

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета № 11(95) НОЯБРЬ 2018



1 НОЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ВЕГАНА

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ПУСТЬ ВАШИМ ЛЕКАРСТВОМ БУДЕТ ПИЩА

Действие диетических средств продолжительны, а действия лекарств скоропроходящи.

Гиппократ

Международный день вегана начали праздновать не так давно — в 1994 году, в годовщину основания веганского общества в Великобритании, которое появилось в 1944 году.

Слово Vegan произошло от VEGetariAN. В России основоположником считается великий писатель Лев Николаевич Толстой.

Веганы, в отличие от вегетарианцев, воздерживаются от любых животных продуктов, употребляя исключительно растительную пищу.

Сегодня мы видим всё больше и больше людей, которые начинают понимать выгоду от веганского питания, движутся по направлению к более естественной диете.

Это питание, которое было дано нам Творцом. Оно состоит из зерновых, фруктов, орехов и овощей. Эти продукты, приготовленные самым

лёгким и натуральным способом, являются наиболее здоровыми и питательными. Они дают силу мускулам, повышают выносливость и интеллект, не содержат холестерина, лишних жиров и сахара.

Миф о том, что вся сила в мясе, развенчивает пример Вивиан Конг — веганки, завоевавшей золото в Чемпионате мира по фехтованию. В 2017 году она получила тяжёлую травму колена. Это заставило её пересмотреть своё питание.

Изучив в интернете преимущества веганского питания, она решила отказаться от всех продуктов животного происхождения, чтобы помочь организму выздороветь.

Через несколько месяцев после полученной травмы Конг выиграла бронзовую медаль на соревнованиях в Кубе. Тогда многие говорили,

что она не дотянула до золота из-за того, что в её рационе нет мяса. Однако, завоевав золотую медаль на Чемпионате мира в Азии, Конг доказала обратное. «Я могу быть примером, что это возможно, — сказала она. — И для меня это мотивация работать больше, достигать лучших результатов и рассказывать, как растительная пища улучшила моё состояние и настроение тоже». Вивиан Конг активно тренируется, чтобы в 2020 году отправиться на Олимпийские игры в Токио.

Опытные веганы советуют отказываться от продуктов животного происхождения постепенно. К примеру, на одной неделе вы можете отказаться от масла, со второй — от яиц, с третьей — от рыбы, а с четвёртой — от мяса. Именно так, постепенно, без риска для здоровья вы сможете прийти к желанной цели.

Веганские рецепты можно найти на сайте **8dكتورov.ru**. Приятного аппетита!

Людмила Яблочкина

ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА



2

БЛАГОПОЛУЧИЕ СЕМЬИ



4

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ



7



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**

ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА

18 НОЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Эффективность предлагаемого метода лечения сахарного диабета 2-го типа — более 90%, несмотря на простоту его применения. Такое лечение ведёт к устранению главных причин заболевания, а, как известно, когда нет причины, нет и болезни.

В лечении сахарного диабета 2-го типа необходимо сконцентрироваться на:

1. контроле аппетита,
2. контроле веса,
3. строгом распорядке дня,
4. предупреждении осложнения диабета.

Физические упражнения

Это эффективное средство в лечении диабета. Смысл физической деятельности — в увеличении расхода энергии и получении эмоционального удовлетворения. Важна регулярность и умеренность в режиме физической активности. Необходимо как минимум 30 – 40 минут в день энергичных физических упражнений на свежем воздухе. Кроме этого, после каждого приёма пищи совершайте лёгкую прогулку. Это необходимо, чтобы настроить обмен веществ на расход энергии, и, соответственно, на снижение веса и уровня сахара в крови. Прогулки должны длиться минимум 15 – 20 минут.

Приведите вес в норму

Для этого исключите из пищи все жирные продукты, перекусы между приёмами пищи и ужин позже 15 часов. Если вы затрудняетесь сразу отказаться от ужина, попробуйте в 18 часов съесть либо один фрукт, либо кусок хлеба без пшеницы. Ложитесь спать до 22 часов, чтобы к ночи не усилился аппетит.

Диета

Оптимальной для больных диабетом является полная вегетарианская диета, богатая сложными углеводами (70 – 80% калорийности), пищевой клетчаткой (10 – 40 г), с низким содержанием жиров (10 – 15% калорийности).

Клетчатка повышает чувствительность клеток к действию инсулина, соответственно, уменьшается потребность в нём. Многие исследования неоднократно подтверждали, что для питания больных диабетом необходимы цельные зерновые (неочищенные от растительной клетчатки), а белые крупы, белая мука, полированный рис вредны при диабете. Наиболее полезными являются крупы, которые не содержат белка под названием глютен, — рис, кукуруза и просо. Зерновые, содержащие глютен, следует ограничивать (пшеница, рожь, ячмень).

Магний — минерал, необходимый для профилактики ослож-

нений сахарного диабета. Продукты, богатые магнием: цельные зерновые, орехи кешью, миндаль, соя и другие бобовые, зелёные листовые овощи, кукуруза, авокадо, инжир, бананы, яблоки, персики, ананас, лимоны.

Регулярное употребление бобовых (горох, фасоль, соя, чечевица, бобы) обеспечивает организм растительной клетчаткой и сапонинами, которые способствуют понижению сахара в крови и профилактике таких осложнений, как полинейропатия и атеросклероз.

Свободные жиры (насыщенные) препятствуют полноценному действию инсулина. Старайтесь ограничить количество свободных жиров в пище, заменив их орехами и семечками.

Консервированные без сахара фрукты и свежие фруктовые соки без добавления сахара в умеренных количествах действуют так же, как и свежие фрукты. Поэтому их можно разумно использовать в питании при диабете. Они являются хорошим источником витаминов и минералов.

Использование **сырых продуктов** (овощей, фруктов, немного орехов и семечек) поможет через несколько месяцев добиться снижения веса, повышенного артериального давления и, в результате, — лучшего контроля уровня сахара в крови. Продукты, содержащие менее 5% углеводов, можно употреблять без особых ограничений. К ним относятся цветная, брюссельская и белокочанная капуста, сельдерей, стручковая фасоль, шпинат, спаржа, томаты, баклажаны и другие. Некоторые из них можно слегка проварить на пару, без добавления соли, но не доводите эти овощи до кипения, чтобы не терять витамины.

Чеснок и лук в сыром или приготовленном виде понижают повышенный уровень сахара в крови. Рекомендуется ежедневное умеренное употребление этих овощей.

Омега-3 и омега-6 жирные кислоты способны повышать чувствительность организма к инсулину. Самые богатые источники этих кислот — орехи и семена льна. Небольшая горсть орехов и 1 – 2 столовые ложки подсушенных молотых семян льна — рекомендуемое дневное количество.

Воздержание от пищи от 1 до 5 дней полезно больным сахарным диабетом 2-го типа с избыточным весом. Это ведёт к уве-



личению количества рецепторов инсулина на поверхности клеток и, соответственно, к улучшению течения заболевания. Голодайте 1 – 2 дня в неделю, или 3 дня в месяц, или 5 дней в 2 месяца, при этом употребляйте достаточное количество воды. Голодание большим сахарным диабетом 1-го типа строго противопоказано, так как это опасно развитием ацидоза.

Пример завтрака и обеда

На завтрак несколько столовых ложек овсянки с небольшим количеством изюма и несладкого яблочного пюре, стакан соевого молока, несладкие фрукты (грейпфрут, киви, яблоки, вишня).

На обед используйте немного густого первого блюда, немного качественного цельнозернового хлеба, большое количество свежего салата из различных овощей чуть-чуть приправленных солью и небольшим количеством орехов.

Мясо, сметана, сливочное масло, яйца, сыр — всё это действует против вашего здоровья и является одной из причин постоянно возрастающей заболеваемости сахарным диабетом 2-го типа.

Контролируйте стресс, так как это ещё один фактор повышения уровня сахара в крови.

Фитотерапия

Побеги черники, корни лопуха и одуванчика, пажитник используйте в одном сборе в течение месяца. Аптечный фитосбор «Арфазетин» также применяется при диабете. Курсы лечения 2, 4, 6 раз в год, в зависимости от тяжести течения заболевания.

Успокаивающе действуют на нервную систему валериана, пустырник, хмель, мята. Одну-две из этих трав при необходимости можно добавить в сахароснижающий сбор. Продолжительность приёма успокаивающих трав 1 – 1,5 меся-

ца, с повторением по мере необходимости.

В пищу рекомендуется добавлять дважды в день по 0,5 чайной ложки куркумы и гвоздики. Эти специи имеют свойство повышать выработку инсулина за счёт большого содержания хрома.

Для профилактики и лечения сосудистых осложнений диабета используйте препараты из листьев дерева Гинкго билоба курсами по 2 – 3 месяца дважды в год. Эти препараты можно приобрести в аптеках.

Гидротерапия

Для улучшения кровообращения в нижних конечностях используйте по 30 минут 2 – 3 раза в день тепло на область поясницы и верхней трети бёдер через толстый слой полотенца, чтобы избежать ожога. Температурная чувствительность при диабете со временем снижается, поэтому нужно быть очень аккуратным при проведении тепловых процедур.

Лечение диабетической полинейропатии

Для местного применения рекомендуется использовать мази на основе экстракта красного жгучего перца — капсикацина («Эспол» и другие). Втирайте мазь в кожу конечностей по 5 – 6 раз в день в течение 6 – 7 дней. Если эффект проявляется, продолжите втирания по 2 раза в день, пока не проявится хороший результат.

Итак, хороших результатов в лечении сахарного диабета можно достичь, откорректировав свой образ жизни.

Желаем вам здоровья и мира!

Татьяна Остапенко,
врач санатория «Наш дом»
ourhome.vin.ua

КАНЦЕРОГЕНЫ И СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК

Канцерогены и свободные радикалы — это вещества, употребление которых может привести к мутации, т. е. к изменению клеток, и вызвать раковые заболевания. Как обезопасить себя от этих веществ?

Канцерогены

Латинское слово «сапсер» (канцер) означает «рак». Канцерогенные вещества содержатся:

- ✓ в копчёностях,
- ✓ в жареной пище,
- ✓ в прогорклом масле,
- ✓ в подгоревшей пище,
- ✓ в чёрном перце,
- ✓ в лежалых орехах,
- ✓ в синтетических эстрогенах.

Кроме того, к образованию канцерогенных веществ может привести избыток белка в рационе.

Также канцерогены содержат:

✓ **Консерванты** — вещества, угнетающие рост микроорганизмов в продукте. Как правило, предупреждают продукт от появления неприятного вкуса и запаха, плесневения и образования токсинов микробного происхождения.

✓ **Стабилизаторы** — вещества, добавляемые в технологических целях в пищевые продукты в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения для придания им желаемых свойств, например, определённого аромата (ароматизаторы), цвета (красители), длительности хранения, вкуса, консистенции и так далее.

✓ **Пищевые наполнители** — пищевые добавки, предназначенные для увеличения объёма пищевого продукта, но не влияющие на его энергетическую ценность. Самые опасные:

E103 (алканет), E105 — содержатся в мороженом, выпечке, кремах, соусах.

E210 (бензойная кислота) — содержится в рыбных консервах, томатных пастах, кетчупах, рыбных продуктах.

E400 – E499 (загустители) — содержатся в майонезах и магазинных йогуртах.

✓ **Гербициды** — химические вещества, применяемые для уничтожения растительности.

✓ **Бензапирен** — ароматическое соединение, вещество первого класса опасности.

✓ **Селитра** — химическое вещество, которое добавляют в мясо, чтобы оно имело розовый цвет.

✓ **Пестициды** — сельскохозяйственные ядохимикаты.

✓ **Ионизирующее излучение.**

✓ **Афлотоксины** — токсины плесени.

✓ **Асбест** — строительный материал.

✓ **Анилиновые краски** — используются для покраски разных видов тканей. Работа с концентратом или порошками требует особой внимательности и аккуратности, поскольку они содержат ядовитые вещества.

Свободные радикалы

Это активные молекулы, имеющие возможность для присоединения ещё одного электрона. Молеку-



ла имеет один непарный электрон, и с лёгкостью вступает в химические реакции, обеспечивающие ей заполнение этой пустоты. Обеспечив это присоединение, она становится неопасной. Однако химические реакции, вызванные свободными радикалами, не проходят бесследно для организма.

Свободные радикалы могут привести к изменению ДНК (молекул, хранящих генетическую информацию наследственности), повреждению мембран клеток, а это способствует развитию онко- и сердечно-сосудистых заболеваний. Свободные радикалы ускоряют процесс старения организма, окисляют организм, вызывают воспалительные процессы, снижают иммунитет, провоцируют варикозное расширение вен, депрессию, катаракту, артрит, астму,

болезнь Альцгеймера и другие заболевания.

Основные источники свободных радикалов — УФ-лучи, промышленные выбросы, курение, алкоголь, ионизирующая радиация, нарушение обмена веществ, длительные воспалительные процессы, чрезмерное употребление животной пищи, а также чрезмерные физические нагрузки, травмы, избыток железа в организме.

Когда клетку атакуют свободные радикалы, она подвергается изменению. Это называется окислительный стресс клетки.

Будьте внимательнее к тому, что вы употребляете в пищу, и к окружающей вас среде.

Делайте свой выбор в пользу здоровья. Позаботьтесь о себе и своих близких. Будьте здоровы!

Даниэль Бондарь,
врач-валеолог

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ОНИЩЕНКО ПРИЗЫВАЕТ ОГРАДИТЬ ШКОЛЬНИКОВ ОТ НАПИТКОВ С КОФЕИНОМ



Бывший глава Роспотребнадзора и действующий депутат Госдумы Геннадий Онищенко уверен: на территории школ необходимо запретить продажу кофе. Он ссылается на опыт Южной Кореи. Здесь не так давно власти сообщили о введении полного запрета на продажу кофеиносодержащих напитков на территории школ. «Это правильная мера, и я думаю, что мы вполне можем, опираясь на этот опыт, продолжить эту работу и в нашей стране. Кофеин вызывает привыкание. При этом он содержится в энергетических напитках, запрет на продажу которых есть и в России. Стоит учитывать особенность детской психики. Если ребёнок не видит, он не интересуется. Как только он увидел, — всё, надо попробовать. Нужно макси-

мально исключить возможность доступа детей к тому, что может перерасти в пагубную привычку», — поясняет депутат.

Согласно последним исследованиям, привязанность к кофе грозит повреждением мозга. Если человек потребляет кофе в больших количествах, его мозг может пострадать, предупреждают сотрудники Университета Сеула. Учёные говорят об уменьшении отдельной части головного мозга у кофеманов. Известно, что эта часть связана с регулирующей сна.

ДИЕТОЛОГИ ПОКАЗАЛИ, КАК ПОБЕДИТЬ ОПАСНЫЙ ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР

Сотрудники Университета Калифорнии установили, чем нужно питаться, чтобы избавиться от жировых отложений в области живота. Учёные делают ставку на «кардиологическую диету» — упор на продукты, богатые клетчаткой (отруби, крупы, бобовые, грибы, орехи, овощи и фрукты), и максимальное сокращение насыщенных жиров (бекон, сосиски, жирное жареное мясо, выпечка, фастфуд).

Позитивно сказывается и упо-

ребление продуктов средиземноморской диеты (оливковое масло, рыба, злаки). В отчёте специалистов говорится: «Жировые отложения в области талии чрезвычайно опасны для здоровья. Независимо от общей массы тела избыточные отложения в районе талии увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и метаболического синдрома. Это касается женщин с объёмом талии более 85 см и мужчин с объёмом талии более 100 см».

Ранее учёные из Университета имени Бен-Гуриона установили: всего три обеда в неделю по правилам средиземноморской диеты способствуют уменьшению жировых отложений вокруг сердца и печени. Кроме того, за 18 месяцев соблюдения диеты, включающей много фруктов, овощей и орехов, существенно уменьшается объём талии.

ВСЕГО ОДНОЙ НОЧИ БЕЗ СНА ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ НАБИРАТЬ ВЕС

Известно, что нарушения режима сна грозят сбоями во всех системах организма. Одной ночи с недостаточным сном хватит, чтобы



пострадал биохимический обмен в тканях тела. В частности, усиливается отложение жира и деградация мышечной ткани. Это выяснил Уппсальский университет.

Учёные провели анализ состояния подкожного жира и скелетной мускулатуры на молекулярном уровне после дефицита сна и при нормальном 8-часовом сне. Оказалось, что ночь без сна приводила к патологическим изменениям. После бессонной ночи жировая ткань начинает накапливать жир, а мышечная ткань демонстрирует признаки деградации с ослабленной возможностью использовать циркулирующий в крови сахар. Итогом может стать развитие ожирения и сахарного диабета 2-го типа.

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

БЛАГОПОЛУЧИЕ СЕМЬИ

К сожалению, далеко не каждую семью можно назвать счастливой. Что такое неблагополучная семья, как преодолеть последствия жизни в такой семье и как сделать свою семью благополучной, мы узнаем у христианского врача-нарколога и психиатра Юрия Бондаренко.

— **Какое определение выражению «неблагополучная семья» вы могли бы дать как врач?**

— Это семья, в которой отсутствует благо. Семья, в которой добро отодвинуто злом. Первый признак — это наличие какого-либо насилия в семье: психического, физического или эмоционального.

— **Наказание детей является в этом случае насилием?**

— Насилием считается, если мы наказываем в ярости, несправедливо, без предупреждения, не объясняя причину наказания. То есть, когда наказание является формой выражения нашего гнева, а не формой обучения ответственности ребёнка и не формой любви.

Кроме насилия признаком неблагополучности является зависимость (алкогольная, наркотическая, нехимическая).

Наличие в семье одного родителя — также важный признак неблагополучности.

— **Современное общество ставит такие рамки, когда сложно создать счастливую семью. Пусть по факту есть оба родителя, но ребёнок их может и не видеть весь день. Родители целый день на работе и приходят, когда ребёнок уже спит.**

— К сожалению, это так. Одна девочка сказала мне: «Я общаюсь со своей мамой при помощи тумбочки». Ребёнок встаёт утром, на тумбочке лежат деньги, приходит вечером, там пусто или еда. Ребёнок ждёт утра. Необходимо решать вопрос приоритетов. Мне родители го-

ворят, что живут для детей, работают на трёх работах для детей. Но ради чего? Ради того, чтобы ребёнок рос невоспитанным, ради того, чтобы ребёнка воспитывали улица, школа, друзья? Родители зарабатывают деньги, чтобы дать их своему невоспитанному ребёнку. Невоспитанный ребёнок с деньгами — это будущий зависимый человек, который будет стремиться получать удовольствия. Он всегда будет обижен на родителей из-за отсутствия любви к нему.

Если же в семье присутствуют несколько признаков неблагополучности, то риск дисфункциональности в ней значительно возрастает.

Конечно, мы понимаем, что есть дети, которые вырастают счастливыми и в половинчатой семье. Где будет лучше ребёнку — где папа-алкоголик или где мамы нет вообще? Папа-алкоголик всегда будет оказывать негативное влияние на воспитание ребёнка.

— **Что остаётся делать ребёнку?**

— Ребёнок в такой семье живёт, принимая на себя разные роли. Например, папа пьёт, а ты должен ничего не замечать. Ребёнок начинает мыслить по принципу того поведения, которое ему навязывается.

Как-то в небольшом городке я проводил программу об алкоголе для детей средних классов, показывал ролики, общался с детьми. Я показал тяжёлую сторону такой жизни. Окончилась встреча, подходит учительница и просит успокоить ребёнка из её класса. Мальчик 12 лет сотрапсается в рыдании. Его папа, большой начальник, каждый вечер напивает-

ся, приходя вечером домой, бьёт или его, или маму. Всё это он рассказывал, находясь в истерике. Раньше он долго об этом молчал, не мог никому рассказать. Это был секрет, ведь папа — директор. «Ты не должен выносить сор из избы, ты не должен плакать, ведь ты мальчик», — всё это прорвало у него сейчас. «Ты должен быть осторожным, никому не доверяй, если тебя спросят как у тебя в семье, у нас всё хорошо», — ребёнок живёт в этой тюремной камере. Он не может проявить своих чувств. И это он выносит в жизнь.

— **Многие люди любую ситуацию переводят в шутку.**

— Да, это одна из ролей. Это похоже на роль клоуна. Есть ребёнок, который всех дурачит, ведёт себя так, чтобы отвлечь, в разговоре вставляет шутки. То есть пытается отодвинуть внимание от самой ситуации. На самом деле за этим стоит тревога и паника. Ребёнок-мироворец, ребёнок-спасатель, который старается всем помочь, ребёнок-святой, который играет роль идеального ребёнка. Вот так в семье и вырастают разные дети. Но сорвите маску, и вы увидите за этим боль, проблемы и последствия жизни в дисфункциональной семье.

— **Если ребёнок уже сформировался, этот комплекс можно преодолеть?**

— Это сложно, но возможно в любом возрасте. Но лишь тогда, когда приходит осознание проблемы. Маску нелегко снять, если ты с ней сросся, привык действовать шаблонно. Важно посмотреть внутрь себя:



счастлив ли я, ведя себя так? Первое, с чего надо начать — это с прощения.

Помните молитву «Отче наш»? «И прости долги наши так, как мы прощаем должникам нашим» (Матфея 6:12). А мы прощаем нашим должникам? Господь прощает нас, если мы простили. Маска начинает сползать, когда ты стоишь на коленях и говоришь: «Господи, я ненавижу своего отца или мать, за то, что они сделали». Ты плачешь, и маска ссыывается. Вот тогда наступает очищение.

— **А как быть с чувством вины?**

— Бог даёт нам прощение, когда мы его просим. Если мы попросили прощение, а внутреннее ощущение, что тебя не простили, не проходит, значит, это ложное чувство вины. Тогда надо сказать: «Господи, я верю, что Ты меня простили. Отгони от меня эти ложные мысли», — и начать жить по-новому. Вздохнуть, помочь себе и своим близким. И пусть Господь вас в этом благословит.

Беседовала Мария Рожкова

Статья подготовлена по материалам программ «Живой источник» ТРК «Три Ангела». **3angels.ru**

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 называется «Шесть способов помешать разрушению брака». Сегодня мы рассмотрим два из них.

1. Необходимо развивать взаимоотношения, основанные на любви. Мудрый Соломон сравнил взаимоотношения мужа и жены с благоухающим садом.

Что нужно делать, чтобы сад был здоровым и ухоженным? _____

Что нужно предпринимать, чтобы отношения в семье были здоровыми и основанными на любви? _____

2. Ещё один шаг: быть открытым для общения. Наши проблемы всегда можно будет разрешать, если мы будем «налаживать» два канала связи:

- Мудрая речь — рассказ о фактах и о моих _____
- Активное слушание — слов партнёра, тона и языка _____

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).

Прощу прислать мне курс уроков

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



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ПРОГРАММА «НОВЫЙ СТАРТ» ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Программа «Новый старт» включает в себя восемь основных факторов, которые формируют основу философии здоровья: питание, упражнения, вода, солнце, воздержание, воздух, отдых, вера. Если их использовать надлежащим образом и в комплексе, как и практикуется в адвентистских центрах здоровья, то они оказываются мощными лечебными средствами. Несколько вопросов о результатах лечения мы задали сотруднице Центра здоровья «Высоково» Татьяне Леухиной.



Лентина перешла на веганскую сбалансированную диету. Растительные продукты, в том числе и белки, не имеют холестерина, сосуды очищаются и давление восстанавливается.

Валентина вела дневник и записывала свои показатели здоровья. Перейдя на двухразовое питание, она заметила, что если всё же поужинает, утром содержание сахара и давление повышаются.

Каждый день Валентина посещала тренажёрный зал — спускалась с коляски и делала зарядку. К концу заезда она ощутила силу в ногах.

Удивительные вещи происходят с больными по мере выполнения ими программы. Желая убедиться в этом каждому, кто хочет поправить своё здоровье.

Беседовала Людмила Яблочкина

— Были ли в вашей практике яркие случаи исцеления пациентов?

— Да, и не один. В августе 2016 г. к нам на очередной заезд привезли женщину на инвалидной коляске. Валентина была больна сахарным диабетом. У неё оказалось высокое давление и сахар 24 ммоль/л. при норме 4,5 ммоль/л. На ногах были длительные незаживающие раны. Она жила

у нас чуть больше месяца и прошла курс программы «Новый старт». Валентина перешла на специальную диету, занималась физическими упражнениями, в результате уже через несколько дней сахар снизился до 8 единиц, нормализовалось давление. Постепенно она отказалась от медикаментов, а к концу заезда зажили все раны на ногах.

— Как вы считаете, какой фак-

тор был решающим в понижении сахара в крови?

— Диабетикам обычно прописывают частые перекусы и богатую белками пищу, поэтому в их рационе много мяса, молока, яиц. А мы предлагаем другой рацион питания, исключаящий все животные продукты. У нас Ва-

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. www.dorogazhizni.info
E-mail: dubki08@mail.ru Тел. +7-929-046-66-66

ИП Малов В. М. ОГРНИП 30852460640021

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)
- ▶ 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»

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

provisokovo.ru

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

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: czv43@yandex.ru ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

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, Уголь Петровский, 13-А
www.vkyszizni.ru Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44
ИП Балач Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

РЕКЛАМА 12+

ПОБЕЖДАЙ ЗЛО ДОБРОМ

5 НОЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОБРОТЫ

Это история о Божьей доброте. Бог рядом с каждым человеком, независимо от его положения в обществе. Он в силах спасти любого, кто признаёт себя грешником. А ещё это история о человеческой доброте, как отражении характера Бога.



Владимиру около 80 лет. Вся жизнь он провёл в труде. Безбожник, курил, выпивал и жуть как ругался матом. Его единственная дочь давно уехала в Москву, жена умерла год назад. Дом оказался пуст, а тут и он с ног свалился. Соседи помочь не захотели — он их всю жизнь обижал и ни во что не ставил, как и своих домашних. «Что посеешь, то и пожнёшь», — говорит словица. Дочь приехала из Москвы и с ужасом увидела, в каком состоянии её отец — лежачий, с гангреной правой стопы, немый, заросший, грязный и зловонный, с длинными грязными ногтями, губы беззубого рта искушены от боли. Таблетки для обезболивания постоянно принимают.

Дочь сжалась — отец ведь всё же. Купила ему специальную кровать, противопролежневый матрац, который вскоре Владимир сжёг сигаретой, и уехала, наняв мою подругу Галину ухаживать за ним.

Галина в доме навела порядок — выбросила кучу мусора, чтобы убрать заразу и запах, два раза в день мыла с хлоркой полы. И всё это время рассказывала Владимиру о Боге, а он её — руганью!

Галина горячо молила Бога об этой душе — и Небо ответило! Нача-

чала Владимир стал прислушиваться к её словам. А со временем поверил в Спасителя Иисуса Христа. Для всех это было чудом! Больше он не сказал ни одного матерного слова. Бог освободил его от этой привычки! Пресвитер нашей церкви по просьбе Галины помазал его елеем и помолился за него. Владимир снова заявил о своей вере в Иисуса Христа как Господа, Спасителя и Целителя. После этого Владимир попросил себя постричь и побрить, а до этого не мылся и не брился годами. Галина машинкой состригла грязные, слипшиеся волосы, вымыла, как можно вымыть лежачего. Сделала ванночку для рук, щёткой вычистила и срезала ногти. Тогда Владимир впервые попросил зеркало. Посмотрел на себя и улыбнулся. С того дня он не принимает больше обезболивающих таблеток!

Болезнь Владимира никуда не делась, — гангрена съедает его, уже и вторая нога синее, и на колене открылась рана. Но прежней боли больше нет! На ампутацию не согласен — решил умирать с ногами. Но после случившегося мы твёрдо верим, что Господь вмешался и дал знак о спасении этого человека.

Наталья Здитовецкая,
с. Победное, Крым

МОЛИТЕСЬ, И БУДЕТЕ УСЛЫШАНЫ!

Мую маму в 62 года парализовало. Сначала был лёгкий инсульт, а потом — тяжёлый. Врач сказал отцу, чтобы он вызывал детей, так как маме осталось жить всего несколько дней. Отец нас с братом вызвал телеграммами. Мы с братом живём в Карелии, а родители — в Белгородской области. За эти двое суток я не сомкнула глаз, постоянно обращалась с плачем к Богу. Просила Его, чтобы Он оставил маму на этом свете ещё на 7 – 8 лет. Плакала и молилась, молилась и плакала!

С вокзала мы поехали сразу же в больницу. В коридоре нас встретил лечащий врач и удивлённо сказал, что наша мама очнулась. Сказал ещё, что при таком инсульте обычно больные умирают.

Наша мама прожила ещё 7 с половиной лет! И как не обращаться к такому милостивому и всемогущему Богу!

Однажды за короткое время мне пришлось перенести около десяти операций. Знакомые удивлялись, как спокойно я еду на операции. А я им отвечала, что еду не одна, со мной Бог. Я отдаю свою жизнь Богу, прошу, чтобы Он руководил руками хирургов и спокойно засыпал.

Творец Вселенной любит и жалует нас. Он всегда готов прийти на помощь. Молитесь, и будете услышаны. Живите по законам Бога, и будете любимы нашим Небесным Отцом.

Любовь Калашникова
д. Рыпушкалицы, Карелия

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Я думаю, что во многих наших бедах, несчастьях и болезнях мы отчасти сами виноваты. Мы маловеры, и в этом наша беда. Поверьте в Бога искренне от всего сердца, и Он не оставит вас в трудную минуту! Это не пустые слова. Я раньше думала, что Бог есть, но Он где-то далеко и вряд ли меня услышит, но обратилась к Нему и получила освобождение.

Я много лет страдала от алкогольной зависимости. В один прекрасный момент мне всё это надоело и захотелось бросить пить. Я обратилась к Богу и просила помочь мне в этом. Он услышал меня! Я действительно бросила! Даже не тянет. Я не лечилась, не кодировалась, а просто обратилась к Богу и полюбила Его всем сердцем и душой. И ещё я поверила в себя и свои силы.

Сейчас я с ужасом вспоминаю те «чёрные» дни в моей жизни. Если можно было бы вернуть всё назад, сколько глупостей я могла бы избежать. Но я благодарю Бога, что Он помог мне. Теперь я люблю Его ещё больше. Я пишу это в назидание больным, страдающим зависимостью, хотя они и не любят читать такие вещи. Но хотя бы вы, близкие люди, родственники, просите Бога за своих горе-алкоголиков. Бог непременно услышит ваши молитвы! Надо только верить и любить Бога, как

самого близкого и дорогого человека.

Желаю всем здоровья и благополучия!

Раиса Буркова,
г. Йошкар-Ола, Марий Эл



ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

Пишите нам на адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью». Или по электронной почте: editor@sokrsokr.net



- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болите или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов,
в Пт. — с 9:00 до 12:00

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

ПРОДУКТЫ ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ



Депрессия возникает из-за химического дисбаланса между нейронами. Правильное питание помогает восстановить этот баланс.

Продукты, богатые триптофаном

Количество триптофана в потребляемой нами пище влияет на уровень серотонина в мозге. А чем больше серотонина, тем лучше мы чувствуем себя и тем меньше риск впасть в депрессию. Триптофан можно найти во многих белках. Однако для того, чтобы он превратился в серотонин, помимо белков необходимо употреблять большое количество углеводов.

Хорошие источники триптофана — бобы и бобовые растения, а также орехи. Их следует употреблять в пищу в цельном виде с рисом, макаронами, хлебом или крекерами.

Цельнозерновые продукты

Овёс, пшеница, рис, ячмень и другие цельнозерновые продукты улучшают работу мозга и вносят свой вклад в борьбу с депрессией.

Жирные кислоты омега-3

Недавнее исследование Бристольского университета (Велико-

британия) выявило антидепрессивное действие жирных кислот омега-3, особенно заметное при глубокой депрессии.

Основная жирная кислота омега-3 — альфа-линоленовая кислота (АЛК), содержащаяся в растениях, особенно в льняном семени, грецких орехах и сое.

Растение	Ежедневная норма
Льняное семя	10 г — около 1 столовой ложки семян или масла. Мука из проросшего льняного семени усваивается легче, чем цельное зерно.
Грецкие орехи	30 г — 5–6 орехов.
Соя	4 порции (1 порция — стакан соевого молока, или 60 г тофу, или тарелка варёной сои).

Дневная норма альфа-линоленовой кислоты составляет от 0,9 г



для ребёнка до 1,6 г для взрослого мужчины. При депрессивных состояниях этот объём нужно удваивать или даже утраивать.

Фолиевая кислота и фолаты

Развитие депрессии также связывают с низким содержанием фолатов в крови. Диета, богатая овощами, бобовыми и орехами, включает в себя большое количество фолатов. Салат из сырых овощей, в который добавлены пригоршня орехов и столовая ложка пшеничных проростков, — обязательное ежедневное блюдо для всех, кто хочет победить депрессию.

В наше время недостаток фолиевой кислоты и фолатов, или витамина В₉, — один из самых распространённых видов витаминного дефицита. Недостаток фолатов у женщин при зачатии приводит к появлению расщеплённого позвоночника и другим порокам нервной системы у плода, что сказывается на всей дальнейшей жизни ребёнка.

Источники фолиевой кислоты и фолатов

Наилучшими источниками фолатов являются бобовые и овощи (предпочтительно сырые),

за ними следуют орехи и свежие фрукты.

Существуют биодобавки с фолатами, однако их не рекомендуется принимать более 1 мг (1000 мкг) в день, поскольку большие дозы могут замаскировать симптомы дефицита витамина В₁₂.

Тепловая обработка разрушает часть фолатов. Так, в бобовых в результате варки теряется более 50% фолатов, однако и после этого они остаются хорошими источниками.

Продукт	Содержание в 100 г продукта
Чечевица	433 мкг
Бобы	388 мкг
Пшеничные зародыши	281 мкг
Шпинат	194 мкг
Салат-латук	136 мкг
Спаржа	128 мкг
Лимская фасоль	96 мкг
Брокколи	71 мкг
Грецкие орехи	66 мкг
Авокадо	62 мкг
Апельсины	30 мкг

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

5 ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ МОЛОКА

1 ноября — Всемирный день вегана. Мы расскажем, как животное молоко можно с успехом заменить на растительное.

Миндальное

Обладает насыщенным миндальным вкусом. В миндальном молоке много магния, фосфора, кальция, фолиевой кислоты, ненасыщенных жирных кислот, витамина Е, цинка.

Вам понадобится: 1 стакан сырого миндаля, 2 стакана воды, 1 щепотка ванили, 1 чайная ложка мёда, сахара или фиников — на выбор.

Миндаль предварительно замочите на ночь (или на 5–6 часов). Залейте кипятком, чтобы быстро очистить ядра.

Смешайте в блендере все компоненты вместе с водой, процедите через марлю и отожмите. Пейте охлаждённым.

Кокосовое

Молоко на вкус сладкое, карамельное, с кокосовым вкусом. Содержит лауриновую кислоту, укрепляющую иммунитет, витамины группы В (В₁, В₂, В₃), С.

Залейте мякоть кокоса горячей водой, но не кипятком, в пропорции 1:3. Оставьте замачиваться на полчаса или

пока смесь не остынет. Процедите через марлю, отожмите, пейте охлаждённым.

Тыквенное

Имеет нежно-пряный вкус, напоминает имбирные пряники. В нём много железа и цинка, который улучшает память, укрепляет иммунитет; а также магния, фосфора, кальция, белков.

Вам понадобится: 1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 стакана воды, 3–5 фиников, ваниль (по вкусу).

Семечки предварительно замочите на 1–2 часа. Смешайте все компоненты вместе с водой в блендере или кухонном комбайне, процедите через марлю и отожмите. Пейте охлаждённым.

Овсяное

Является источником важных ви-

таминов и минералов, которые поддерживают энергию и настроение, а также улучшают состояние кожи.

Вам понадобится: 140 г цельнозерновых овсяных хлопьев, 1,5 л воды.

Замочите хлопья на 10–15 минут, пока они слегка не разбухнут. Разбухшие хлопья переложите в блендер и добавьте воду. Плотно закройте крышкой и взбейте на высокой скорости, пока жидкость в блендере не утратит прозрачность и не приобретёт цвет слоновой кости. Процедите молоко через несколько слоев марли. Добавьте финики, или ложку нектара агавы, или щепотку стевии и взбейте в блендере. Храните в холодильнике.

Кунжутное

Молоко из кунжута выводит из организма продукты метаболизма. Цинк и фосфор участвуют в строении костной ткани, и таким образом способствуют профилактике остеопороза.

Вам понадобится: стакан кунжутных семечек, 1 чайная ложка мёда, 1 литр воды, ванилин.

Предварительно замочите кунжут на ночь. Поместите его в блендер, добавьте воду и подсластители, всё взбейте. Процедите полученное молоко через марлю.

Измельчая кунжут, не переусердствуйте; он выделяет масло и быстро становится твёрдым.

Подготовил Алексей Прокофьев,
Центр здоровья «Сельский Дом»,
Абхазия

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении. Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или **НА САЙТЕ PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



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

Также рекомендуем:

Газета «Сокрытое Сокровище»
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья. **П4059**



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



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



ГЛАЗА — ТВОИ ГЛАВНЫЕ ПОМОШНИКИ

Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки!

Нас окружает столько интересных вещей! А как мы можем видеть их? Правильно, глазами! Глаза — наши верные помощники во всём. Мы радуемся, когда видим что-то весёлое, или грустим, когда видим печальное. Они помогают различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

Глаза предупреждают нас об опасности, например, когда мы видим огонь, чтобы не обжечься. Поэтому глаза нужно беречь.

Как же устроен глаз?

Глаз круглый, как шарик. У глаза есть цветное колечко. Это радужная

оболочка, или радужка. От неё зависит цвет наших глаз. Бывают карие, серые, зелёные, голубые глаза. Походи к зеркалу и посмотри, какого цвета твои глаза.

В центре глаза мы видим чёрную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Когда вокруг светло, он становится маленьким, а когда темно — расширяется, чтобы больше света попало в глаз и мы лучше видели.

Наши глаза очень нежные, поэтому Бог защитил их. Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от ветра, пыли и пота. А ещё нам нужны слёзы. Не думай, что они появляются только тогда, когда человек плачет. Они постоянно увлажняют глаз и смывают с него пыль. Слёзы также успокаивают нас. Когда мы поплачем от обиды, нам становится легче. Но не вздумай всё время плакать! Ведь Бог создал тебя для того, чтобы ты радовался жизни и твои глаза сияли!

Для улучшения зрения полезно есть чернику и пить морковный сок. Ещё, чтобы сохранить зрение, нужно регулярно делать зарядку для глаз.

Надежда Кошкина
Художник
Алёна Гейкер



Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Эти упражнения помогают снять усталость, а по некоторым данным даже останавливают развитие нарушений зрения, таких как миопия (близорукость), старческая дальнозоркость и астигматизм.

Для достижения результата важно выполнять весь комплекс упражнений.

Промывание глаз. 10 секунд промывайте глаза тёплой водой, а затем 10 сек. холодной водой. Повторите несколько раз.

Переводим взгляд. Возьмите в руки 2 предмета и отведите на разное расстояние от лица. Фиксируйте взгляд на одном предмете несколько секунд, переводите взгляд на другой. Повторите не менее 10 раз.

Упражнение с палкой. Поставьте перед собой палку и наклоняйте голову вправо-влево, не отрывая глаз от палки. Выполняйте в течение 2 – 3 минут.

Раскачивание. Встаньте, сосредоточьте взгляд на каком-либо неподвижном предмете. Раскачивайтесь из стороны в сторону, не отрывая взгляд от этого предмета и постоянно моргая. Повторите не менее 10 раз.

Рисуем глазами. Смотрите на предмет, находящийся на умеренном расстоянии, например на дерево или машину, и, не двигая головой, постарайтесь обвести его контур глазами.

Гимнастика для глаз. Вращайте глазами, описывая круги. Повторите 3 – 4 раза.

Массаж век и слёзных протоков. Кончиками пальцев проведите по нижнему веку, от виска к носу. Нежно и легко надавливая на точки во внутреннем углу глаза. Такой массаж облегчает выделение слёз из слёзных протоков, расположенных на внутренней, или носовой, стороне глаза. Рекомендуется при воспалении слёзных мешочков и слезящихся глазах. Помогает разгладить «мешки» под глазами.

Усиленное моргание. Устремив взгляд на какой-либо далёкий предмет, усиленно моргайте в течение 1 – 2 минут.

Отдых для глаз. Закройте глаза и прикройте их ладонями, не прикасаясь к самим глазам. Оставайтесь в этом положении несколько минут.

Массаж глаз можно делать самостоятельно или обратиться к массажисту, он должен быть очень мягким.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

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 КНИГУ «АЛКОГОЛИЗМ. ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА»

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

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское). Акция действует до 15 декабря, 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:

424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, 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» № 11(95). 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. Подлинный 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 372 671 экз.