

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 1(97) ЯНВАРЬ 2019



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ



2

О ЧЁМ МОЛЧАТ УЧИТЕЛЯ ЙОГИ



4

КЛЮЧ К ВЫБОРУ ЗДОРОВОГО МАСЛА



7

ЖИВИТЕ ОСОЗНАННО

Один день — это всё, что есть прямо сейчас. Один день — это маленькая жизнь. И эту маленькую жизнь надо прожить осознанно.

В старинной португальской легенде рассказывается о монашине, опасно примостившемся на вершине скалы высотой в двести метров. Паломников поднимали наверх в огромной плетёной корзине на старой потёртой верёвке. Один паломник с тревогой спросил: «Как часто вы заменяете верёвку?»

«Как только старая оборвётся», — невозмутимо ответил монах.

Рискованно, опасно вот так подвесить свою жизнь на тонкой верёвке, готовой вот-вот оборваться. Так и мы рассуждаем, когда думаем: продержимся с помощью двух лишних чашек кофе, двух лишних сигарет, удвоенной затраты энергии, лишая себя сна, отдыха, развлечений и естественной радости.

Мы уделяем слишком мало внимания тому, чтобы жить разумно. Всё несёмся по шоссе современной жизни, пока не сдаст здоровье. И тогда расплачиваемся — и временем, и

деньгами. Мы слишком поздно приходим к пониманию того, что «оборвавшуюся верёвку» невозможно заменить. Создатель вручил нам только одну нить жизни.

Каждый знает, что однажды эта нить оборвётся. Но вопрос вот в чём: должна ли она оборваться так быстро? Нашей судьбой управляет не какое-то мистическое число и не звёзды. Возможно, имеет значение то, где мы сидим, — если, например, слишком долго находимся за обеденным столом или слишком долго бездельничаем в любимом кресле, вместо того чтобы бегать или работать в саду.

Как-то раз четырёхлетняя девочка спросила своего отца: «Папа, ты собираешься умереть?»

Слова дочери немного поколебали душевное равновесие отца. Но он сумел объяснить своей дочери, что смерть приходит к каждому человеку. Тогда дочь уточнила свой вопрос:

«Папа, ты собираешься умереть от курения?» Неожиданный вопрос дочери содержал в себе то, с чем он должен был разобраться сам. Он мог бы отнести смерть на счёт жизненных невзгод, но только не вследствие курения. Суть проблемы состояла в нём самом, а не в роковой судьбе или Божественной воле. Поэтому отец этой девочки сумел отказаться от курения.

Не исключено, что дети могут задавать каверзные вопросы и в других ситуациях: «Ты собираешься умереть от лишнего веса?» Став старше, они могут недоумевать: «Ты собираешься умереть от стресса?», «Ты собираешься умереть от недостатка движения?»

Все материалы нашей газеты направлены, на то, чтобы отсрочить день, когда оборвётся нить жизни, а прожитые годы будут наполнены добрыми делами, несущими счастье ближним.

Пусть каждый день в новом году будет прожит осознанно, более осмысленно и радостно!

Людмила Яблочкина



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

Подписной индекс **П4049**



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

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

Говорят, любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Это касается и проблем с почками. К примеру, при почечной недостаточности обычно требуется диализ или пересадка почки, поскольку повреждённые почечные клетки трудно регенерируются. Почечную недостаточность гораздо легче предотвратить, чем лечить. Помогут в этом простые методы профилактики.

Почки — главные очистители нашего организма. Они удаляют отходы жизнедеятельности и нейтрализуют их. Почки способны выводить из организма смертельные яды и контролировать содержание калия, натрия и других минералов в крови.

Почки вырабатывают несколько гормонов, важных для поддержания баланса в организме. Среди них выделяют ренин (регулирует баланс жидкости в организме и уровень кровяного давления) и эритропоэтин (стимулирует выработку эритроцитов в костном мозге).

Пейте воду

Почкам необходима вода, чтобы выводить отходы. Чем меньше воды в организме, тем больше химической работы требуется от почек, чтобы сконцентрировать и вывести все токсины. В случае почечной недостаточности почки не могут в должной мере концентрировать отходы в моче. В этом случае принимать воду надо под наблюдением врача, чтобы

предотвратить отёки. Чтобы предотвратить образование камней в почках, желательно пить воду в таком количестве, при котором моча будет светлой. Это примерно 1,5 – 2 л.

Потейте

При потении из крови удаляются токсические вещества, облегчая работу почек. Каждая потовая железа работает как маленькая почка, выводя токсины и очищая кровь. Самые простые способы вызвать потоотделение — заняться физическими упражнениями, принять сауну, баню или паровые ванны, выпить чай из потогонных растений (белая ива, сок из ягод черной смородины, липа).

Ешьте больше овощей и фруктов

Все сочные овощи помогают почкам выводить воду и продукты распада, прежде всего мочевину и мочевую кислоту. Мясо и мясные продукты перегружают почки белками.

В случае почечной недостаточности фруктовые соки и овощные

бульоны с высоким содержанием калия нужно ограничить.

Лимонный сок, разведённый в воде, ощелачивает мочу и способствует выводу кислых остатков метаболизма, таких как мочевая кислота. Лимон способствует работе почек и предупреждает образование камней.

Снизьте или исключите потребление мяса

Исследование учёных Гарвардского университета (США) показывает, что рацион, богатый животными белками, ускоряет нарушение функции почек у женщин с лёгкой формой почечной недостаточности, а также способствует образованию почечных камней.

Следите за артериальным давлением и уровнем сахара в крови

Сахарный диабет и высокое кровяное давление — вот две основные причины отказа почек. Оба заболевания, если их не контролировать, имеют склонность незаметно развиваться, нанося большой вред почкам.



Будьте осторожны с инфекциями горла и мочевого пузыря

Воспаление горла (фарингит) или миндалин (тонзиллит), вызываемое стрептококковыми бактериями, если его не лечить, может необратимо повредить почки. Пенициллин и другие подобные антибиотики эффективно борются с бактериями, способными повредить почки, однако их действие необходимо дополнять здоровым образом жизни. Частые инфекции мочевого пузыря, если распространяются на почки, также могут нанести непоправимый вред.

Цифры и факты

30 см — длина каждого мочеточника от почки до мочевого пузыря.
950 л — количество крови, проходящей через каждую почку за сутки.
142 г — масса каждой почки.
1 000 000 — количество почечных клубочков, или нефронов, — механизмов фильтрации крови в каждой почке.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ПОЧЕЧНЫХ КАМНЕЙ

Камни могут расти в почках на протяжении месяцев или лет бессимптомно. Знание нескольких факторов помогут предотвратить болезнь.

Снизьте потребление молока и сыра

В коровьем молоке содержится большой объём кальция, необходимый для быстрого роста телёнка. Ребёнку так много кальция не нужно. В женском молоке кальция в 3 раза меньше. Взрослый, потребляющий много молока и сыра, получает кальция слишком много. Кальций не выводится полностью с мочой и становится материалом для образования почечных камней.

Занимайтесь физическими упражнениями

При активной физической деятельности кальций откладывается в костях, где он необходим для их укрепления. У человека, ведущего сидячий образ жизни, повышается уровень кальция в моче, что и ведёт к образованию камней.

Диета, препятствующая образованию камней в почках

Люди, склонные к образованию камней в почках, особенно самых распространённых камней из оксалата кальция, могут вдвое снизить риск образования новых камней, следуя особой диете. Согласно исследованию учёных Боннского университета (Германия), эта диета призывает к следующему:

Увеличить потребление:

- ✓ воды до 2 л в день;
- ✓ растительной клетчатки из овощей и фруктов, цельнозерновых и бобовых;
- ✓ калия, в избытке содержащегося во фруктовых соках, помидорах и овощах в целом;
- ✓ витамина В6, имеющегося в пшеничных ростках, кунжутном семени, бананах, авокадо и бобовых. Можно принимать витамин В6 в пищевых добавках. Витамин В6 предотвращает образование оксалатов.

Уменьшите потребление:

- ✓ белков в целом, особенно животных;
- ✓ соли. Избыток соли приводит к выведению кальция с мочой, что способствует образованию камней. Многие приправы, соусы, специи, колбасные изделия и ветчина содержат большое количество соли. Норма — не более 6 г в день;
- ✓ пищевых добавок с витамином С. Избыток аскорбиновой кислоты преобразуется в оксалат — один из компонентов камней. Это не касается фруктов и овощей.

Исключите потребление алкогольных напитков.

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ПОЧЕК

Местное прогревание, употребление фруктов и мочегонных трав благотворно влияют на почки.

Горячий компресс на область почек

Смочите ткань в горячей воде, отожмите и положите её на область больной почки. Накройте шерстяным одеялом, чтобы сохранить тепло. В качестве альтернативы горячему компрессу можно использовать грелку или бутылку с горячей водой.

Горячая сидячая ванна

Горячая ванна оказывает расслабляющее действие на мочеточники при спазмах в случае почечной колики или инфекции мочевыводящих путей. Температура воды — от 36°C до 42°C. Продолжительность процедуры — 10 – 15 минут. После завершения процедуры следует тепло одеться. Применять от 1 до 3 раз в день, желательно перед едой.

Мочегонные травы

Лекарственные растения, имеющие мочегонное действие, увеличивают выработку мочи и стимулируют выделительную функцию почек. Самые эффективные

из них — берёза, полевой хвощ, кукурузные рыльца, таволга.

Очищающий бульон

Очищающий бульон готовится из богатых минералами овощей, таких как лук и сельдерей. Обычно на 1 л воды берут 4 луковицы и стебель сельдерея, доводят до кипения и варят 10 – 15 минут. Можно добавить шпинат и крапиву. Очищающий бульон помогает выводить продукты распада, стимулирует выработку мочи в почках, снабжает организм калием, магнием, кальцием, железом и другими минералами. Однако при почечной недостаточности указанный бульон не рекомендуется.

Лечение фруктами

Лечение фруктами в течение 1 – 3 дней даёт облегчение почкам, перегруженным из-за потребления животных белков и соли. В течение дня нужно есть один выбранный фрукт в любом количестве. Для почек рекомендуются дыни, арбузы, виноград и черешня.

Материалы страницы подготовлены по книге Джорджа Памплон-Роджера «Здоровое тело»

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАМЫ

У Уинстона Черчилля есть знаменитая фраза: «Самые выгодные инвестиции — это вложение молока в ребёнка». Вряд ли кто-то будет спорить о пользе грудного вскармливания для ребёнка, но о том, как оно полезно маме, знают немногие.

Исследования учёных отмечают: чем дольше женщина за всю жизнь кормила грудью, тем крепче её здоровье. Действительно, при кормлении грудью у мамы ускоряется обмен веществ, в результате быстрее выводятся токсины, активнее обновляются ткани, слизистая носоглотки более устойчива к инфекциям, **укрепляется иммунитет.**

При грудном вскармливании у мам **выделяются гормоны** окситоцин и пролактин, которые успокаивают и помогают легче пережить стрессы.

В период лактации **улучшается усвоение кальция**, вследствие чего снижается вероятность остеопороза. Девять месяцев кормления грудью на 25% снижает риск развития этого заболевания. Если женщина кормила грудью более 33 месяцев в общей сложности, то в преклонном возрасте она имеет более прочные кости тазобедренного сустава и голени.

Большое исследование Питтсбургского университета, охватившее почти 140 тысяч историй болезни, показало взаимосвязь грудного вскармливания и **здоровья женщин после наступления менопаузы.** У женщин, кормивших грудью более года, вероятность диабета снижалась на 20%, гипертонии — на 12%, повышенного уровня холестерина в крови — на 19%, а риск сердечного приступа или инсульта уменьшался на 9%.

Кормление грудью **снижает риск развития рака груди.** Женщины, рожавшие два и более раз с промежутком в 3–5 лет и кормившие каждого ребёнка как минимум два года, снижают вероятность развития рака груди более чем вдвое. Каждый год кормления грудью снижает риск развития этого заболевания на 4,3%.

Слишком краткое кормление грудью подкашивает здоровье не только молочных желёз, но и репродуктивной системы в целом. В то же время у женщин, родивших троих детей и прокормивших грудью в совокупности не менее 31 месяца, **риск заболеть раком яичников снижается на 91%! У любой мамы, которая кормила хотя бы одного ребёнка дольше 13 месяцев, вероятность рака яичников снижается на 63%.**

Продолжительное грудное вскармливание снижает риск развития рака шейки матки и эндометрия. Кормление грудью, снижая уровень эстрогенов, уменьшает раздражение слизистой оболочки матки и тем самым способствует защите матки от различных заболеваний, включая и раковые.

Грудное вскармливание — не панацея, но веский фактор здоровья, способный обеспечить женщинам ещё несколько лет здоровья.
Подготовила Алёна Лысякова
По книге Ирины Руховой «Ваш грудничок старше года»



ЭТО ИНТЕРЕСНО

- **Всемирная Организация здравоохранения** рекомендует грудное вскармливание от рождения до 2-х лет и дольше, до тех пор, пока ребёнок его требует. В большинстве мировых культур грудное вскармливание продолжается минимум 2 года.
- **На севере Европы** 80% детей в возрасте до 6 месяцев находятся исключительно на грудном вскармливании и это самый высокий показатель в мире. Возможно, именно поэтому северные европейцы отличаются отменным здоровьем и завидной продолжительностью жизни.
- **В Японии** практикуется прикладывание малыша к груди сразу после родов и кормление до 1,5–2 лет. Кормят японки по требованию, часто спят вместе с детьми и носят их с собой в рюкзаках-переносках. Давать ребёнку до года смеси в Японии считается дурным тоном.
- **В Китае** почти сразу после родов женщины выходят на работу, поэтому грудное вскармливание это удел немногих жителей страны, приближённых к элите или проживающих в сельскохозяйственных районах.
- **В Индии** первый раз малыша прикладывают к груди спустя сутки, а то и несколько после родов, мотивируя это тем, что матери нужно отдохнуть, а молоко первые дни — бесполезное.
- **В арабских странах** кормить грудью принято 2–5 лет. Молочные смеси в восточных странах не в почёте: если по каким-то причинам мама не может кормить ребёнка сама, для него подыскивают кормилицу.
- **Великобритания** — страна, в которой по статистике самый маленький процент мам, кормящих детей грудью.

Подготовила Людмила Яблочкина

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ПЕРЕЖИТЬ ИНСУЛЬТ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ — ВОЗМОЖНО

Люди, пережившие инсульт и попавшие в больницу в течение трёх часов после эпизода, имеют отличные шансы на восстановление. По словам медиков, важно в это «временное окно» выявить симптомы инсульта и обратиться за помощью.

В первые три часа необходимо ввести препараты, способные разрушить тромб, если инсульт вызван блокадой сосуда. Тогда пациент может реально восстановиться с минимальными последствиями. По статистике, более 80% всех инсультов приходится именно на ишемические.

Медики констатируют: инсульты начали чаще происходить в молодом возрасте, среди людей 30–35 лет. Причина — невоздержанность в употреблении алкоголя, курение и стресс.

ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УБИВАЕТ

Курение и диабет повышают риск преждевременной смерти. Но последние исследования показали, что малоподвижный образ жизни повы-



шает риск ещё больше. Вывод сделан по итогам анализа медицинских данных более 120 тыс. человек.

Добровольцев попросили регулярно тренироваться на беговой дорожке, но уровень активности участники эксперимента определяли сами. Всех людей разделили на пять групп в зависимости от уровня физической активности от «сверхспортивной» до «крайне неспортивной».

Далее начался период наблюдения, в течение которого фиксировались факты смерти участников. Оказалось, реже всего умирали в группе самых спортивных, и чаще всего — в группе наименее активных людей. Важно, что возраст добровольцев не играл особой роли — тренировки работали для всех.

ДЛЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ВАЖЕН ВИТАМИН D

Если человек хочет быть выносливым, ему следует внимательно следить за уровнем витамина D. Этот витамин производит сильный эффект на кости, сердце, сосуды и способность выдерживать длительные нагрузки. Исследования доказали: чем больше витамина D в теле, тем выше показатели выносливости.

Добровольцы с высоким уровнем витамина D в 3 раза лучше показывали себя в кардиотестах (оценивалось максимальное потребление кислорода), чем остальные участники исследования.

Есть основания полагать, что витамин D снижает риск смерти от инфаркта, замедляет развитие рассеянного склероза и ограждает мозг алкоголиков от повреждений, защищает клетки тела от старения и раковых изменений.

СОН — КЛЮЧ К ОСВОЕНИЮ ЯЗЫКА, УСТАНОВИЛИ ПЕДИАТРЫ

Для детей, вступивших в период освоения речи, режим сна критически важен. Непродолжительный сон



(примерно на 90 минут) поможет маленьким детям лучше запоминать слова. Был проведён эксперимент, в рамках которого 24 детей (средний возраст 2 года) учили выдуманному слову, по звучанию напоминающему их родной язык.

Некоторым детям после этого разрешили лечь спать, а остальным — нет. Через 4 и 24 часа детей протестировали. Оказалось, спавшие дети лучше запоминали слова, говорят сотрудники Университета Аризоны. Секрет, видимо, в быстрой фазе сна, в рамках которой происходит консолидация знаний и усвоение языка.

По материалам сайта МедДейли

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

О ЧЁМ МОЛЧАТ УЧИТЕЛЯ ЙОГИ

Занятия йогой вошли в моду среди молодёжи и фанатов здорового образа жизни, престарелых и других энтузиастов, которые утверждают, что эти занятия имеют универсальный спектр действия — от исцеления от болезней до накачивания брюшного пресса. Однако стоит задуматься о коварстве этого метода для физического и духовного здоровья.

Физические последствия

Учителя йоги умалчивают о возможных травмах, но растущее число свидетельств медиков говорит о том, что для многих людей использование обычно практикуемых поз несёт неизбежный риск для здоровья.

Первые наблюдения «йога-болезней» появились несколько десятков лет назад и опубликованы в медицинских журналах: «Неврология», Британский медицинский журнал, журнал Американской медицинской ассоциации.

Описанные проблемы варьировались от лёгкого вреда здоровью до постоянной инвалидности. В одном случае студент колледжа, занимавшийся йогой больше года, после усиленной практики сидения на коленях обнаружил, что ноги плохо слушаются, он с трудом ходил, поднимался по ступенькам и бегал. Большое число таких случаев заставило ввести специальный термин: «йоговский отказ ног».

В 1972 году нейрофизиолог из Оксфорда, Рич Рассел опубликовал статью в Британском медицинском журнале, в которой утверждает, что некоторые позы йоги могут стать причиной инсульта у молодых здоровых людей. Повреждение мозга может вызвать не только прямая травма черепа, но и быстрые движения шеи и избыточные её изгибы. Рассел предупреждает, что такие экстремальные положения головы и шеи могут травмировать позвоночные артерии, что приведёт к образованию тромбов или их пережатию, с последующим повреждением мозга. Ведь эти артерии соединяются в базилярную сеть,

питающую важнейшие отделы мозга, отвечающие за координацию, дыхание, движение глаз и другие жизненно важные функции.

Обзоры Комиссии по безопасности потребителей показали, что число обращений в травмпункты, связанных с йогой, стало быстро расти.

В 2009 году команда учёных из медицинского колледжа Колумбийского университета опубликовала результаты глобального опроса учителей йоги и врачей. Вопрос задавался такой: «С какими серьёзными проблемами, вызванными йогой, вам приходилось сталкиваться?» Самое большое число ответов касалось низа спины — 231, плечей — 219, коленей — 174, шеи — 110. Затем идут инсульты. Все эти случаи доказывают потенциальную опасность йоги.

Духовные последствия

В книге доктора Эдвина Нойса «Коварство мистической медицины» приводятся слова бывшего учителя йоги Журко: «Понимание поз (асан), контроля дыхания (пранаямы) ... основывается на представлении, что тело является микрокосмосом, микровселенной. То есть всё, что существует во Вселенной, имеет отражение в организме, который является "вселенной в миниатюре". Таким образом, йог сочетает в себе все тела, всю истину, рай и ад, все просторы космоса и всё время, а также вечность, духов богов. В теории йоги сказано, что человек, который овладеет этой "вселенной внутри себя", в той же степени овладеет космосом».

Одного этого высказывания достаточно, чтобы понимать, что



йога — это не просто физкультура. Каждое движение в йоге проникнуто глубокой философией. Причём, философия эта в корне отличается от учения всех религий, исповедующих единого Бога (христианства, ислама и иудаизма). Если христианин обращается за помощью в исцелении к Всевышнему Богу, то индуст ищет энергию для исцеления в самом себе. Считается, к примеру, что прямая спина в положении сидя позволяет освободиться от застоя и блокирования вселенской энергии. Индусы верят, что упражнения йоги стимулирует чакры, которые позволяют энергии свободно протекать, укрепляя здоровье человека. Эта концепция была принята западным мистицизмом, она является магией и философской основой большинства альтернативных методов лечения.

Организация «Давайте поразмыслим» разместила в интернете статью «Йога: современный образ жизни для обретения здоровья». Автор статьи, когда-то занимавшийся йогой, рассказывает о своём увлечении медитацией. Он предупреждает, что физические упражнения йоги являются частью восточной метафизики.

От людей, занимающихся йогой, можно услышать, что они всего лишь выполняют «упражнения на растяжку». Что плохого и опасного может

быть в этом? Ответ мы находим в вышеупомянутой статье:

«Позы, которые практикуются во время упражнений на растяжение мышц, названы в честь богов индуизма, и, делая это, человек в действительности призывает их имена. В таких позах почитания люди целенаправленно преклоняются и благоговейно перед богами». Приемлемы ли подобные занятия для людей, исповедующих единого Бога, Который говорит: «Не поклоняйся им и не служи им; ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель» (Исход 20:5)?

Многие люди думают, что они просто занимаются фитнесом, когда присоединяются к группе занятий йогой. Мастера мистики и йоги сообщают, что невозможно отделить физическое от духовного. Если вы верите, что вас и ваших детей хранит Создатель, то держитесь подальше от йоги. Методы йоги, поза, медитация и дыхание были разработаны, чтобы облегчить изменение сознания, при котором злые силы могут проявлять свою власть над человеком и привести его к вере в то, что он достиг божественности, а после смерти будет пребывать в мире духов. Выполнение этих упражнений выходит за рамки простого занятия физкультурой. Оно подразумевает принятие основных принципов индуизма.

Подготовил Виктор Бахтин

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 курса называется «Восемь шагов к исцелению, здоровью и счастью»

Отметьте, что из нижеперечисленного, по-вашему, следует отнести к принципам здорового образа жизни (выберите все возможные варианты ответов):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Правильное питание | <input type="checkbox"/> Удовлетворение всех своих желаний |
| <input type="checkbox"/> Употребление антидепрессантов | <input type="checkbox"/> Профессиональный спорт |
| <input type="checkbox"/> Физические упражнения | <input type="checkbox"/> Чистый воздух |
| <input type="checkbox"/> Солнечный свет | |
| <input type="checkbox"/> Отказ от вредных привычек | |
| <input type="checkbox"/> Умеренное употребление алкоголя | |
| <input type="checkbox"/> Вера в Бога | |
| <input type="checkbox"/> Вода | |
| <input type="checkbox"/> Отдых | |

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



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

**424003, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,**

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».

Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net.

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

Прошу прислать мне курс уроков

- «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
 «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ОТЗЫВЫ ПОСЕТИТЕЛЕЙ «ДОМА ЗДОРОВЬЯ В ГОРОДЕ СЧАСТЬЯ»

Посетители программы «Дом здоровья в городе счастья» в г. Ялте рассказывают о результатах оздоровительного курса.

В 1996 г. мне поставили диагноз — ревматоидный полиартрит. Беспокоили боли в коленях, в кистях рук, в плечах и спине. Каждую весну и осень я проходила лечение: уколы, капельницы, магнитотерапия и лазер. Помогало ненадолго. Так в течение 10 лет. В последние годы боли участились. Врачи сказали, что нужно заменить сустав. При сильных болях днём и на ночь пила противовоспалительные и обезболивающие таблетки. Почувствовала, что начи-



нают болеть почки. В газетах «Сокрытое Сокровище» и «Ваши ключи к здоровью» прочитала о «Доме здоровья в городе счастья» в Крыму. Не раздумывая, позвонила и сказала, что приеду.

Условия проживания — просто удивительные! С такой заботой и вниманием относятся ко всем приезжающим, и от этого радостно на сердце. После недели занятий на тренажёрах под руководством инструктора Билого Александра Витальевича, ничего не болит,

не ломит. Хороший сон, настроение бодрое и таблетки не пью, не использую гели. Чувствую себя прекрасно! От всего сердца благодарю весь коллектив «Дома здоровья», повара Марину за вкусное и полезное питание! Приезжайте, не пожалеете о той благодати, какую даёт Господь. Это реальная возможность излечить тело и стать духовно богаче!

Валентина Мальцева, 63 года, г. Москва

Хотя я и подросток, но у меня уже обнаружили груднопоясничный сколиоз 2-й степени и плоскостопие. Я очень рада, что попала именно сюда! Занимаясь на тренажёре, с каждым занятием чувствую себя сильнее, выносливее, а самое главное — здоровее. Каждая тренировка заканчивает-

ся холодным душем, который тебя закаляет. Каждый день здесь наполнен различными эмоциями и впечатлениями. К каждому относятся с заботой и вниманием. Я благодарна всем, кто приложил усилия для создания такого проекта. Иногда кажется, что тренажёры, зарядка и холодный душ — это так трудно, но на самом деле это очень здорово, ведь ты получаешь от этого удовольствие.

Изабелла Коркуц, 15 лет, г. Бахчисарай, Крым



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» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

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

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

ПРОГРАММА

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

ЦЕНА ПУТЁВКИ НА 10 ДНЕЙ

Октябрь-май 14000 р.
Июнь-сентябрь 17000 р.



ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

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.

РЕКЛАМА 12+

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

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

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

Центр здоровья «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК» Реклама 12+

Центр предлагает 10-дневную оздоровительную программу, куда входят:

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



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

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

ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

АНО Оздоровительно-просветительский центр «Ключи к здоровью»



и кафе здорового питания ЧЕЧЕВИЦА

- ▶ Приглашают на
 - ▶ Кулинарные мастер-классы (Вт, 15-30)
 - ▶ Женский клуб (Чт, 18-00)
 - ▶ «Школа здоровья» (Вс, 14-00)
 - ▶ Курсы скандинавской ходьбы (Пн, Ср, Пт, 8-30)

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

Справки по тел. 89063362112

vk.com/food_12 instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121150006817

РЕКЛАМА 0+

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

proviskovo.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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

- 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

РЕКЛАМА

ЖЕЛАЕТЕ ОТДОХНУТЬ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

ВЗГЛЯНИТЕ ПО-НОВОМУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ВКУС ЖИЗНИ

Наш адрес: Россия, Ставропольский край, Советский район, УГОР ПЕТРОВСКИЙ, 13-А
www.VKUSZHIZNI.RU Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44

ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

РЕКЛАМА 12+

«ДОМ ЗДОРОВЬЯ В ГОРОДЕ СЧАСТЬЯ»

В г. Ялта стартовала оздоровительная программа «Дом здоровья в городе счастья». По первым результатам можно сказать, что успех её очевиден. Подробнее рассказать о программе мы попросили руководителя проекта «Дом здоровья» Александра Витальевича Билого, мотивационного тренера и инструктора лечебной физкультуры.

— Александр, объясните, в чём суть названия проекта «Дом здоровья в городе счастья»?

— Ялта — это особенное, красивое место, люди здесь становятся счастливыми! Крымчане называют Ялту городом счастья. Люди, которые приезжают сюда, испытывают эмоциональный подъём. В этом месте есть всё: горы, море, лес, сосны, заповедная зона.

Почему «Дом здоровья»? Этот центр открыт при молитвенном доме. Люди имеют возможность испытать на себе преимущества вегетарианского питания. С 2018 года мы запустили специализированные занятия на реабилитационных тренажёрах с оздоровительной физкультурой. Люди, приезжая к нам, действительно оздоравливаются, приобретают хорошее самочувствие, полноценный отдых.

— Как вам пришла идея заняться таким проектом?

— В прошлом я спортсмен, профессионально занимался плаванием. Но после 35 лет испытывал проблемы с тазобедренными суставами и сосудами головного мозга. Тянул с лечением до тех пор, пока не стало тяжело жить и работать. Обследование показало коксартроз левого тазобедренного сустава второй степени и правого первой степени. Врачи сказали: «Вы пошкандыбайте ещё немножечко, но готовьтесь к операции». Операция подразумевала замену сустава. Это повергло меня в депрессию. Слушая специалистов, я принимал хондропротекторы, делал зарядку, но положительных результатов не было. Стал искать лечение другими методами. В интернете наткнулся на методику, которая имеет практику работы на реабилитационных тренажёрах. Решил приобрести такой тренажёр. Стал заниматься и сразу же почувствовал по-

ложительный эффект. Я занимаюсь уже год и понимаю, что если бы не начал заниматься, то ходил бы с костылями. Чувствую себя на четыре с плюсом (по пятибалльной оценке). Боли в области тазобедренных суставов не испытываю. Решили и другие проблемы с сосудами головного мозга. Мигрень, бессонница, головокружение полностью ушли. Испытав такой положительный результат, я вдохновлён помочь и подсказать людям, как можно поправить своё здоровье. Имея специальность инструктора лечебной физкультуры, я принял решение использовать имеющиеся знания и навыки, чтобы облегчить страдания людей.

— Какой принцип работы на тренажёре?

— При работе на тренажёре происходит декомпрессионный эффект. Во время щадящего растягивания начинают работать атрофированные мышцы и связки, усиливается кровообращение вокруг сустава и позвонков, межсуставная жидкость заходит меж суставными поверхностями и начинается восстановительный процесс. При этом наступает естественный, обезболивающий эффект поражённых органов. Уже после первого занятия люди отмечают облегчение, которое они испытывали только при приёме обезболивающих лекарств.

— На сколько дней рассчитана оздоровительная программа?

— Необходимо пройти десятидневный курс занятий. Это минимальное время. Если человек имеет желание и возможность пройти более длительный курс занятий, на двадцать дней или месяц, то результат, конечно, будет более значительным. Мы предлагаем людям пройти несколько этапов для получения и закрепления результатов.



ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

Пишите нам на адрес редакции: 424003, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью». Или по электронной почте: editor@sokrsokr.net



— Как дальше закрепить эти результаты? Заниматься самостоятельно? Или нужно будет повторять эти курсы оздоровительных занятий через какое-то время?

— Мы рекомендуем два пути: первый, чтобы человек, приехав домой, мог приобрести резиновые эспандеры для выполнения упражнений. Второй, более эффективный, — это приобрести подобный тренажёр для занятий дома или посещать тренажёрный зал. Для поддержания хорошей физической формы необходимы регулярные занятия. Это должно войти в привычку, которая приносит вам удовольствие.

— Сколько раз в неделю нужно заниматься, чтобы почувствовать результат?

— В нашем «Доме здоровья» мы занимаемся ежедневно. Дома рекомендуется заниматься через день или три раза в неделю. Что касается растяжки, оздоровительных упражнений, то это необходимо делать ежедневно. По своему опыту скажу: когда возвращаюсь с работы поздно и не успеваю сделать специализированные упражнения, я начинаю отжиматься, занимаюсь, принимаю холодный душ и чувствую себя великолепно. Уверен, что многие люди, которые страдают бессонницей, если станут практиковать физические упражнения, закаливание, почувствуют, как восстанавливаются нервная система, психоэмоциональное состояние, вернётся здоровый сон.

— Какие результаты у посетителей?

— Результаты превзошли мои ожидания. Я знаю свой результат, но когда я вижу, что люди после 60 и даже после 80 лет начинают бороться за своё здоровье, результаты без преувеличения ошеломляющие. Люди настолько вдохновлены, что мне приходится их немного останавливать и предупреждать о разумной постепенности в нагрузках. (Отзывы о центре здоровья см. на стр. 5).

— Планируете ли вы развивать этот проект в дальнейшем?

— Конечно, мы планируем проводить эти занятия круглый год. К нам приезжают люди разного возраста — пенсионеры, люди средних лет и совсем молодые люди, страдающие от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Проблемы сколиоза, артрита, артроза, межпозвоночных грыж, плоскостопия, цистита, мастопатии, бронхолёгочных заболеваний, высокого артериального давления вполне решаемы. Мы проводим также духовные занятия, молимся о здоровье людей. К нам приезжают разные люди, и мы готовы помогать людям вне зависимости от их вероисповедания и принадлежности к какой-либо конфессии. Мы с радостью готовы принять всех, кто пожелает приехать отдохнуть, восстановиться и исцелиться.

Беседовала Ольга Брусницына

Контактные телефоны:

Секретарь Марина: +7 978 055 41 66

Руководитель проекта Билый Александр Витальевич: +7 978 86 66 597



• Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету? • Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте? • Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как? • Болеее или имеее 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.

ПОЛЬЗА РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ

Всё чаще на прилавках магазинов встречаются разные виды растительных масел: кукурузное, рапсовое, горчичное и многие другие. Не всегда мы знаем о пользе того или иного масла и как его использовать. Надеемся, что вы узнаете что-то новое для себя и выберете подходящее именно вам.



Оливковое масло богато витаминами А, Е, D, К, мононенасыщенными жирами и другими полезными веществами. Успешно применяют при лечении атеросклероза, очищении печени, профилактике сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Полезно для иммунитета, укрепляет ткани, костную систему, мышцы кишечника, снижает риск заболеть онкологией. Почти на 100% усваивается организмом, обладает заживляющим действием, помогает в борьбе с лишним весом, нормализует артериальное давление, снижает риск образования тромбов.

Самое полезное масло — холодного механического отжима. Если на этикетке написано «virgin» — значит натуральное, «refined» — означает очищенное, а «romase» — жмыховое. Самое качественное — первый вариант. Полезные свойства сохраняются пять месяцев. Ещё одна его ценность — оно не меняет свою структуру при высоких температурах.

Тыквенное масло. В нём содержится цинк, селен, магний, калий, железо, много витаминов, биологически активных веществ. Также в нём присутствуют витамин F и Омега-3, Омега-6 жирные кислоты. Этот продукт можно смело считать сокровищницей полезных веществ, у которых огромный спектр применения.

Тыквенное масло должно быть в рационе мужчин, так как улучшает репродуктивную функцию, положительно влияет на эрекцию и сперматогенез. Его рекомендуют употреблять тем, кто страдает от проблем с предстательной железой, почками, мочевым пузырём.

Лучше всего его вкус проявляется в салатах, соусах и холодных блюдах.

Кунжутное масло. Нерафинированное масло из кунжута имеет природные антиоксиданты, освобождающие организм от шлаков, токсинов и ядов. В кунжутном масле находится кальций, фосфор и фитостерогены — необходимые ве-

щества для костей. Масло из кунжута регулирует обмен веществ и липидный обмен. Лечит суставы, подходит для профилактики и лечения атеросклероза и сахарного диабета. Помогает при истощении, благоприятно влияет на работу сердца, печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, замедляет старение клеток организма, улучшает свёртываемость крови, избавляет кровеносные сосуды от холестериновых бляшек, усиливает приток крови во все отделы головного мозга, помогает быстрее восстанавливаться после физических и умственных нагрузок.

Горчичное масло имеет острый и пикантный вкус, который зависит от сорта горчицы, а запах пряный, немного напоминающий запах капусты.

Богатый состав этого продукта не только укрепляет здоровье и иммунитет, но и является мощной профилактикой онкологических заболеваний. В его состав входят: аскорбиновая кислота, железо, кальций, сероуглерод, жирные кислоты (насыщенные и полиненасыщенные). В нём содержится очень много витаминов А, D, E (токоферон) и группы В (В3, В4, В6). Благодаря такому составу оно обладает многочисленными целебными свойствами. Укрепляет и поддерживает иммунитет, обеспечивает нормальную работу пищеварительной системы, снижает уровень глюкозы в крови, укрепляет стенки сосудов, его рекомендуется применять при атеросклерозе, гипертонии, ишемической болезни, анемии, бесплодии.

Льняное масло. Содержит полезные Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты, входящие в состав клеточных мембран. Они необходимы клеткам мозга, сетчатке глаза и мужским половым клеткам — сперматозоидам. Без Омега-3 и Омега-6 не вырабатываются особые вещества, помогающие разжижению крови, препятствующие образованию тромбов и развитию атеросклероза и

гипертонии. Употребление льняного масла существенно снижает риск инсульта, инфарктов, а также уровень холестерина и сахара в крови. С его помощью нормализуются обменные процессы, улучшается состояние волос и кожи. Масло регулирует гормональный уровень и увеличивает количество тестостерона у мужчин. Омега-3 входит в состав многих антидепрессантов, так как отлично нормализует психоэмоциональный фон. Льняное масло крайне полезно в целях поднятия иммунитета организма.

Амарантовое масло. В нём содержится редкий элемент — сквален, насыщающий организм кислородом. Благодаря сквалену кожа сохраняет свою эластичность и упругость, поддерживает необходимое количество влаги. Сквален принимает участие в процессе синтеза холестерина, стероидных гормонов и витамина D, имеет антиоксидантное и противоопухолевое действие, повышает иммунитет.

В амарантовом масле, как и во многих других маслах, находятся витамины А и Е и природные стеролы. Эти вещества помогают выдерживать большие физические и психоэмоциональные нагрузки.

А ещё в масле из семян амаранта содержатся аминокислоты, способствующие улучшению процесса запоминания, концентрации внимания, борьбе с бессонницей, депрессией и стрессами.

Подготовила Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

ЗАПРАВКА КЕДРОВАЯ С УКРОПОМ

Состав: 3/4 стакана кедровых орехов, 1/3 стакана лимонного сока, 1/3 стакана оливкового масла, 1/2 ч. ложки измельчённого чеснока, 1/3 стакана воды, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки свежей зелени укропа.

Всё, кроме укропа, взбить в блендере до однородной консистенции. Добавить измельчённый укроп и перемешать. Подойдёт такая заправка к любому овощному салату.

ЗАПРАВКА ИЗ ХРЕНА

Состав: 1/2 стакана орехов кешью (предварительно замоченных в воде на 10 – 12 часов), 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мёда, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки натёртого хрена. Соль по вкусу.

Всё взбить в блендере до однородной консистенции. При необходимости добавить небольшое количество воды.

ЗАПРАВКА С ГОРЧИЦЕЙ

Состав: 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек подсолнечного или кунжутного масла, 1 ч. ложка горчицы, соль.

Смешать лимонный сок, горчицу и соль в небольшой ёмкости и дать настояться в течение 10 – 15 минут.

При помощи венчика тщательно взбить и добавить тонкой струйкой оливковое масло. Старайтесь не взбивать излишне долго, иначе соус может загустеть.



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 ПОДПИСКИ.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 «Сокровитное 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.





ЗЕЛЁНАЯ «АПТЕКА»

Зимним солнечным днём овечка Катя, катались на «ватрушках» с горки. Проведя два часа на свежем воздухе, уставшие и разгорячённые, подружки возвращались домой.

— Ох, как пить хочется, — пожаловалась Катя. — Не могу терпеть до дома.

Катя набрала пригоршню снега и стала его есть.

— Катя, ты что делаешь? Сейчас же прекрати. Ты же заболеешь! — ужаснулась Кудряшка.

— Я совсем чуть-чуть, не переживай, ничего не будет, — поспешила успокоить подружку Катя.

На следующий день, когда Кудряшка зашла за Катей, чтобы позвать её погулять, в Катиной комнате был доктор Афанасий Петрович. Осматривая девочку, он попросил её открыть рот.

— Скажи-ка мне, Катя, только честно, — спросил доктор, — ты снег ела?

Катя от неожиданности быстро кивнула головой, затем спросила:

— Как вы узнали, Афанасий Петрович?

— У тебя всё горло красное. Зимой многие дети едят снег или сосульки, а потом заболевают. Давай-ка, Катюша, будем лечить тебя, сейчас пропишу тебе отвары из лекарственных трав.

— Да разве они помогут? Что-то не верится, — засомневалась Катя.

— Конечно, помогут! Если уж животные лечатся травами, то людям они тем более помогут, — сказала Кудряшка.

— Правильно, Кудряшка! Бог дал и людям, и животным зелёную «апте-



ку». У животных в лесу нет больниц и врачей, а они тоже болеют. Тогда на помощь им приходят разные травы, ягоды и грибы, — заметил Афанасий Петрович.

— Ничего себе, — удивилась Катя. — А какими растениями и грибами лечатся звери?

— Это тысячелистник, крапива, ландыш, пижма, кипрей (иван-чай). Очень полезны для всех зверей горькие одуванчики. Из ягод — черёмуха, черника, клюква, шиповник. Многие животными лечатся грибом, который на берёзах растёт, чага называется. А ещё и мухомором.

— Так он же ядовитый! — воскликнула Катя.

— Это он для людей ядовит, а для оленей и лосей — настоящее лекарство, — пояснил Афанасий Петрович. — Так, Кудряшка, вот тебе перечень лекарственных трав, сходи, пожалуйста, к сове Софье Наумовне. Будем нашу Катюшу «на ноги ставить».

Через несколько дней Катя чувствовала себя значительно лучше, и горло уже почти не болело.

Татьяна Ведерникова

Художник Елена Голованова

УТРЕННЯЯ РАСТЯЖКА

Благодаря приятному растягиванию напряжённых и жёстких мышц вы почувствуете себя комфортно и подготовитесь к предстоящему дню, если начнёте день с нескольких растяжек.

Первые 4 упражнения можно выполнять, не вставая с кровати. Затем поднимитесь, немного подвигайтесь по дому и выполните остальные упражнения.



1. 15 – 20 секунд для каждой ноги.



2. 2 – 3 секунды по 3 раза.



3. 2 раза по 5 секунд.



4. 10 – 15 секунд.



5. 10 – 15 секунд для каждой ноги.



6. 20 секунд для каждой ноги.



7. 10 секунд.

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru



Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

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

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

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

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

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

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



И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК БРОШЮРУ «ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ»

«Дневник здоровья», разработанный специалистами в области общественного здоровья, поможет обрести восемь полезных привычек за восемь недель. Дневник состоит из сетки-календаря на 49 дней. В нём отмечаются достижения и их отсутствие. Это поможет фиксировать происходящие перемены.

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

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное

на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Адрес для писем:

424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
Тел. (8362) 738254.
сот. 8-927-883-8483
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 1(97). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

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

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

Гл. редактор — Н. В. Воронина, зам. гл. редактора — Ю. Л. Коровина, богословская экспертиза — С. А. Павлюк, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасок. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. Подписной индекс П4049. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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

Общий тираж 366 060 экз.