распространён.

Все пациенты с ЖКБ, как подвергшиеся оперативному лечению, так и нет, должны находиться под диспансерным наблюдением у терапевта или гастроэнтеролога, регулярно проходить обследование (в первую очередь, УЗИ) и оценку динамики со-

Будьте здоровы!

Марина Павлова, врач-терапевт

## ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

# ФИТО- И ГИДРОТЕРАПИЯ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЁЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Сок чёрной редьки применяют в народной медицине как жёлчегонное средство и растворяющее жёлчные камни (за исключением нерастворимых, когда помочь может только операция), срок лечения — 6 недель.

Утром натощак нужно выпить 100 мл сока чёрной редьки, увеличивая дозу в течение 3 недель и доводя её до 400 мл в день. В течение следующих 3 недель доза уменьшается до первоначальной — 100 мл.

Противовоспалительные ромашка, календула, аир, алтей, чабрец, череда, фиалка, мать-имачеха, одуванчик, мята, шалфей, зверобой, календула, девясил, сушеница. Противоспазматические

вы — мята, ромашка, фенхель, душица, цикорий, подорожник.

Семена фенхеля, укропа, тмина, аниса уменьшают газообразование.

Жёлчегонные травы — бессмеркукурузные рыльца, одуванчик, календула, шиповник, тысячелистник, липа, клюква.

Ананас содержит растительные ферменты. Его рекомендуют употреблять при недостаточной ферментативной функции поджелудочной железы.



Настой семян льна.

Соки из овощей и трав, изобилующих щелочами, например, морковного сока, сока красной свёклы, одуванчика лекарственного. Следует широко ввести в меню фрукты и фруктовые соки.

#### Гидротерапия

При обострении процесса — холод на живот уменьшает воспалительный процесс, оказывает обезболивающее действие. Также эффективны компрессы с активированным

Вне обострения — тёплая припарка, согревающий компресс и контрастные примочки на живот. Происходит ускорение заживляющих процессов, кроме того, оказывает расслабляющее действие.

Ян Шульц, Эдита Уберхубер, «Лекарства из Божьей аптеки»



# ВОССТАНОВИТЕ СИЛЫ С ПОМОШЬЮ СНА

Эксперты по вопросам сна утверждают, если организм не получает полноценного отдыха ночью (7 – 8 часов), мы можем столкнуться с такими проблемами, как депрессивное состояние, повышенное давление, ожирение, высокая вероятность несчастных случаев дома, на работе и в дороге. Поэтому давайте рассмотрим некоторые причины бессонницы и способы сделать ночной сон полноценным.

1. Ужинайте умеренно, стараясь употреблять здоровые продукты и не позднее, чем за 4 часа до сна. С помошью лёгкого ужина вы стабилизируете содержание сахара в крови, чтобы ночью этот фактор ни в коем случае не помещал спокойному сну. Если в вашем рационе присутствует слишком много белков или если вы едите слишком поздно, вам, наверняка, понадобится больше времени для отдыха.

#### 2. Воздержитесь от кофеиносодержащих напитков и продуктов.

Некоторые люди наносят своему сну смертельный приговор, когда в течение дня в больших количествах принимают кофе, шоколад и другие богатые кофеином напитки. Кофеин стимулирует выделение гормонов стресса: адреналина и кортизола. В организме кофеин может оставаться в течение 20 часов.

#### Напитки, содержащие кофеин:

кофеина
95мг
50 мг
34,5 мг
30 мг

# 3. Откажитесь от никотина и ал-

Некоторые люди принимают алкоголь, чтобы расслабиться, думая, что он поможет заснуть, но в действительности он может лишь внести сумятицу в очерёдность наступлений разных стадий сна, в результате чего вы утром будете чувствовать себя «разбитым». Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, стимулирует выработку организмом адреналина, чрезмерная концентрация которого часто становится одной из причин бессонницы.

#### Планируем идеальный ночной сон

Приготовление к ночному сну начинается ещё днём. Займитесь какими-либо физическими упражнениями, например, быстрой ходьбой. Подобные нагрузки являются одним из лучших способов улучшить качество сна, поскольку они помогают уснуть быстрее и спать дольше. Однако не переусердствуйте — не следует перегружать свой организм интенсивными физическими нагрузками за 3 часа до сна. Ближе к вечеру сделайте массаж друг другу. Если вы живёте одни, купите ручной массажёр.

Контролируйте свои мысли. Перед сном не смотрите боевики и даже новости, которые зачастую напичканы кровавыми историями. Вместо этого послушайте свою любимую музыку, почитайте. Когда вечером у вас в голове начинают крутиться мысли о событиях минувшего дня, не позволяйте тревоге и беспокойству помешать вам хорошо отдыхать. С «канала беспокойств» мысленно переключитесь на «канал благодарности и хвалы». Подумайте о приятных событиях дня, поразмышляйте над ними.

У одной из моих пациенток после развода начались серьёзные проблемы со сном. Она просыпалась в 2 – 3 часа ночи и лежала, прокручивая в голове всю свою не сложившуюся жизнь с прежним мужем. Больше всего на свете она хотела обрести мир, но беспокойные мысли никак не давали ей заснуть. Я прописал ей одно



чудесное средство — чтение Библии. Я попросил эту женщину выписать из Библии обетования (обещания) Бога и хранить на прикроватной тумбочке. Перед сном ей следовало прочитать их и все свои проблемы отдать Богу. Затем я попросил её выучить наизусть ряд библейских текстов, чтобы, просыпаясь среди ночи, ей не нужно было включать свет. Вместо того, чтобы фокусироваться на проблемах, женщина научилась контролировать свои мысли, концентрируясь на Божьем Слове.

Примите тёплый душ или горячую ванну, добавив в воду успокаивающие соли.

#### Когда ложиться спать?

Сон до полуночи лучше, чем сон после полуночи. 90 – 95 % клеток вашего тела, которых насчитывается 60 - 100 трлн, каждый год заменяются новыми клетками; причём, чаще всего это происходит во время сна до полуночи. Более того, во время сна организм сам себя омолаживает. Сон и вода — два наилучших способа сохранения молодости. Если вам небезразличны ваш внешний вид и продолжительность жизни, то лучше отправляться спать не позднее 22 часов.

#### Спальня: камера хранения или уютная гавань?

Постарайтесь превратить

спальню в уютную гавань, зайдя в которую сразу захочется расслабиться. Для этого вам следует ввести несколько правил: никакой еды, никакого компьютера, никакого яркого света и телевизора там не должно быть.

Важно приобрести правильную кровать. Слишком жёсткий матрац не позволит вашей спине удобно на нём расположиться, слишком мягкий — вынудит позвоночник прогнуться, в результате чего вы будете испытывать боль в спине.

#### Допустимые средства улучшения сна

Иногда природные средства улучшения сна могут дать лёгкий толчок, в котором мы так нуждаемся. Результаты нескольких клинических исследований подтвердили способность валерианы лечить бессонницу, при этом она не вызывает дневной сонливости. Клинические испытания валерианы показывают, что её лёгкий снотворный эффект сокращает время, необходимое для засыпания, и улучшает качество сна. Валериану можно сочетать с такими травами, как мелисса лимонная, липа, ромашка, которые усиливают её действие. Но беременным не следует принимать самостоятельно смесь этих трав, не посоветовавшись с врачом.

Дон Колберт,

«Семь столпов здоровья»

# НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

#### ЭКСПЕРТЫ РАССКАЗАЛИ, ЧЕМ ЧРЕВАТА НЕДЕЛЯ БЕЗ СНА

Специалисты из США перечислили возможные последствия отсутствия сна. Скорость возникновения симптомов у разных людей может отличаться. В целом, уже через сутки без сна человек столкнётся с головной болью, шумом в ушах и нарушением терморегуляции.

На второй день становятся заметны синяки под глазами. Сосуды в глазах лопаются, появляется лёгкая дрожь в теле, а температура тела снижается до 35,8°C.

На третий день человек начинает двигаться медленнее, и у него могут возникнуть бредовые идеи.

К четвёртому дню появляются слуховые и зрительные галлюцинации.

пятый день галлюцинации преследуют человека постоянно. Гиперактивность чередуется с сильной усталостью.



работать медленнее.

Через неделю пропадает связная речь, развивается тремор конечностей, и человеку уже не удаётся справляться с простыми задачами.

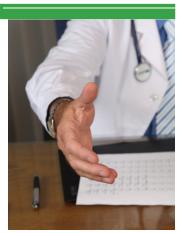
#### По материалам сайта МедДейли Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddailv.ru

На шестой день появляются страх, паранойя и вспышки агрессии. Основные зоны мозга начинают

#### В РОССИИ ПРОШЛА ВСЕМИРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ХРИСТИАНСКИХ ВРАЧЕЙ

Христианские врачи со всего мира собрались вместе и поделились различными историями Божественного исцеления на 114-й Всемирной конференции христианских врачей (WCDN), которая проходила в Санкт-Петербурге. Конференцию посетили около 500 врачей и специалистов из 13 стран, включая Россию, Корею, Израиль, Италию, Нидерланды, Испанию и Беларусь.

На этой уникальной конференции было представлено шесть историй Божественного исцеления, а также были проведены четыре специальные лекции, благодаря которым многие присутствующие пришли к пониманию первопричины болезней. Многие присутствующие утвердились в своей вере и надежде на Небеса, а также укрепились в уверенности существования духовного Царства на Небесах.



Шесть случаев Божественного исцеления, представленных на этой конференции, касались исцеления от артрита, острого аппендицита, туберкулеза лёгких, сложных переломов, слепоты и косоглазия.

По материалам CNLNEWS cnl.news

# 4 СПОСОБА БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ

Серия статей «Как не сойти с ума» посвящена разговору о наиболее широко встречающихся психических расстройствах с целью поиска механизмов, раскрытых в Библии, использование которых содействует исцелению мышления, когнитивной терапии. В прошлой статье речь шла о паранойе, на этот раз поразмышляем о

Одним из психических рас-стройств является тревога. Согласно энциклопедическому словарю медицинских терминов, «тревога в психиатрии — аффект ожидания какого-либо неприятного события». В свою очередь слово «аффект» означает «эмоциональное состояние, характеризующееся болезненным возбуждением чувств, включением воли, вместе с тем сильным ослаблением ясности мышления и его влияния» (Философская энциклопедия). Речь идёт о состоянии, при котором человека охватывают определённые эмоции, не поддающиеся контролю разума. Новый словарь русского языка даёт тревоге следующее определение: «Сильное душевное волнение, беспокойство, смятение (обычно в ожидании опасности, чего-либо неизвестного)».

Тревога отличается от страха. «Страх всегда имеет причину. Исчезла угроза — пропал страх. Тревога не имеет видимых оснований. Страх обостряет чувства, мобилизует силы и побуждает к действиям. Тревога парализует волю, мучит, угнетает, причиняет душевные и физические страдания, приводит к болезням, а иногда даже к смерти» (Евгений Гольцман, «Век тревоги», журнал «Наука и жизнь», 2001 г.).

Чарльз Спилбергер выделяет два вида тревожности:

1. Ситуативная тревожность, т. е. порождённая некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьёзно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

2. Личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчётного страха, неопределённым ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. О ней мы и поговорим.

братимся к учению Иисуса Христа, фрагменту из Его известной Нагорной проповеди, где содержится ряд целительных принципов.

**I.** «Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить. ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело — одежды?» (Матфея 6:25).

Слово «заботиться» в оригинале используется глагол  $\mu \epsilon \rho \iota \mu \nu \square \omega$ (мэримна́о), который означает «тревожиться, изводиться». Иисус Христос в этом отрывке учит именно преодолению тревоги. Он призывает задуматься о ценности того, что у нас есть, вместо переживания о том, чего у нас нет, научиться видеть и отдавать предпочтение важному над второстепенным. Эта мысль хорошо иллюстрируется в четверостишье, приписываемом Омару Хайяму:

Я был в обиде на Творца, Что не имел сапог. Пока не встретил молодца, Который был без ног.



Что важнее — ноги или сапоги, душа (жизнь) или пища, тело или одежда?

 ${f 2}$  . «Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы: и Отеи ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» (Матфея 6:26).

Учитель призывает нас осознать свою значимость в мироздании. «В жизни своей, — говорил раввин Симеон, — не довелось мне видеть оленя, сушащего инжир, или льва, носящего тяжести, или лису, торгующую различными товарами, а все они насышены без всяких забот и волнений. Если те, кто создан, чтобы служить мне, насыщены без всяких волнений, то уж я-то, который создан для того, чтобы служить моему Господу, и подавно должен быть насыщен без всяких волнений и забот».

**3.** «Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту [хотя] на один локоть?» (Матфея 6:27).

Перевод епископа Кассиана передаёт эту фразу следующим образом: «Икто из вас, заботясь [тревожась прим. ред.], может прибавить к сроку жизни своей малую меру?»

Иисус Христос приглашает нас осознать, что беспокойство не приносит никакой пользы, не изменяет обстоятельства; оно бесполезно.

**4.** «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний [сам] будет заботиться о своём: довольно для [каждого] дня своей заботы» (Матфея 6:34).

Спаситель призывает нас жить в настоящем. Зачем тревожиться о том, чего ещё нет? Опыт жизни свидетельствует: большая часть того, о чём люди переживают, никогда не происходит: между тем при тревоге огромные внутренние ресурсы тратятся на то, чего нет в реальности, вместо решения реальных проблем. Говоря словами Дэйла Карнеги, «живите в герметичном отсеке сегодняшнего дня».

И вновь слова поэта:

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь, Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь, Ни былой, ни грядущей минуте не верь,

Верь минуте текущей будь счастлив теперь!

Взавершение призыв апостола Павла: «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6, 7).

Будьте здоровы и счастливы! Виталий Олийник

#### ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

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

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами

Предлагаем вашему вниманию одну из тем этого курса: «Семь способов справиться со стрессом и насладиться внутренним миром».

. Отметьте галочкой признаки отрицательного стресса:

□ Приступы головной боли □ Депрессия

□ Отсутствие аппетита

□ Излишнее беспокойство

□ Сильное сердцебиение

□ Курение

□ Хроническая усталость

□ Мышечные судороги □ Переедание

□ Диарея □ Чрезмерная потливость

□ Бессонница Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончит обучение по данному курсу, получат в подарок книгу о семейных взаимоотношениях.

Выполните задание, вырежьте заполненный бланк из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

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

«Ваши ключи к здоровью», заочная школа. Или напишите их по электронной почте:

#### zavavka@sokrsokr.net.

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

Прошу прислать мне Библейский курс

□ «Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

□ «Счастливая семья»

Почтовый индекс \_

Адрес

Ваши ключи к здоровью № 1(85), 2018

8doktorov.ru/bibliya-i-zdorove

#### 

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛЕЗНИ

Как запустить механизм восстановления, чтобы победить

природы освободить оргато такое болезнь? Это усилие низм от последствий нарушения законов здоровья.

Лекарства не излечивают болезни. Они снимают симптомы, и создаётся впечатление, что человек выздоравливает благодаря их применению. В действительности, это происходит потому, что у человеческого организма достаточно сил, чтобы вывести яд и исправить то, что вызвало болезнь.

В современном обществе люди без меры употребляют лекарства, не прикладывая усилий, чтобы выяснить причину болезни. Главное быстро избавиться от боли и дискомфорта. Если одно лекарство не помогает, то переключаются на второе, третье и т. д. И таким образом болезнь всё более и более усугубляется. Такая линия поведения и мышления приводит человека в тупик.

Что делать при заболевании? Отметим важные моменты:

1. Чтобы ликвидировать приступ болезни, необходимо, прежде всего, открыть выделительные пути: очистить кишечник, лёгкие, почки, кожу, печень. Нужно немедленно открыть закрытые капилляры. Тогда движение плазмы усилится, она освободится от шлаков и воспримет антитела, ферменты, кислород, глюкозу и питательные вещества из резерва

- 2. Исход любой болезни решает состояние дыхания, кровообращения и выделения продуктов обмена.
- 3. В случае заболевания необходимо точно выяснить причину болезни. Нездоровые условия нужно изменить, вредные привычки — искоренить. Только таким образом человек действительно сможет помочь природным механизмам удалить нечистоты из организма и восстановить его правильное функционирование.
- 4. Создать условия для выздоровления, то есть поместить больного в среду, где возможно исцеление.
- 5. Лечение следует направить скорее на больного, чем на болезнь.
- 6. Использовать природные методы лечения по назначению.
- 7. Обратиться к Создателю (с этого, в принципе, необходимо и начинать) за помощью, мудростью и здоровьем. Это делается через личную молитву.
- 8. Необходимо быть терпеливым и настойчивым.
- 9. Всегда учитывать психическое, эмоциональное, духовное состоя-



10. Имейте радостное и оптимистическое состояние ума. Культивируйте светлые и чистые мысли. Радостный ум — наилучшее лекарство для больного.

Возможно, всё получится не с первого раза. Скорее всего, организм будет восстанавливаться не так быстро, как нам хотелось бы. Но главное — постепенно менять мышление, укреплять иммунную систему и приобретать личный опыт выздоровления. Со временем организм окрепнет, и вы вовсе забудете о болезни. Мужественно идите к заветной мечте — быть здоровым и счастливым. Не теряйте веры и терпения. С Богом всё возможно!

Леонид Рутковский, «Медицина, которой 6000 лет»

#### Комментарий редактора:

Если вы серьёзно больны, мы не призываем отказываться от лекарственных препаратов, но не стоит надеяться только на медикаменты. Сделайте со своей стороны всё возможное, чтобы необходимость в применении лекарств прошла. Пересмотрите свои привычки и измените образ жизни.

#### ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

## ИСЦЕЛЁННЫЙ ПО БОЖЬЕЙ ПРОГРАММЕ

Простые и естественные принципы здорового образа жизни, данные Богом, способны освободить человека даже от тяжёлых болезней — об этом рассказывает наш читатель.

мае 2017 года в газете «Ваши В мае 2017 года в газот ключи к здоровью» я делился своим опытом, как принципы здорового образа жизни, с которыми я познакомился в центре здоровья «Новое начало», помогли мне избавиться от страшных головных болей, которые мучили меня с детства вследствие высокого внутричерепного давления (третья группа инвалидности).

Прошло несколько месяцев, и из этой же газеты я узнал о пансионате в Абхазии «Сельский дом». Я поехал туда в июле 2017 года на неделю. Меня очень удивила красота природы: кругом горы, море спокойное, вода тёплая. Также я был удивлён доброте сотрудников пансионата. Утро начиналось с зарядки, затем духовные размышления и завтрак. В пансионате было трёхразовое питание — веганское (все продукты на натуральной растительной основе). Раньше я такой пищи никогда не пробовал. Всё было очень вкусно! После завтрака мы отправлялись на прогулку со скандинавскими палками, а после обеда — на массаж. Заканчивался день вечерними встречами и беселами. Мы езлили на экскурсию в г. Новый Афон, в келью Симона Кананита. Неделя пролетела быстро, и надо было возвращаться домой. А так не хотелось!

Когда я приехал домой, мне всё время хотелось вернуться. Наконец я позвонил руководству пансионата, мы договорились, и я смог приехать туда вновь в качестве волонтёра: помогать на огороде, в теплице и на пасеке. Мне понравилось. Я не уставал, слава Богу за это. Живя в этом месте, я не мог налюбоваться красотой гор, морем. Как здорово смотреть на творение Божье! Здесь много плодовых деревьев. Я вволю наелся инжира. Здесь есть хурма, мандарины и гранаты. В октябре я стал студентом годичной медикоевангельской школы, организованной на базе пансионата. Господь исцелил меня полностью: прошли головные боли, депрессия, появилась уверенность. Слава Господу и благодарение!

Алексей Прокофьев, с. Мцара, Абхазия

Историю исцеления Алексея Прокофьева читайте на сайте 8doktorov.ru



# ДОВЕРЯЙТЕ БОГУ!

С детства я понимала, что Бог руководит моей жизнью. Много раз Господь поддерживал меня и исцелял. Хочу рассказать о моём недавнем исцелении.

цнажды моя подруга Ольга рас-Осказала о целебных свойствах сока лопуха и о людях, исцелившихся при помощи этого средства. Мы с мужем решили попить его для профилактики. Вскоре у меня обнаружили образования в лёгком. Тогда я поняла. что не зря пью сок лопуха, ведь он помогает от разных образований. Ещё не зная о болезни, я начала лечение! Господь вёл меня к исцелению.

Из районной больницы меня направили в Краснодар для обследования. Там взяли пункцию из лёгкого. Церковь молилась, чтобы результат был хорошим. Врачи нагоняли страх, и у меня были сомнения. Но Господь поддерживал через семью, обстоятельства, давал уверенность, что всё будет хорошо. Результат показал, что образование доброкачественное, слава Богу. Осталось молиться за исцеление. Но на этом трудности не закончились.

Перед операцией я проходила раз-

ные обследования. Когда я пришла на перевязку, районный хирург не захотел меня обслужить. «Я не беру на себя ответственность за вас! Может быть, вы вся изнутри метастазами покрыты! И будете меня по судам тягать!» Так меня и не принял. Я пришла к нему всего лишь снять послеоперационные швы! Вышла из кабинета в шоке. А предстояли ещё обследования. Что в моей голове происходило, знает один Господь. Ведь такого пришлось наслушаться. Господь, как всегда, был рядом. «Поверь Мне и доверься!» — говорил Спаситель и Целитель. Опасения не подтвердились. Врачи — это люди, они ошибаются. А Господь не ошибается никогда! Он знает конец от начала. И когда мы Ему верим, то не будем сомневаться и страшиться того, что говорят люди. «Господь за меня — не устрашусь: что сделает мне человек?» (Псалом 117:6).

Людмила, г. Армавир.

#### ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

Пишите нам на адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью». Или по электронной почте: editor@sokrsokr.net

Читайте больше на 8doktorov.ru/hristos-tselitel

# ПРОГРАММА «12 ШАГОВ» ПОМОГЛА СПРАВИТЬСЯ С АЛКОГОЛЕМ

Говорят, что каждый алкоголик однажды бросит пить, но счастливым удаётся сделать это ещё при жизни. Алкоголизм и наркомания — страшные болезни, но с Божьей помощью можно победить и их. Полина смогла это сделать. Сегодня её жизнь — здоровая и осмысленная. Она знает, что любой, кто оказался в подобной беде, сможет начать жить заново.

**П**ьяных я очень боялась с детства и поэтому считала, что алкоголизм мне не грозит. Но как оказалось, это не помогло.

Я поступила в университет и на первом курсе училась только на пятёрки. Жила с мамой, ездила каждый день из пригорода в Санкт-Петербург. Начиная со второго курса меня начала затягивать студенческая тусовка — походы в кафе, пьянство в общежитиях, шатание по городу. Я начала курить, скрываясь от мамы. Такая жизнь казалась мне нормальной, я не видела ничего страшного в том, чтобы немного выпить алкоголя, ведь я продолжала хорошо учиться.

По окончании второго курса мне предложили хорошую работу, достаточно престижную по тем временам — в валютном магазине. Летом я начала работать, а осенью забросила учёбу, переехала от мамы в общежитие. Жизнь пошла по определённому графику: два дня я работала, два дня веселилась. Мне такая жизнь казалась нормальной. Когда наступила сессия, я поняла, что ничего не сдам, и решила, что университет мне не нужен. У меня есть работа, деньги и этого достаточно. Цель в жизни была достигнута.

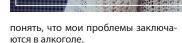
Но скоро работу я потеряла. Отчасти по своей рассеянности, отчасти по вине работодателя, и осталась, как говорится, «у разбитого корыта», поэтому целыми днями могла пить. Потом познакомилась с мужчиной, который был на несколько лет старше меня: умный, талантливый, красивый. Учился на том же факультете, что и я. Единственный минус был в том, что он тоже очень много пил, да и познакомились мы в пьяном угаре. Мне казалось, что это временные отношения, но потом мы поняли, что между нами есть какие-то чувства. Стали встречаться, а затем и жить вместе, соответственно и пить вместе, причём, если мой друг мог пить и продолжать заниматься делами, то я, если выпивала, ничем не занима-

решила расстаться с ним, Я решила расставел с .... но расставание это длилось в течение года. Я стала понимать, что мои проблемы — это только мои проблемы, а не проблемы жизни с этим человеком. Более того, если раньше я сваливала на то, что у меня неинтересная работа, а я, такая талантливая и гениальная, никак не могу найти своё место в жизни, то случилось так, что мне подвернулась очень хорошая работа. Несмотря на запои, мне удалось сделать небольшую карьеру в одном издательстве. И лет в 25, я поняла, что, несмотря на то, что я уже не живу с тем человеком, и нет рядом источника беспокойства; несмотря на то, что у меня хорошая работа с перспективой роста, неплохая зарплата, — я всё ещё продолжаю пить, испытывать тоску и безысходность. Я понимала, что уже ничего не может меня спасти. Я не верила ни в счастливую личную жизнь, ни в карьеру, ни во что.

Первым человеком, который назвал меня алкоголиком, был один из директоров на моей работе. Он, видимо, понял мои проблемы и спросил: «Надя, ты алкоголик?» Я всячески отнекивалась, говорила, что этого больше не будет, но продолжала употреблять спиртное. Тогда кто-то из друзей рассказал мне о бесплатном центре лечения от алкоголизма. Я нашла этот центр, выяснила, как туда попасть, но сначала пришлось во всём признаться маме. Для меня это было облегчением, потому что это был первый человек, которому я призналась, что у меня проблемы.

ервое, что я испытала, приехав в центр, — стыд и невероятное унижение. Я, молодая девушка, без следов алкоголизма на лице, оказываюсь в окружении людей явно спившихся, как мне казалось. Когда меня попросили представиться и сказать, что я алкоголик, я залилась краской от стыда. Мне хотелось сбежать из этого центра, но я понимала, что бежать мне некуда, и решила потерпеть.

За 28 дней пребывания в центре, слушая истории других людей, я поняла, что проблема у всех одина-— это проблема полной безысходности, потеря смысла жизни. Именно истории людей мне помогли



лиже к году трезвости я позна-Бкомилась со своим нынешним мужем. Мне очень повезло, потому что этот человек из группы Анонимных Алкоголиков. Он меня постоянно вытаскивал на группы. У меня не было серьёзных кризисов, но, начав работать по программе «12 шагов», я поняла, что эта программа действительно работает.

на сегодняшний день, считаю, что моя семейная жизнь складывается достаточно удачно. Конечно, у меня есть проблемы и трудности, но по мере сил и возможностей я стараюсь работать над собой, над своими страхами, над своей личностью, чтобы жизнь моя складывалась удачно.

> Статья подготовлена по программе «Не зависимость» ТРК «Три Ангела», 3angels.ru

#### Дорогие друзья!

Если у вас или ваших близких есть алкогольная зависимость, найдите группу Анонимных Алкоголиков или программу «12 шагов» в вашем городе. Вместе бороться легче!

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете 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?

# ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 963-239-27-77

Звонки принимаются:

Пн. – Чт. с 10:00 до 18:00 часов, в Пт. — с 10:00 до 13:00.

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

## **ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ**

#### МАССАЖ ШЕИ И ГОЛОВЫ

Этот массаж снимает напряжение, головные боли, улучшает кровообращение головного мозга. Его можно сделать самостоятельно своим родным и лрузьям.



Чтобы расслабить напряжённые мышцы шеи, положите пациента на спину, руки — под основание шеи, сожмите мышцы и потяните к себе. Расслабив левую руку, начинайте сжимать правой. Движения должны быть плавными и непрерывными. Приём похож на перетягивание каната или дойку коровы.

#### Массаж ушных раковин и область вокруг них

Сожмите оба уха подушечками большого и указательных пальцев и массируйте их одновременно короткими круговыми движениями.

- 1. Непрерывными круговыми движениями разотрите мочки. Большими пальцами мягко надавите на завиток ушной раковины.
- 2. Подушечками среднего и указательного пальцев выполните поглаживание ушной раковины и околоушной области.

#### Массаж головы

- 1. Отрывистыми движениями выполните разминание головы от основания шеи до макушки. Движения мягкие, напоминающие мытьё головы.
- 2. В завершении проведите согнутыми пальцами от лба до затылка, словно расчёсывая волосы.

Источник:massage.ru

# ПИТАНИЕ И РАБОТА МОЗГА

Головной мозг человека включает в себя большие полушария, которые делятся на лобные доли, височные, теменные и затылочные. Именно на лобные доли (с анатомо-физиологической точки зрения) возложена ответственность определять, что правильно, а что нет. Поэтому важно поддерживать их в должном рабочем состоянии. В этом существенную роль играет питание.

Функции лобных долей подобны анализатору, фильтрующему всю информацию, поступающую от всех органов чувств. Самоконтроль, надёжность, серьёзное чтение, абстрактное мышление и межличностные отношения — все эти сложные процессы зависят от правильной работы лобных долей.

Травма лобных долей или лоботомия — операция по их удалению — могут привести к нарушению их работы. Но наиболее частой причиной тому являются нездоровые привычки в образе жизни.

#### Влияние питания на лобные доли Положительное влияние

- Грудное молоко содержит линоленовую жирную кислоту (омега-3), необходимую для нормального развития мозга у грудных детей и краткосрочного обучения у взрослых впоследствии.
- Полиненасыщенные жиры (линоленовая, линолевая кислоты) из овощей, бобовых, орехов и семян способствуют эластичности мембран нервных клеток, а значит, повышают эффективность передачи нервных импульсов, улучшают память, помогают легче переносить боль.
- Витамины и минералы (тиамин, рибофлавин, ниацин, В6, В12, фолиевая кислота, антиоксиданты А, С, Е, железо) важны для улучшения работы мозга. Наилучшими источниками этих витаминов и минералов являются разнообразные продукты питания растительного происхождения. Исключение составляет витамин В12.
- Углеводы. В отличие от иных частей тела наш головной мозг использует в качестве источника энергии только глюкозу. Мозг работает интенсивнее, чем другие ткани, но он не имеет достаточного места для откладывания питательных веществ. Поэтому стабильное снабжение глюкозой при хорошем кровоснабжении обеспечивает в нём быстрый обмен веществ.

• Сложные углеводы (картофель, хлеб из муки грубого помола, цельные зерновые) и простые углеводы, упакованные в клетчатку (фрукты), обеспечивают стабильное поступление глюкозы к тканям мозга, а значит, и лучшую его работу.

#### Негативное влияние

• Потребление рафинированных сахаров (углеводов, лишённых клетчатки) приводит к резкому подъёму уровня глюкозы в крови, а, следовательно, к выбросу большого количества инсулина в кровь и последующему резкому его снижению ниже нормы. Такие сахара не могут обеспечить мозг глюкозой надолго.

Когда впервые обнаружили, что мозг работает на глюкозном топливе, некоторые учёные стали предлагать конфеты и другие сладости, содержащие сахар, как «пищу для мозга». До сих пор в рекламе сладостей нередко используют выражения типа: «Заряди свой мозг». Однако уже известно, что такая пища совсем не подходит для мозга. Напротив, рафинированный сахар нарушает работу лобных долей у школьников. Исследование детей показало, что те из них, у кого в диете было малое количество сахара, дольше сохраняли концентрацию внимания и точнее отвечали на вопросы, чем дети, употреблявшие больше сахара.

- Насыщенные жирные кислоты. Они поступают в основном из продуктов животного происхождения, делают мембраны нервных клеток более жёсткими, тем самым передача нервных импульсов ухудшается. Эти жиры могут блокировать положительный эффект полиненасыщенных жиров.
- Биогенные амины, или ложные нейромедиаторы (подлинные нейромедиаторы осуществляют связь между определёнными клетками) это группа веществ, способных оказывать пагубное влияние на всю нервную систему. Их можно найти во

всех продуктах питания, содержащих белки или свободные аминокислоты, таких как рыбные, мясные, молочные продукты, вино, пиво, шоколад.

- Тирамин содержится в твёрдых сырах, вине и в других калорийных продуктах и стимулирует все нервные клетки, нарушая их работу; стимулирует выработку гормона стресса норадреналина. Стресс ухудшает контроль мыслительных процессов. Гормоны стресса уменьшают приток крови к мозгу.
- Триптамин вещество, нарушающее передачу нервных импульсов. Триптамин связывают с возникновением сомнамбулизма («лунатизма») и галлюцинаций. Пищевые источники триптамина часто содержат и тирамин. Например, сыр, рыба, колбасы, а также продукты из домашней птицы на ранней стадии порчи даже в условиях холодильника.
- Арахидоновая кислота, поступающая в организм в больших количествах, препятствует образованию и накоплению ацетилхолина, важного нейромедиатора, вовлечённого в работу лобных долей. В результате снижается эффективность работы этой важнейшей части мозга. Источник арахидоновой кислоты мясо и другие продукты животного происхождения.
- При употреблении мясной пищи подавляется кора лобных долей головного мозга, ответственных за высшие силы ума, и в то же время стимулируются те отделы, которые отвечают за низшие (приём пищи, питьё, сексуальное влечение и т. д.).
- Переедание нарушает работу мозга, лишает человека возможности рационально, спокойно и здраво мыслить и действовать.

Если мы хотим, чтобы мозг работал эффективно, нужно позаботиться о качественном завтраке как для взрослых, так и для детей. Это может быть разнообразие фруктов и зерновых с добавлением орехов и семян. Можно дополнить завтрак блюдами из бобовых. Например, каша из зерновых с сухофруктами и орехами, фруктовая подлива, свежие фрукты и паштет из какого-либо вида бобовых с хлебом, желательно из муки грубого помола.



Употребление разнообразных фруктов, овощей и зерновых обеспечивает лобные доли головного мозга наилучшим питанием.

Пансионат «Наш Дом», blog.ourhome.vin.ua

Читайте о влиянии питания на работу мозга на сайте 8doktorov.ru







#### РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

#### новогодний торт

Состав: 1 стакан фундука, 0,5 стакана фиников, 3 стакана клубники, 2 банана, 4 ст. лож-ки картофельного крахмала, 4 ст. ложки сахара.

Формочку выстилаем листом пергаментной бумаги.

Финики замачиваем в воде, измельчаем, выкладываем в формочку.

Клубнику взбиваем с крахмалом и с сахаром и варим 15 минут на среднем огне, постоянно помешивая.

На финиковый слой выкладываем бананы, разрезав их вдоль на половинки. Заливаем клубничным кремом. Аккуратно выкладываем в посуду, в которой вы будете подавать на стол и украшаем.

Пансионат «Наш Дом»

## 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. ОТКРЫТА ПОДПИСКА

НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА!

почтн подписной индекс п4049

Бесплатный телефон горячей линии Почты России по вопросам доставки: 8-800-2005-888

### ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

#### Газета «Сокрытое Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья Подписной индекс — **П4059** 

#### Молодёжная газета «7D формат»

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения Подписной индекс — **П4041** 

# Детский журнал «Чудесные странички»

Подрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки Подписной индекс — П4042

# ПРАВИЛА ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКИ

утра большими хлопьями падал мокрый снег. Овечка Кудряшка и девочка Катя радостно побежали на улицу лепить снеговика. Потом девочки играли в снежки и долго барахтались в снегу, не замечая, что подул сильный ветер. И вдруг Кудряшка, посмотрев на Катю, сказала:

- Катя, у тебя щёки побелели.
- Надо срочно растереть их снегом, кажется, так делают.

И Катя схватила снег, собираясь растирать щёки.

Катя, подожди, а вдруг ты ещё хуже сделаешь. Пойдём к Афанасию Петровичу, он доктор и обязательно тебе поможет.

Афанасий Петрович осмотрел Катино лицо и сказал:

- Быстро пить горячий чай с мё-

Согревшись, Катя почувствовала, как её щёки покраснели и заболели. Как только она пожаловалась на боль, Афанасий Петрович стал аккуратно, мягкими движениями растирать Катины щёки. Затем он спросил девочек, как долго они гуляли.

- С самого утра. Афанасий Петрович, а что случилось с Катиными щеками? — спросила Кудряшка.
  - Она их обморозила.
- Но ведь обморозить щёки или нос можно только при сильном морозе, — сказала Кудряшка.
- —И не только, Кудряшечка. Если долго находиться на улице, особенно при такой погоде, как сегодня, то за-

просто можно получить обморожение открытых участков лица: щёк, носа.

- А можно растирать обмороженные места снегом? — спросила доктора Катя.
- Ни в коем случае. Снегом или варежками можно поцарапать кожу на обмороженном месте и занести инфекцию. Греть обмороженные участки кожи, прикасаясь к батареям или обогревателям, а также феном категорически запрещается. Сухое тепло может обжечь потерявшую чувствительность кожу. А также после обморожения

кожи лучше ничем её не смазывать и не растирать спиртом.

 Афанасий Петрович, что нужно делать, чтобы в следующий раз не обморозить лицо?

поинтересовалась Катя.

 Нужно смазывать щёки жирным кремом за полчаса-час до выхода из дома и не гулять долго на улице, — ответил Афанасий Петрович. — Некоторые старшие ребята зимой не носят шапок и тёплых перчаток. Это может привести не только к обморожению открытых частей тела, а также к различным тяжёлым заболеваниям. Ну, я смотрю, со щёчками, Катюша, у тебя всё будет в порядке. Уверен, что теперь вы всегда будете помнить о времени.

 Спасибо, Афанасий Петрович! Да, мы всё запомнили и другим ребятам обязательно расскажем.

Татьяна Ведерникова Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте

#### chudostranichki.ru

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.

#### Бесплатная доставка 6 месяцев

на газету «Ваши ключи к здоровью» Заполните этот купон-заказ печатными буква-

Купон-заказ

ми, вырежьте его из газеты и вышлите по адресу вашего распространителя, указанному справа, или в редакцию по адресу:

1. Фамилия, имя, отчество читателя

2. Почтовый индекс и адрес для доставки газеты

Адрес вашего распространителя:

424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. Благодарим и ждём новой встречи с вами!

# Центр здоровья TA MU3HU»

#### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ОЩУТИТЬ НА ПРАКТИКЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Мы имеем богатый опыт восстановления здоровья после диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, заболевания суставов и желудочно-кишечного тракта, лишнего веса, алкогольной, никотиновой зависимостей, постинсультного состояния, кожных заболеваний, депрессии, бессоннице и многих других.

Мы научим вас обходиться без лекарств, использовать простые природные средства лечения. Научим готовить вкусную и полезную пищу, закрепить здоровые привычки.

> Побывав в нашем центре, вы будете знать, как помочь себе и другим.

Россия, Нижегородская обл. E-mail: dubki08@mail.ru

www.dorogazhizni.info Тел. +7-929-046-66-66

## <u> ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:</u> позвоните по телефону

8 (963) 239 27 77

#### И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ



## «ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ **ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ»**

Мы привыкли к чувству усталости и эмоциональным срывам. Любое заболевание воспринимается нами как очередной каприз несносного организма. Автор этой брошюры верит в уникальность и надёжность человеческого организма и открывает нам путь к здоровой и полноценной жизни.

Звонки принимаются: Пн — Чт с 10:00 до 18:00, Пт с 10:00 до 13:00 (время московское). Проект действует на территории России.



# Бесплатная подписка

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

#### Чтобы оформить подписку

Звоните или пишите в WhatsApp (S

и Viber 🕓

на +7 963 239 2777

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

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.

#### Адрес для писем:

424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. Тел. (8362) 738254. сот. 8-927-883-8483

zayavka@sokrsokr.net, redaktor@sokrsokr.net www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 1(85). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г. Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. Учредитель (кудатель) — Репитисизнаю организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, директор издательства — Н. В. Воронина, богословская экспертиза — С. А. Павлюк, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и ріхаbау.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 384 700 экз.