ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 12(96) ДЕКАБРЬ 2018

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА

С наступлением зимы мы реже бываем на свежем воздухе. Но, исследовав воздух в квартирах, учёные пришли к выводу, что он в 25 – 30 раз грязнее уличного. Как результат — вероятность заболеть простудным заболеванием в помещении в 9 раз выше, чем на открытом пространстве.

Специалисты Гарвардского университета решили выяснить, насколько полезен и вреден холодный воздух для организма людей. Согласно полученным данным, жара может принести больше вреда организму человека, чем мороз. Поэтому зимние прогулки оказывают более благотворное влияние на здоровье, чем летние. Преимущество морозного воздуха — в высоком содержании кислорода. Зимой в воздухе кислорода на 30% больше, чем летом.

Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, пила и топор.
В. Д. Поленов, русский живописец

Пребывание на холодном воздухе влияет на:

✓ **Состояние кожи.** Морозный воздух, насыщенный кислородом, улучшает состояние кожи людей с угревой сыпью. Кожа приобретает свежий и здоровый вид.

✓ **Головные боли.** Свежий морозный воздух поможет облегчить приступы мигрени и улучшит работу сердечно-сосудистой системы.

✓ **Иммунитет.** Низкие температуры закаляют, стимулируют иммунную систему и повышают сопротивляемость организма.

✓ **Снижение веса.** Холодный воздух помогает человеку сжигать больше калорий, т. к. организму приходится прилагать больше усилий, чтобы поддержать нормальную температуру тела.

✓ **Улучшение настроения.** Прогулки на свежем воздухе помогут противостоять депрессии, вырабатывая антидепрессанты — эндорфины, необходимые для нашего хорошего настроения.

✓ **Укрепление костей.** Ежедневной 15-тиминутной прогулки на свежем воздухе будет достаточно для выработки витамина D, помогающему организму усваивать кальций.

✓ **Уменьшение боли.** Холод уменьшает воспаление, например, в растянутой лодыжке. Но этот метод использования холода работает и более масштабно. Холодные температуры могут уменьшить воспаление и боль во всём теле.

Не всегда зимний воздух приносит пользу. Эксперты советуют не выходить на улицу при сильных морозах, воздержаться от прогулок в сырую зимнюю погоду. Когда на улице сухо и не слишком морозно, тогда воздух оказывает положительное влияние на здоровье. Не упускайте возможность в такую погоду погулять в парке, выйти на прогулку перед сном или ходите на работу пешком, но не забывайте одеваться потеплее, не переохлаждайтесь, держите руки и ноги в тепле, пейте больше тёплой воды с лимоном, и тогда зима пройдёт для вас без неприятностей.

Подготовила Людмила Яблочкина

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ

2

«РЕЦЕПТ» ДЛЯ ДВОИХ, ИЛИ КАК ЛАДИТЬ С ЛЮДЬМИ

4

КАК УБЕДИТЬ ЗАВИСИМОГО ЛЕЧИТЬСЯ

6

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 ПРОСТУДЫ

Почти каждому из нас приходилось болеть ОРВИ. К сожалению, по статистике, многим придётся переболеть ещё не раз, поэтому давайте разберёмся в мерах профилактики и природных средствах лечения этого заболевания.

ОРВИ — это острое воспалительное заболевание слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Проявляется оно симптомами раздражения слизистых: першением в горле, кашлем, зудом в носу, чиханием, выделением слизи из носа, снижением обоняния, общей слабостью, головной болью, ломотой в теле, повышением температуры тела.

Причиной ОРВИ являют вирусы. Определено не менее 100 разных видов таких вирусов. Попадая в организм, они размножаются на слизистой носа или глотки, приводя через 1 – 3 дня к появлению симптомов заболевания.

Восприимчивость организма к инфекции в основном зависит от силы иммунной системы человека, которая может быть ослаблена переохлаждением, недостатком отдыха, другими недавно перенесёнными инфекциями, частым вдыханием пыльного воздуха, аллергическими реакциями, а также перееданием или избытком сахара в пище. Исключение этих факторов укрепляет иммунитет и является первой мерой профилактики.

Другая важная мера — исключение близкого контакта с больным человеком, чтобы предотвратить попадание болезнетворных вирусов в организм.

Природные средства лечения

В лечении ОРВИ самое главное правило — это своевременное начало. Чем раньше начато лечение, тем более эффективным оно будет.

При первых признаках заболевания предпринимайте неотложные меры:

- Примите горячую ванну на 20 – 30 мин.
- Выпивайте по 1 стакану воды с лимонным соком каждые 10 – 15 минут в течение первого часа.
- Перейдите на лёгкую диету: свежие овощи или фрукты, овощные или фруктовые соки (разбавленные 1:1 с водой).
- Сохраняйте тело в тепле.
- Дыхательная гимнастика: в течение 20 – 30 минут делайте спокойный глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд и выдохните максимально сильно также через нос.
- Если начинает беспокоить горло, то к дыхательной гимнастике добавьте пальцевой массаж области нижней челюсти, растирая кожу подбородка и передней поверхности шеи сверху вниз. Массаж стимулирует кровообращение верхних дыхательных путей, а соответственно и приток иммунных клеток, что обеспечивает хорошую защиту от вирусной инфекции.

Местное лечение ОРВИ

Полоскание горла «морской водой»: на 1 стакан воды берётся ½ чайной ложки соли и 3 – 5 капель раствора йода.

Полоскание горла настоем трав «Элекасол», который можно приобрести в аптеке.

Рассасывание таблеток активированного угля — по 1 таблетке каждые 2 часа.

Капли в нос: растительное масло смешать с соком чеснока или лука (ориентировочно 5 капель сока на 1 – 2 чайные ложки), закапывать по 2 капли в носовой ход каждые 1 – 3 часа. Можно также развести настойку прополиса в воде: 10 капель на 1 столовую ложку воды, а для детей 5 капель на 1 столовую ложку. Закапывать в нос каждые 2 часа по ½ пипетки.

Промывание носа из медицинской груши или медицинского шприца без иглы. Для промывания используют подсолённую воду (½ чайной ложки соли на 1 стакан воды) по 20 – 30 мл на 1 раз. Воду нужно быстро залить в каждый носовой ход, рот при этом должен быть открыт или губы сложены «трубочкой», дыхание при этом задержать.

Ингаляции с эфирным маслом эвкалипта (1 капля масла на ½ стакана воды 80°С) очень эффективны как противовирусное и уменьшающее выделение слизи средство.

Общее лечение ОРВИ

Фиточаи: 1 столовая ложка эхинацеи и 2 чайные ложки корня солодки на 2 – 3 стакана кипятка. Принимать несколько раз в день.

Чай из ¼ – ½ чайной ложки молотого корня имбиря на ½ – 1 стакана горячей воды. Настоять 1 час, процедить и принимать по 1 стакану несколько раз в день.

Согревающий компресс на шею используется на ночь и по 2 часа 1 – 2 раза днём. Возьмите хлопчатобумажную ткань в 2 слоя или байковую в 1 слой шириной 6 – 7 см. Смочите ткань холодной водой, хорошо отожмите и плотно оберните её вокруг шеи. Сверху накройте одним слоем пищевой плёнки и 1 – 2 слоями шерстяной ткани по ширине большей, чем мокрая ткань. Закрепите компресс булавками. Действие этого компресса проявляется в усилении местного кровообращения и, соответственно, в усилении иммунной защиты в ответ на кратковременное влияние холода.

Случаи ОРВИ, требующие обязательного врачебного осмотра

Если у вас появился один из перечисленных симптомов, немедленно обратитесь к врачу.

- ✓ Повышение температуры тела более 40°С.
- ✓ Появление во время болезни одышки, то есть учащённого или затруднённого дыхания.
- ✓ Появление на миндалинах налёта в виде бело-жёлтых округлых очажков или полосок.
- ✓ Значительное увеличение лимфатических узлов под нижней челюстью или на шее.
- ✓ Появление болей, не характерных для ОРВИ: боль в ухе, в области придаточных пазух носа, в груди.
- ✓ Выделение большого количества мокроты, особенно с прожилками крови или жёлто-зелёного цвета.
- ✓ Затруднение при глотании.
- ✓ Повторное повышение температуры тела выше нормы после её предыдущей нормализации.

Желаем вам здоровья и мира!

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

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПРИРОДНЫЙ «АНТИБИОТИК» ЧЕСНОК

Убивающий бактерии чеснок подходит для лечения респираторных воспалений, кашля и является средством для полоскания горла.

Чесночная мазь

Чесночную мазь готовят из измельчённого чеснока с добавлением 1 столовой ложки прополиса и 75 мл растительного масла. Смесь положите в стеклянную банку и держите в посуде с водой 2 часа при температуре не выше 60°С. Получившуюся мазь намазывают на грудь, спину и подошвы ног. Эфирные масла проникают через кожу и оздоравливают организм.

Если болит горло, можно приготовить раствор для полоскания из ромашки или шалфея с добавлением выжатого чесночного сока.

Рецепт от простуды

3 головки размельчённого чеснока смешать с выжатым соком трёх лимонов, добавить 3 – 4 столовые ложки жидкого мёда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Рецепт от кашля

Нарезать лук и чеснок, сложить их слоями в стеклянную банку. Каждый слой лука и чеснока покрыть небольшим количеством мёда. Поставить на 2 – 3 часа в тёплое место, чтобы выделился сок. Сок употреблять по 1 чайной ложке детям, по 1 столовой ложке взрослым 3 – 4 раза в день.

Профилактика и лечение заболеваний должны быть направлены, с одной стороны, на очищение организма от накопленных в нём ядовитых веществ, с другой стороны — на снабжение наших тканей и органов необходимыми живыми элементами для восстановления клеток.

Особое правило при лечении больного гриппом: много пить и потеть. Для питья лучше употреблять свежие соки с мякотью. Самое полезное в случае гриппа приготовить напитки из ягод чёрной смородины и клюквы, а так же черники. Чтобы витамины сохранились, напитки не следует нагревать свыше 50°С.

Эстер Лиетувиетис

ПЕСТИЦИДЫ: КАК СЕБЯ ОБЕЗОПАСИТЬ

Ещё никогда человечество не сталкивалось с таким натиском онкологических и аутоиммунных заболеваний. Никогда ещё не стоял так остро вопрос с расстройствами нервной системы человека, особенно в пожилом возрасте. Часто учёные винят в этом пестициды. Как обезопасить себя от их вредного воздействия?

1 Употреблять в пищу продукты, не подверженные обработке ядохимикатами.

Как это сделать?

Найти надёжные источники снабжения — не самый дешёвый вариант.

Самому обеспечить себя продуктами, без использования или с минимизацией использования ядохимикатов? Сложно, но при желании можно.

Можно податься в вегетарианцы. Интересный вариант, так мы будем получать пестициды в минимальном количестве. Их концентрация будет соответствовать концентрации применения их при обработке растений, если всё сделано по предписанию, а не «на глазок».

В промышленном животноводстве с целью получения мясо-молочной продукции часто коммерчески неприемлемым является порча вредителями кормов для животных (жучками, червячками, мышками, плесенью и др.), т. к. это нанесёт убыток производителю. Потеря денег бизнесом недопустима! Потеря здоровья людьми — вопрос открытый…

Ещё одна беда с пищей животного происхождения — большинство токсичных веществ накапливаются в жировой ткани, так как по химической природе намного лучше растворяются в жире, чем в воде. Чем жирнее продукт, тем он потенциально вреднее.

Для повышения питательной ценности кормов для животных в качестве компонентов могут быть использованы продукты животного же происхождения: мясная и мясокостная мука, рыбная мука, гидролизаты кожи, чешуи, жиры и др. Это многократно увеличивает концентрацию вредных веществ.

2 Тщательно мыть то, что хотите съесть! Основная масса пестицидов, применяемых для защиты овощей, фруктов и злаков, остаётся на поверхности тех продуктов, которые подвергались обработке. Пестициды, которые проникают во все части растений, применяются при выращивании пищевых сельхозкультур крайне редко. Поэтому, если есть возможность, можно счистить кожуру с того, что мы планируем съесть. Если это затруднительно, тщательно вымыть с хозяйственным мылом или хотя бы помыть в тёплой воде. Сухофрукты и орехи недопустимо замачивать, прежде чем они не будут тщательно вымыты. Сухофрукты и орехи обрабатывают пестицидами для лучшей сохранности. При набухании сухофруктов или орехов в воде пестициды с их поверхности проникают вглубь плодов.

В этой ситуации вегетарианцы вновь окажутся в выигрыше, так как удалить пестициды из продуктов животного происхождения намного труднее, а иногда невозможно. Если мясо отваривать несколько часов подряд, меняя воду 3 – 5 раз, кто это будет есть? Если всё-таки очень хочется мясного, то я советую отправляться пахать, сеять и самому выращивать «животину», чтобы вы гарантированно знали, что она ест и что пьёт. Потому что никто и никогда не сможет вам гарантировать, что все компоненты комбикорма являются безопасными и непротравленными какой-нибудь «химией».

Правила несложные, но эффективные. Результат гарантирован, проверен и подтверждён множеством научных исследований.

Напоследок ещё одно очко в пользу вегетарианства. Если мы употребляем чистые продукты растительного происхождения, то они обладают свойством «очищать» наш организм от уже имеющихся в нём токсинов. И это касается не только пестицидов, но и других «вкусняшек» с названиями радионуклиды, микотоксины, тяжёлые металлы и токсичные элементы, антибиотики и т. д. Но это уже другая история и отдельная тема для разговора.

Алексей Третьяков

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

УЧЁНЫЕ ВЫЯВИЛИ НОВУЮ УДИВИТЕЛЬНУЮ СВЯЗЬ ЧАСТЕЙ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) напрямую связан с головным мозгом. В ЖКТ есть более 100 млн нервных клеток. И некоторые из них образуют цепочку, обеспечивающую прямую связь с мозгом, установил Университет Дьюка.

Ранее считалось, что ЖКТ может связаться с мозгом за 10 минут для передачи сигнала о насыщении или голоде. Однако теперь есть основания полагать, что связь происходит за считанные секунды. Прямая связь позволяет максимально быстро выявлять токсины в теле.

Также функция прямой связи мозга и ЖКТ объясняет, почему стимуляцией блуждающего нерва электрическим током можно лечить тяжёлую депрессию. По этой же причине употребление в пищу определённых продуктов вызывает улучшение настроения.

АЛКОГОЛЬ ПРИЗНАН ГЛАВНЫМ УБИЙЦЕЙ МИРОВОГО НАСЕЛЕНИЯ

Всемирная организация здравоохранения сделала неутешительный вывод: смертность во всём мире в первую очередь вызвана злоупотреблением алкоголя. Каждая двадцатая смерть в мире вызвана вождением в нетрезвом виде или заболеваниями, связанными с алкоголизмом. В 75% таких летальных исходов страдают мужчины.

Заболевания, вызванные употреблением алкоголя, диагностированы у 237 млн мужчин и 46 млн женщин. При этом больше всего выпивают в Европе. В России, Молдавии и Белоруссии потребление спиртного постепенно сокращается.

КОРОВЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ НОВУЮ МИРОВУЮ ЭПИДЕМИЮ СУПЕРИНФЕКЦИЙ

По словам учёных из Университета Хельсинки, в организме крупного рогатого скота накапливаются супербактерии, устойчивые к антибиотикам, в том числе метициллинрезистентный золотистый стафилококк (MP3C). Этот патоген вызывает сепсис, пневмонию и синдром токсического шока.

Учёные исследовали эволюцию стафилококка за тысячи лет. Они хотели понять, какие мутации ДНК позволили бактериям заражать людей и животных, а также дали устойчивость к антибиотикам. Оказалось, изначально патоген жил в телах людей, а затем он перекочевал в тела домашних животных.

В организме коров патоген приобрел устойчивость к лекарственным средствам, а после вернулся обратно к человеку. Специалисты связывают этот факт с массовым использованием антибиотиков на животноводческих фермах. Эксперты призывают обратить больше внимания на проблему устойчивости к старым антибиотикам. Если не будут созданы новые способы лечения, смертность от устойчивых инфекций к 2050 году возрастёт более чем в десять раз.

НЕВРОЛОГИ: СТУДЕНЧЕСКИЕ ВЕЧЕРИНКИ УБИВАЮТ МОЗГ

Многие люди в студенческие годы злоупотребляют алкоголем, даже не подозревая, какой это производит эффект. В целом чрезмерное потребление спиртного грозит нарушениями в процессах обучения и запоминания.

Студенты находятся в том возрасте, когда мозг продолжает развиваться. Негативный эффект может усугубляться от одного эпизода злоупотребления спиртным к другому.

Параллельно наблюдается нехватка важного антиоксиданта, защищающего головной мозг от окислительного стресса. Что касается провалов в памяти, то это знак об ошибке в кодировании воспоминаний. Примерно у 50% студентов это происходит при злоупотреблении спиртным.

Страдают префронтальная кора, необходимая для исполнительных функций. Нарушается процесс формирования важных нейронных связей. И эти нарушения остаются с человеком на всю жизнь, лишая его адекватного восприятия опасностей и заставляя совершать рискованные поступки даже в трезвом состоянии. Человек теряет способность верно судить о происходящем.

По материалам сайта МедДейли

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

«РЕЦЕПТ» ДЛЯ ДВОИХ, ИЛИ КАК ЛАДИТЬ С ЛЮДЬМИ

Что делает дом настоящим домом? Что соединяет совсем разных людей в счастливую семью? Благодаря чему семья становится королевством отца, где мать становится королевой, каждая из дочерей — принцессой, а каждый сын — наследником?

Рецепт истинной любви сокрыт в Священном Писании. Это не столько рецепт для двоих, сколько хорошее правило, которое поможет вам научиться ладить с людьми всегда и везде.

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит» (1 Коринфянам 13:4–7).

В этих словах недвусмысленно подчёркнута ценность другой личности. Слишком часто на неё просто не обращают внимания. И в результате один из супругов утрачивает чувство безопасности.

Испытайте себя этой Божественной формулой, если осмелитесь. Предупреждаю: то, что вам откроется, может вас ошеломить.

Ответьте на вопросы:

Я терпелив(а), я добр (а)?

Не присущи ли мне хвастливость и высокомерие?

Не бываю ли я порой груб(а)?

Не слишком ли я себялюбив(а) и обидчив(а)?

Не веду ли я счёт обидам, несправедливостям и любым проявлениям пренебрежительного отношения к себе?

Не слишком ли я ношусь со своими правами, ревниво следя за тем, чтобы их признавали остальные?

Я замечал, часто на горьком опыте, что секрет долговечного брака заключается в мелочах — незначительных бескорыстных поступках, мимоходом произнесённых словах, маленьких знаках внимания, ненавязчивых проявлениях заботы.

Почему так происходит, что в течение дня мы находим добрые слова для посторонних людей, но как только переступаем порог собственного дома, распускаемся? Почему, если родной дом мы любим больше всего?

В каждой семье бывают размолвки, расхождения во взглядах. Но чем больше я живу и чем больше узнаю людей, тем лучше я понимаю, что для улаживания этих конфликтов требуется высочайшая тактичность. Различие мнений в напряжённой атмосфере раздражительности становится взрывоопасным.

Мой совет довольно прост: никогда не скандальте. Полезных ссор не бывает. Дайте выход своим страстям каким-нибудь другим способом. Ссоры никогда не проясняют атмосферу — они способны только отравить её, оставляя в душе глубокие раны. Важно помнить, что под влиянием момента мы добиваемся противоположного результата. Война есть война, какими бы средствами она ни велась — кулаками или эпитетами. Раны, нанесённые словами, подчас более страшны, чем удары дубинкой.

Воспитывайте в себе взаимную признательность и сердечность, культуру чувств и обычную вежливость, равно как и прямоту характера. Резкость, ранящая откровенность и та разновидность правдивости, когда праведные гневом гордятся, умением всегда говорить то, что думают, как бы это ни было безжалостно, — всё это не добродетели, а серьёзные недостатки. В семье им не место. Впрочем, им не место в любых человеческих отношениях.

Стены дома предназначены для того, чтобы заключать в себе счастье. Дом должен быть чем-то большим, чем временным убежищем для оскорблённых чувств и разбитых сердец. Он может стать таким, если Христос живёт в вашем доме. Проявлять себя с самых лучших сторон и оказывать друг другу маленькие знаки внимания станет так же естественно, как это было в пору зарождения вашей любви.

Я повсюду рассказываю одну замечательную историю супружеской пары, готовившейся отметить золотую свадьбу.

Местная газета послала репортёра, чтобы взять у них интервью, но дома оказался только муж.

— В чём состоит секрет вашего долгого и счастливого брака? — спросил репортёр.

— Что ж, я отвечу вам, молодой человек, — неторопливо произнёс старый господин. — Я был сиротой, и мне приходилось много работать, чтобы обеспечить себе кров и пропитание. Пока я не стал взрослым, на девушек даже не смотрел. Сара была первой, с кем я немного сошёлся. Когда она неожиданно, но ненавязчиво подтолкнула меня к тому, чтобы я сделал ей предложение, это до смерти меня испугало. Позже, после свадьбы, её отец отозвал меня в сторону и вручил мне маленькую коробочку. «Здесь лежит всё, что тебе необходимо знать», — сказал он. В коробочке было вот что, — и он достал из кармана большие золотые часы, раскрыл и подал их журналисту. Прямо на циферблате, на который ему приходилось смотреть по десять раз в день, были начертаны слова: «Скажи Саре что-нибудь приятное».

Слишком просто, скажете вы? Но в тот момент это подействовало.

Помните, что счастье завоёвывается небольшими, казалось бы, ничего не стоящими знаками внимания. Признательность всегда вознаграждается. Критическое отношение — никогда. Открыто выраженная нежная привязанность — вот на чём строятся счастливые отношения.

По книге Джорджа Вандемана «Ваша семья и ваше здоровье»

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 «Дорогой, где деньги?» В нём идёт речь о пяти способах успешного использования денег.

Подберите выражениям из левого столбика соответствующие выражения в правом столбике:

А. Единый доход	___ Основные затраты определяются совместно.
Б. Единые расходы	___ Совместные решения по сбережениям.
В. Единый бюджет	___ Долг требует совместного решения.
Г. Единая задолженность	___ Это наш доход.
Д. Единые сбережения	___ Бюджет создаётся вместе.

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** _____

_____

_____

МНЕ ПОМОГЛИ ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Я родился с повышенным внутричерепным давлением вследствие кислородного голодания. В 1996 году мне дали третью группу инвалидности. С малых лет у меня часто болела голова, доходило до тошноты и рвоты. В сентябре 2016 года я узнал о санатории «Новое начало». Это санаторий, в котором помогают восстанавливать здоровье. Там я узнал, что можно обходиться без таблеток и уколов. Решил, что постепенно я от них избавлюсь. Сначала перешёл на растительную пищу — каши, овощи, фрукты, соевые продукты, отказался от пищи животного происхождения. Начал бегать. Первое время было тяжело, но вера меня поддерживала. Головные боли не прекращались, но становились реже.

Однажды, когда я обучался простым методам лечения в пансионате «Сельский Дом» в Абхазии, мне вновь стало очень плохо: заболела голова, появились тошнота и рвота. Вечером я попросил одного из сотрудников пансионата сделать согревающее обёртывание. Он принёс таз холодной воды, намочил простыню и обернул меня ею, а сверху накрыл одеялом. Так я пролежал полтора часа, пропотел. Когда меня развернули, простыня была горячая и мокрая. Я сполоснулся в душе и лёг спать, а утром проснулся здоровым.

Сейчас я чувствую себя полностью исцелённым. Слава и благодарность Богу!

Алексей Прокофьев,
г. Орёл

БОГ ПОДАРИЛ НОВУЮ ПОЧКУ

Когда я жила в Москве и работала во Внешэкономбанке СССР, в Управлении дипломатического корпуса, меня познакомили с интересной женщиной. Её звали Тереза. Она работала гувернанткой в финском посольстве и заболела раком почек. В результате лечения ей пришлось перенести 12 операций, в том числе и ампутацию одной почки. Врачи сказали, что больше ничего сделать не могут, и отправили её домой. По их прогнозам ей оставалось жить не более года. Тереза одна растила несовершеннолетнего сына. Если она умрёт, то мальчика ждал детский дом. Она знала, какие условия для жизни в этом заведении, непонаслышке, ведь сама выросла в детском доме. От безысходности она выходила на балкон, простирала руки к небу и молилась Богу.

Прошёл год. Тереза осталась жива. Когда она пришла в онкодиспансер, врачи удивились: «Как, вы ещё живы?» Сделали УЗИ почек и обнаружили, что метастаз нет. К тому же появилась новая почка. Врачи недоумевали: «У нас все анализы и снимки в истории болезни документально подтверждают, что у вас удалили почку. А у вас вместо одной — две! И всё чисто. Это уникум!»

Господь услышал молитвы Терезы и даровал ей исцеление, совершив чудо! Слава Богу!

Татьяна Бондарева,
г. Минск

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**

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

«СельскийДом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

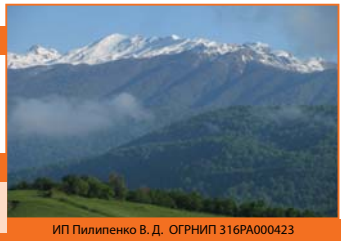
ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

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

АНО Оздоровительно-просветительский центр
КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЮ
и кафе здорового питания
Чечевица

РЕКЛАМА 0+

ПРИГЛАШАЮТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОСЕТИТЬ:
- Кулинарные мастер-классы — Вт, 15-30
- Женский клуб «Здоровая. Красивая. Счастливая» (кулинария, косметология, семейные отношения) — Чт, 18-00
- Курсы скандинавской ходьбы — Пн, Ср, Пт, 8-30
- «Школа здоровья» — Вс, 11-00

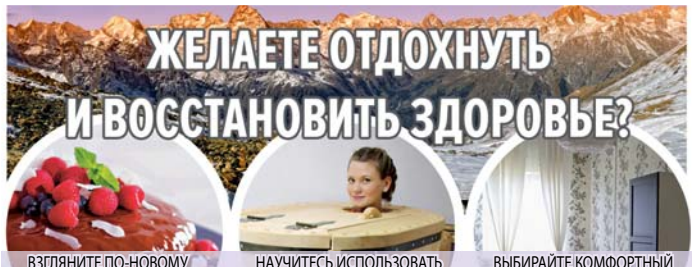
г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140
Справки по тел. 89063362112
vk.com/food_12
instagram.com/chechevitsa7
ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 3171211500006817

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»
provisokovo.ru

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.
- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

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, хутор Петровский, 13-в
WWW.VKYSZHIZNI.RU
Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
РЕКЛАМА 12+

КАК УБЕДИТЬ ЗАВИСИМОГО ЛЕЧИТЬСЯ?

Как убедить лечиться родственника, страдающего алкоголизмом, наркоманией или табакокурением? Мы задали этот вопрос Юрию Бондаренко, врачу-наркологу, психиатру.

— Убедить зависимого человека лечиться сложно, ведь он утверждает, что у него нет зависимости.

— Если говорить об алкоголизме как о хроническом заболевании, то вылечиться от этого заболевания полностью невозможно. Может наступить стадия ремиссии — отсутствие обострения. Но это не значит, что теперь человек может спокойно изредка выпивать. Он должен полностью воздерживаться от алкоголя.

— Получается, что если алкоголик перестал употреблять алкоголь, он не вылечился? Мы не можем назвать его полностью здоровым?

— Человек здоров в данный конкретный момент. У него нет признаков болезни. У него нет тяги к алкоголю. Может быть, мысли иногда появляются, но он не пьёт. У него нет обострения. Но болезнь есть. Он должен помнить об этом. Он не должен забывать, что когда-то организм начал принимать алкоголь и изменился. И это нужно всегда иметь в виду. Например, диабетик не ест сахар. И с уровнем глюкозы у него всё в порядке. И он себя чувствует хорошо, у него нет чувства вины. Он просто знает, что ему нельзя есть много сахара. И не ест его. Но вот когда человек не хочет лечиться — это проблема. Я бы разделил зависимых людей на четыре группы:

1. тех, кто хочет лечиться;
2. тех, кто думает, лечиться ли ему;
3. тех, кто то хочет, то не хочет лечиться;
4. тех, кто совсем не хочет лечиться.

К каждой группе нужен разный подход, но кодироваться я не советую. Человек при кодировании перестаёт пить под угрозой страха. Ему говорят, что если он выпьет, ему станет плохо или он умрёт. Но корень проблемы не решён. А проблема в том, что у человека нет цели и смысла в жизни. Его жизнь не меняется, потому что не заполнена внутренняя пустота. Если человек хочет избавиться от зависимости, его лучше отправить в реабилитационный центр. Волшебной таблетки, способной вылечить за один день, не существует. Человек шёл к зависимости долгие годы. И для лечения тоже нужно время. Существует много христианских реабилитационных центров, в которых люди проходят лечение несколько месяцев, восстанавливаются и физически, и духовно. Члены семьи зависимого тоже должны работать над собой. Посещать группу поддержки, учиться преодолевать свою созависимость. Важно также молиться об этом человеке.

— Если человек не хочет лечиться, можно ли его убедить?

— Можно. И как бы страшно это ни звучало, нужно «помочь» ему скорее упасть на дно. Вспомните притчу о блудном сыне. Отец не препятствовал уходу сына из дома. В итоге сын вернулся домой только тогда, когда ему стало нечего есть, и он питался из одного корыта со свиньями. Не облегчайте ему жизнь, не поддерживайте его зависимость: не покупайте алкоголь или наркотики, не решайте его проблемы с работодателями, с финансами.

Вылечиться может каждый, но не каждый хочет. Тяжело признать реальность. Поэтому некоторые утверждают, что они не алкоголики. Также мешают чувство вины и бессилие. В душе нет мира, покоя. В результате человек выпивает, чтобы облегчить своё состояние.

— Как мы, близкие люди, можем помочь?

— Не нужно его обвинять. Потому что сразу найдутся оправдания. А чувство вины не уменьшится. У меня был пациент, который пил, потому что его рвало. А рвало его от выпивки, но он этого не понимал. Он говорил, что как только выпьет, рвота прекращается. И это — замкнутый круг.

Взрослый человек должен проявлять ответственность. Алкоголики эту ответственность перекладывают. А мы берём её на себя. Не нужно этого делать. Когда мне говорят: «Доктор, у меня на вас вся надежда», я отвечаю: «Я только дам вам советы, а вы их выполняйте. Поэтому вся надежда — на вас. Всё зависит от того, как вы их выполните. И это — ваша ответственность!» Есть такой метод — интервенция. Допустим, человек имеет зависимость. Вы собираете родственников и обсуждаете вопрос, предлагаете лечиться. Если человек не хочет, вы не решаете его проблемы, которые возникли из-за зависимости. Он сам несёт ответственность за свою жизнь. Пусть Бог поможет вам пройти этот путь и увидеть результаты.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела». Программу можно посмотреть в эфире online на сайте ***www.3angels.ru***

ЭТО ИНТЕРЕСНО

СИЛА ВОЛИ «РОЖДАЕТСЯ» В ГОЛОВЕ

Сила воли, как мышца: чем больше её тренировать, тем крепче она становится. Однако чтобы достичь успеха, необходимо помнить о физиологических потребностях мозга и об определённых психологических принципах.

Потребности мозга

Наше сознание лучше принимает решения и следует им, когда мозг не испытывает недостатка ни в чём, что ему необходимо для полноценной работы.

Основные физиологические потребности мозга:

- постоянное получение кислорода и глюкозы;
- защита от химических и микробиологических воздействий;
- отдых;
- отсутствие в крови алкоголя и других психоактивных веществ, соблюдение здоровых привычек.

Избегайте употребления лишних калорий

✓ Переедание замедляет и ухудшает мозговую деятельность.

✓ Высококалорийная пища уменьшает приток крови в мозг.

✓ Ухудшает внимание и способность к концентрации, вызывает сонливость.

✓ Снижает способность принимать здравые решения.

> Настоящая сила рождается в голове. Она заставляет идти, даже когда тело хочет упасть.
>
> **Беар Гриллс**

Приобретайте знания

Когда мы изучаем воздействие определённых продуктов или привычек на здоровье, наши решения становятся более продуманными.

Задайте себе правильную мотивацию

Мотивация — мощный рычаг, движущий нашим сознанием и поведением. Лучшая мотивация для силы воли — здоровье, семья, духовность, судьба близких.

Контролируйте аппетит

Контроль над аппетитом укрепляет силу воли и облегчает принятие здравых решений. А решения, направленные на укрепление здоровья, укрепляют сознание и силу воли.

Когда силы воли недостаточно

Людям, страдающим какой-либо зависимостью, не всегда хватает силы воли, чтобы от неё избавиться.

Ощутив свою беспомощность, многие верующие обращаются к Тому, Кто выше их. Если силы воли недостаточно, помните, что есть сверхъестественный Источник силы, открытый для всех, кто обращается к Нему за помощью: *«Просите, и дано будет вам» (Луки 11:9).*

По книге Джорджа Памплона-Роджера «Здоровое тело»

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***

● Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету? ● Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте? ● Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как? ● Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? 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.

НАТАЛЬЯ ВОРОНИНА: «НАША ЦЕЛЬ — СДЕЛАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОСТУПНЫМ»

Полгода назад в г. Йошкар-Оле открылись магазин полезных продуктов «Ключи к здоровью» и кафе здорового питания «Чечевица». Об этом необычном проекте, как он развивается и способствует популяризации здорового образа жизни, мы беседуем с директором АНО Оздоровительно-просветительский центр«Ключи к здоровью» Натальей Ворониной.

— Какие цели вы ставили при открытии магазина и кафе?

— В обществе складывается впечатление, что здоровые продукты очень дорогие, недоступные, какие-то эксклюзивные. Поэтому мы поставили цель — сделать здоровое питание доступным. Во-первых, чтобы в нашем магазине был большой ассортимент здоровых продуктов, во-вторых, чтобы были доступные цены, чтобы любой человек мог прийти и выбрать что-то из нашего ассортимента, что ему подходит.

— Почему вы решили совместить два проекта: магазин и кафе?

— Человеку трудно начать есть здоровые продукты, если он их не пробовал. Поэтому людям удобно прийти к нам в кафе и попробовать эти продукты, протестировать их на себе, что им подходит, что не подходит, и потом уже приобрести, чтобы готовить их дома.

— Сейчас многие люди задумываются над тем, как они питаются, и к выбору продуктов подходят уже осознанно, с точки зрения «полезно мне это или нет». Что, на ваш взгляд, является здоровым питанием?

— Один из принципов здорового питания — это большое количество овощей и фруктов. Половина нашей тарелки должна быть наполнена овощами или фруктами независимо от того, завтрак это, обед или ужин.

Второй принцип — это как можно меньше рафинированных продуктов, как можно больше цельных продуктов, т. е. продукты должны быть как можно меньше подвергнуты промышленной переработке. Это цельное зерно, натуральные продукты.

Третий принцип — мы очень аккуратно относимся к выбору жиров. Существует такой вид жировых продуктов, которые очень вредны для здоровья, например гидрогенизированный жир и маргарин. Любой маргарин вреден для организма, поэтому мы не используем маргарин при приготовлении пищи, не покупаем продукты, содержащие маргарин, например печенье. Мы покупаем только то, где не используются гидрогенизированные жиры. Но, даже используя обыкновенное растительное масло, можно приготовить блюдо полезным, а можно вредным. Растительное масло нельзя нагревать выше 100ºС — образуются вредные для организма вещества. Поэтому при приготовлении пищи в кафе мы максимально избегаем вредных жиров и вредных способов приготовления.

Четвёртый принцип — это специи. Мы не используем специи, которые раздражают желудок, его слизистые оболочки, — острый перец, чёрный перец и ряд других. Используем те специи, которые полезны для здоровья, такие как куркума, которая активирует иммунитет и является онкопротектором. Поскольку медицина говорит, что на первое место по опасности для здоровья выходят сердечно-сосудистые и раковые заболевания, то мы стараемся максимально заменять продукты животного происхождения на продукты растительного происхождения, которые не содержат холестерин, не провоцируют онкозаболевания. Поэтому мы учим наших посетителей заменять, например, мясо и молочные продукты разнообразными продуктами на основе бобовых.

Правильное питание — это также умелое использование в своём меню различных полезных продуктов, которые сейчас всё больше и больше становятся доступными, так называемые суперфуды. Это амарант, семена чиа, спирулина, зелёная гречка, различные урбечи, т. е это те продукты, которые концентрируют в себе максимальную пользу для организма. Их нужно уметь правильно применять.

— Ваше меню исключительно вегетарианское. Есть ли в нём какие-то необычные блюда?

— У нас большой выбор вкусных десертов, торты без молока, яиц, животных жиров. Они удовлетворят самый изысканный вкус. Торт «Наполеон», пирожное «Картошка» и другие известные десерты. Без животных продуктов можно приготовить и гуляш, который будет также не менее вкусным, чем мясной, можно приготовить котлеты и голубцы, фаршированные перцы. В приготовлении блюд мы широко используем пророщенное зерно, которое имеет в десятки раз больше витаминов, чем обычное. Мы проращиваем зелёную гречку, чечевицу, фасоль маш, пшеницу, также готовим с ними различные соусы и пасты для бутербродов.

— Что бы вы посоветовали человеку, желающему начать питаться правильно?

— Правильное питание — это целая наука, которую необходимо освоить, чтобы составить сбалансированный рацион. Поэтому человек, вставший на этот путь, будет развиваться, изучать эти вопросы, будет узнавать много нового. В нашем магазине можно приобрести хорошие качественные книги по вопросу питания и по вопросам здоровья. Мы приглашаем на наши мероприятия — регулярные кулинарные классы, женский клуб, где мы учим правильно готовить, и клуб здоровья. При переходе на правильное питание следует соблюдать принцип постепенности, чтобы не разочароваться. Нужно понимать, что правильное питание — это не ограничение себя во всём, а создание для себя такого меню, которое доставляло бы удовольствие и при этом было полезным. Поэтому постепенно вводите новые блюда, наслаждайтесь ими, и будьте здоровы!

Беседовала
Татьяна Ведерникова

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

Глинтвейн — ароматный и согревающий напиток, создающий праздничное настроение на новогоднем столе.

Состав: 3 стакана виноградного сока, 0,5 стакана воды, по 2 столовые ложки цедры апельсина и лимона, 1 небольшое яблоко, пол-апельсина или мандарин, 1 палочка корицы, 1 звёздочка бадьяна, 0,5 чайные ложки гвоздики, 2 столовые ложки свежего тёртого имбиря, 1 столовая ложка кардамона, щепотка изюма, мёд по вкусу.

В кастрюлю наливаем сок, добавляем воду и засыпаем специи. Перемешиваем и ставим на медленный огонь. Подогреваем напиток до 80 – 90°С. Даём глинтвейну настояться 10 – 15 минут, процеживаем напиток и разливаем по бокалам. Перед подачей добавляем в бокалы мелко нарезанное яблоко, апельсин или мандарин и мёд по вкусу — он заменит сахар. Подавать глинтвейн нужно горячим.

Прислал Алексей Прокофьев

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.

ПОЧТА 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.

ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЁД!

Лисёнок Лёха со своим другом, мальчиком Димой, не могли нарадоваться: вся улица перед их домом превратилась в сплошной каток. Вчера была оттепель, а с утра подморозило.

Вот была забава: Лёха с Димой разбегались и старались катиться как можно дальше. Накатавшись вволю, они присели на скамеечку и стали наблюдать за прохожими. Проходившие люди двигались очень медленно, кто-то смешно размахивал руками, пытаясь сохранить равновесие, кто-то шёл, слегка согнувшись, мелко семеня ногами. Всё это вызывало очередной приступ смеха у Димы. Лёхе тоже трудно было удержаться от смеха.

— Ой, смотри-смотри, — заливался Дима, — дядька, как пингвин, идёт. Вот умора!

За этим занятием их застал проходивший мимо доктор Афанасий Петрович.

— Здравствуйте, ребятки! Я смотрю, вам очень весело. А было бы намного смешнее, если бы ещё кто-то и упал, правда? — спросил Афанасий Петрович.

— Афанасий Петрович, да мы ведь не специально, просто люди очень смешно передвигаются, — сказал Дима.

— А если бы там оказалась твоя мама или бабушка, ты бы тоже смеялся? — спросил доктор.

Дима сконфузился и быстро проговорил:

— Простите меня, Афанасий Петрович, я больше не буду.

— И я тоже не буду, — добавил Лёха.

— Это хорошо, что никто из прохожих не получил никакой травмы, — продолжил доктор. — А ведь даже вы, катаясь, могли сломать руку или ногу, или получить сотрясение головного мозга. Гололёд очень опасен, поэтому по скользкому месту нужно передвигаться очень медленно, стараться не отрывать подошву ото льда, и шаги должны быть маленькими. Руки в карманах лучше не держать, чтобы в случае падения можно было балансировать ими.

— Спасибо, Афанасий Петрович, а мы и не знали, что гололёд так опасен, — сказал Лёха.

— Теперь мы всегда будем осторожны в гололёд, — добавил Дима.

— Ой, смотри, Дима, бабушка вышла из подъезда и не может спуститься по скользким ступеням. Пойдём, поможем ей, — предложил Лёха.

— Молодцы, ребята! — похвалил друзей Афанасий Петрович, и они все вместе пошли помогать бабушке.

Татьяна Ведерникова
Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

УХОД ЗА ЛИЦОМ

Массаж лица

Массаж лица улучшает приток крови к коже и тканям лица, поддерживает в тонусе мимические мышцы, придаёт лицу свежесть и улучшает впитывание кремов в кожу. Массаж лица легко делать самостоятельно. Делайте массаж кончиками пальцев.

- Массируйте круговыми движениями кожу вокруг глаз, не прикасаясь к векам, и вокруг рта.
- Лоб массируйте горизонтальными движениями.
- Щёки — движениями снизу вверх.

Массаж лица показан только для здоровой кожи, без угревой сыпи.

Правила ухода за проблемной кожей

- Не трогайте прыщи руками. Выдавливая прыщи, мы увеличиваем воспаление кожи и распространяем инфекцию.
- Осторожнее с макияжем. Жирный макияж на основе масла или ланолина забивает поры кожи. Это способствует накоплению кожного сала, что ведёт к появлению угрей. Если наложен макияж, его необходимо смыть на ночь.
- Пользуйтесь косметикой без жира, на водной основе, не забивающей поры. Обычно на таких средствах имеется пометка: «некомедогенное».
- Умывайте лицо 2 – 3 раза в день мягким мылом, тщательно смывая тёплой водой.
- Следите за питанием. Кожа лица чувствительна к питанию. Научные исследования показывают: чем больше употребление коровьего молока и сладостей, тем больше риск образования угрей. Цельнозерновые крупы и салаты помогают предотвратить появление угревой сыпи.

Джордж Памплона-Роджер,
«Здоровое тело»

Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber на **8-963-239-2777** или по e-mail: **zayavka@sokrsokr.net**

Пришлите sms на номер **+7 963-239-2777**
- с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты
- с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

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 БУКЛЕТ

«ПАМЯТКА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РОССИЯН»

8 принципов здоровья, изложенные в этом буклете, помогут прожить долго и счастливо.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское). Акция действует до 15 января, 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» № 12(96). 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. Тараскок. 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 382 000 экз.