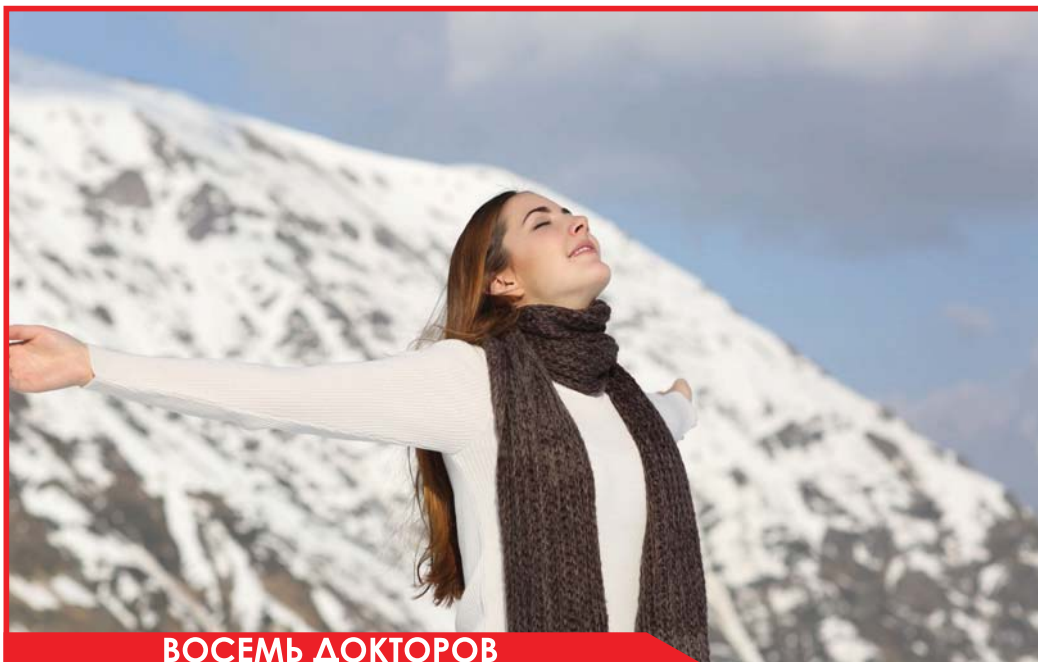


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 3(87) МАРТ 2018



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Приглашаем вас поговорить об очень важном деле. Оно настолько важное, что нам приходится постоянно им заниматься в любом месте и в любое время, даже во сне. Целые сутки мы вдыхаем воздух и выдыхаем его наружу, то есть дышим. А всё потому, что без дыхания нет жизни.

Чем мы дышим?

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что более 2 млн человек ежегодно умирает из-за вдыхания мельчайших загрязнителей воздуха. Во многих городах мира уровень выброса твёрдых частиц диаметром менее 10 микрон, или PM10, превышает допустимые показатели в 15 раз. Такое загрязнение способствует развитию инсульта и инфаркта. Кроме того, учёная Дженнифер Вью (Jennifer Weuve) вместе с коллегами доказала, что загрязнённый воздух ускоряет процесс возрастной утраты мыслительных способностей человека и способствует развитию старческого слабоумия.

Что делать?

Чтобы получать достаточное количество свежего, чистого воздуха, рекомендуем:

- Избегайте воздействия табачного дыма и выхлопных газов. У взрослых пассивных курильщиков возрастает риск развития рака лёгких: у женщин на 20 %, а у мужчин на 30 %. Оставаясь рядом с курильщиком, вы подвергаетесь грабежу — у вас отнимают кислород.
- Как можно дольше находитесь в местах с наименьшим загрязнением окружающей среды.
- Периодически дышите достаточно глубоко и выполняйте физические упражнения. Это поможет вентилировать весь объём лёгких и защитит от возникновения застойных явлений в них.
- Если вы работаете в помещении, то часть времени отдыха проведите на открытом воздухе.
- Не пере едайте и пейте достаточное количество воды.
- Следите за осанкой — это помо-

жет вам дышать глубже и обеспечить хорошую циркуляцию воздуха.

Рекомендации по поддержанию правильной осанки.

1. Напрягите ягодичные мышцы.
 2. Выпрямитесь, чтобы уменьшить чрезмерные изгибы позвоночника в грудном и поясничном отделах.
 3. Слегка приподнимите подбородок так, чтобы глаза смотрели прямо перед вами.
 4. Ноги должны быть немного расставлены, руки естественно свисают вдоль туловища.
 5. Выполняйте регулярно упражнения на растяжку и укрепление всех групп мышц.
- Если вы станете спиной к стенке, то при правильной осанке к ней будут прикасаться ваш затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки. Правильную осанку важно поддерживать как в положении стоя, так и в положении сидя. Совсем скоро вы привыкните к правильной осанке, а значит, и дышать вы тоже будете правильно.

Будьте здоровы и счастливы!

Подготовила Татьяна Остапенко

НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНАЯ ДИСТОНΙΑ



2

ИСЦЕЛЯЕМ НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



4

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ ВЕСНОЙ



5

ВИТАМИН С — ЧУДО ЖИВОЙ ПРИРОДЫ



7

Подписной индекс
П4049

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.



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

НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНАЯ ДИСТОНΙΑ: БОЛЕЗНЬ ИЛИ «СОСТОЯНИЕ ДУШИ»?

Очень многие молодые люди, обращаясь за медицинской помощью или проходя медосмотр, сталкиваются с таким диагнозом, как «нейроциркуляторная дистония» или «вегетососудистая дистония». Что это за заболевание и «с чем его едят»? Попробуем разобраться.

Для начала отметим, что вегетососудистая и нейроциркуляторная дистония — это синонимы. Данное состояние относится к так называемым функциональным заболеваниям. Функциональные заболевания — это заболевания, при которых внешне орган выглядит здоровым — нет признаков его воспаления или повреждения, однако он не функционирует как должно. В противоположность им различают заболевания органические — это те болезни, которые развиваются на фоне какого-то видимого изменения в органе. Пример органического заболевания — инфаркт миокарда, то есть болезнь, которая возникла из-за перекрытия артерии сердца. Или желчекаменная болезнь — заболевание, вызванное наличием камней в желчевыводящих путях. Большинство заболеваний относится именно к органической патологии. Но есть и случаи, когда подобных изменений не находят, а функция органа, тем не менее, страдает. Типичный пример функциональных заболеваний — нейроциркуляторная (или вегетососудистая) дистония — диагноз говорит сам за себя — это заболевание, обусловленное нарушением баланса между симпатической и парасимпатической частями вегетативной нервной системы.

Чтобы отчасти понять природу заболевания, необходимо усвоить, какую же именно работу выполняет в нашем организме вегетативная нервная система. Вегетативная (она же автономная) нервная система регулирует практически все функции внутренних органов — от перистальтики желудочно-кишечного тракта до тонуса стенок бронхов, частоты сердечных сокращений и величины

сосудистого тонуса. Её основная задача — обеспечить нормальное функционирование внутренних органов и систем, исходя из тех условий, в которых находится наш организм. Спим мы или бодрствуем, расслаблены или находимся в стрессе — вегетативная нервная система обеспечивает адекватную реакцию организма на изменения внешней среды.

Работа автономной нервной системы не поддается нашему сознательному контролю, однако это не означает, что наше сознание, наша центральная нервная система никак не связаны с вегетативной. Главное место их взаимодействия — подкорковые структуры и ядра мозгового ствола. Хронический стресс, невротические состояния, постоянная перевозбужденность или истощение нервной системы опосредованно влияют на деятельность автономной нервной системы. Дисбаланс функционирования вегетативной нервной системы, в свою очередь, приводит к различным нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы.

Основными проявлениями дистонии являются склонность к повышению или понижению артериального давления (гипер- или гипотония), падение артериального давления при переходе из горизонтального положения в вертикальное, учащенное сердцебиение и перебои в работе сердца, различные неприятные ощущения в области сердца (колющие, ноющие боли, чувство тяжести, как правило, не связанные с физической нагрузкой, а провоцируемые переживаниями), головокружения и обморочные состояния, головные боли, связанные с нарушением сосудистого тонуса в артериях головного мозга. Все эти жалобы характерны



для вегетососудистой, или нейроциркуляторной дистонии. Часто они сочетаются и с различными психологическими проявлениями — тревожностью, неврозом, избыточной эмоциональностью, проблемами со сном и т. д. С подобными жалобами вам необходимо обратиться к врачу, который назначит вам необходимое обследование.

Хотя все функциональные заболевания носят доброкачественный характер, они могут существенно осложнить жизнедеятельность и самочувствие человека.

Основные причины развития дистонии

- Острый или хронический стресс, сильные эмоциональные переживания, серьёзные жизненные перемены, такие как смена работы или места жительства, изменение семейного статуса, потеря близкого человека, межличностные конфликты.
- Синдром хронической усталости (нерациональный режим труда и отдыха, ночные смены, ночной сон менее 7 часов и пр.).
- Нетренированность организма (отсутствие регулярной физической активности хотя бы 30 минут в день).
- Гормональные перестройки (часто сопровождающие подростковый и юношеский возраст, беременность и послеродовой период).

Способы профилактики и лечения
Чаще всего дистония развивается вследствие неправильного образа жизни, а значит, устранение этих факторов и будет главным способом её профилактики.

«Волшебной таблетки», могущей исцелить человека от нейроциркуляторной дистонии, не существует. Облегчить симптомы могут седативные и противотревожные препараты.

Положительную роль сыграют и различные контрастные физиопроцедуры — контрастный душ, холодные обливания, так как они способствуют нормализации тонуса вегетативной нервной системы. Немаловажным будет и организация сбалансированного питания, содержащего в достаточном количестве свежие фрукты, сухофрукты, овощи и орехи. Но самое главное — по-новому взглянуть на свой образ жизни в целом. Если симптомы дистонии появились или усилились, значит, вы что-то делаете не так, значит, у вас есть переживания, с которыми вы не можете справиться, либо вы крайне истощены и устали, либо вы попросту запустили себя, лишив свой организм необходимого ему уровня физической активности. Без коренного изменения образа жизни справиться с проявлениями нейроциркуляторной дистонии практически невозможно.

Будьте здоровы!

Марина Павлова,
врач-терапевт

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

РАСТЕНИЯ, УСПОКАИВАЮЩИЕ НЕРВЫ

Валериана

Ещё в средние века валериану лекарственную (*Valeriana officinalis*) применяли от эпилепсии и для уменьшения возбудимости нервной системы. На основе многолетнего опыта доказана её эффективность в качестве успокаивающего, противосудорожного и общеукрепляющего средства при различных неврологических состояниях. При спазмах желудка и кишечника используют соответствующие



препараты валерианы параллельно с другими противоспазматическими средствами. Валериану также применяют в период климакса в составе сборов трав.

Препараты валерианы не следует применять длительное время, поскольку они вызывают нарушение функции пищеварительной системы.

Пустырник

Траву пустырника (*Leonurus carniaticus*) собирают в начале её цветения.

Для лечебных целей срезают нижние части стеблей (менее упругие) с цветками и листьями.

По своему воздействию пустырник подобен валериане. Иногда применяют смесь пустырника с корневищами валерианы, плодами тмина и фенхеля.

Пустырник при внутреннем применении вызывает расширение периферических кровеносных сосудов, улучшая работу сердца и снижая давление крови. Замечено также его слабое мочегонное воздействие, что особенно полезно при нарушениях кровообращения.



Пустырник принимают в виде настоя или вытяжки как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах и как противоспазматическое средство.

В народной медицине соком из свежего пустырника лечат нервные состояния, испуг, нарушения менструального цикла.

Настой пустырника:

2 столовые ложки залить 2 стаканами кипятка. Наставить час, лучше в термосе. Пить 3 раза в день после еды.

Эдита Уберхубер,
«5 минут для здоровья»

КАК ОЧИСТИТЬ ВОЗДУХ В ДОМЕ

Опасные химические соединения окружают нас со всех сторон. Всё, что мы вдыхаем, попадает в кровь и разносится по всем клеткам организма. Что же можно предпринять, чтобы дышать чистым воздухом?

По оценкам ВОЗ, более 70 % случаев преждевременных смертей, связанных с загрязнением воздуха, приходится на ишемическую болезнь сердца и инсульты, 14 % — на хроническую обструктивную болезнь лёгких или острые инфекции нижних дыхательных путей и ещё 14 % — на рак лёгких. По статистике, примерно 50 – 60 % преждевременных смертей, связанных с грязным воздухом, происходит из-за вредных выбросов, производимых автотранспортом.

Отто Варбург, выдающийся немецкий врач, биохимик и физиолог, лауреат Нобелевской премии (за открытие природы и функций дыхательных ферментов) считал, что основной причиной онкологических заболеваний является недостаток кислорода на клеточном уровне. Он показал, что если нормальные клетки, взятые из живых тканей, ограничить в доступе кислорода, то они переродятся в злокачественные. Отто Варбург также установил, что в лабораторных условиях кислород способен убивать раковые клетки. Однако важно, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым. Нужно беречь себя от вредных примесей, находящихся в воздухе.

В медицине даже есть такое понятие — «синдром нездоровых по-

мещений». Оно объединяет недомогания, вызванные выделением ядовитых газов из строительных и отделочных материалов зданий.

Способы очищения воздуха

1. Ежедневно открывайте окно или форточку — это самый простой и действенный способ очищения воздуха. Если вы не открываете окно, например, из соображений безопасности, то, по возможности, приобретите воздухоочиститель, который эффективно удалит из воздуха большинство частиц — пыль, пыльцу, споры грибов, бактерии и экскременты пылевых клещей. Фильтры с угльным сорбентом очищают воздух от запахов, дыма, газов и химических соединений. Можно обзавестись ионизатором воздуха. Ионизатор насыщает воздух заряженными частицами, которые связывают свободные радикалы и молекулы вредных веществ, убивают пылевых клещей, вирусы и бактерии, очищают атмосферу от пыли, нейтрализуют неприятные запахи и оказывают общеоздоравливающее воздействие.

2. Посадите комнатные растения. Они обогащают воздух кислородом и нейтрализуют ядовитые вещества. Очень полезны для дома папоротники, фикусы, плющи, хлорофитум.

3. Если у вас есть кондиционеры,



меняйте в них фильтры каждые полгода. Если вы живёте в сильно загрязнённом районе, делайте это раз в месяц.

4. Если у вас есть воздуховоды и печные трубы — чистите их не реже, чем каждые пять лет. В них накапливаются вредные вещества, которые могут вызвать серьёзные заболевания.

5. Пользуйтесь только натуральными освежителями воздуха (ароматические соли, эфирные масла, смеси сушёных трав и цветов), которые безопасны для здоровья. Для опрыскивания выбирайте не аэрозоли, а пульверизаторы.

6. Переходите на натуральные чистящие средства на основе винного уксуса, горчицы, пищевой соды, лимонного сока или перекиси водорода. Например, водный раствор уксуса с добавлением лимонной кислоты отлично отмывает кухонные

поверхности, туалеты и даже полы. Для дезинфекции хорошо подходит перекись водорода.

Желаю всем жить в достойных, экологически чистых условиях, прекрасного зелёного пространства вокруг и гармонии с окружающим миром. В этом вам могут помочь наши практические советы, а также статьи на сайте 8doktorov.ru

Тимур Герасимов

РЕЙТИНГ САМЫХ ЭКОЛОГИЧНЫХ СТРАН И ГОРОДОВ

В Йельском университете (США) был разработан специальный показатель экологичности для стран — Environmental Performance Index (EPI). В нём учитываются такие факторы, как климат и используемая энергетика, водные ресурсы и обращение с ними, биологическое разнообразие видов, сельское хозяйство и рыбный промысел, леса и их сохранность, загрязнение воздуха и воды, а также другие факторы, влияющие на здоровье жителей страны. Согласно отчёту 2016 года, самыми экологичными странами стали:

Финляндия — 90,68
Исландия — 90,51
Швеция — 90,43
Дания — 89,21
Словения — 88,98

США оказались на 26 месте (84,72), Россия — на 32-м (83,52), Украина — на 44-м (79,69), Китай — на 109-м (65,1).

Европейская комиссия ежегодно вручает награду «Самой зелёной столице Европы» (European Green Capital). Наиболее зелёными городами по последним данным являются:

Копенгаген, Дания — 99,98
Стокгольм, Швеция — 99,72
Ванкувер, Канада — 96,7
Осло, Норвегия — 84,47
Сингапур — 74,42
Нью-Йорк, США — 74,31
Берлин, Германия — 72,59
Хельсинки, Финляндия — 71,51
Париж, Франция — 69,53
Токио, Япония — 69,5

Источник: ecobeing.ru

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ДЕПРЕССИЮ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОБИЛИЕ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ



Пробиотические продукты, как известно, полезны для пищеварения. Но, согласно новому исследованию, они же способны защитить от депрессии. Этот вывод сделан по итогам экспериментов с крысами. Данное исследование Орхусского университета объясняет, почему у людей с обилием вредной пищи в рационе нередко отмечается плохое настроение.

Животные, которых кормили жирной пищей, демонстрировали поведение, схожее с депрессией. А вот крысы, в чьём рационе присутствовали пробиотики, поведение не меняли. У животных из первой группы увеличивалось число лейкоцитов в тканях мозга, что свидетельствовало о хроническом воспалении.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ



Мозг подростков очень чувствителен к вознаграждению. Данная особенность облегчает процесс обучения. Это показало новое исследование, проведённое в Лейденском университете. Специалисты изучили не менее 736 снимков мозга 300 человек в возрасте от 8 до 29 лет.

Во время МРТ-сканирования головного мозга участники играли в игру на память, а учёные давали им обратную связь. Специалисты заметили, что подростки охотно реагировали на обратную связь. Если обратная связь была полезной, то у них активировалось полосатое тело. Менее полезная обратная связь (к примеру, когда доброволец уже знал ответ) не вызывала такую реакцию.

Исследователи объясняют: чем проще мозгу распознать разницу между уместной и неуместной обратной связью, тем продуктивнее обучение.

ПОПУЛЯРНАЯ СПЕЦИЯ ОСВЕЖАЕТ ДЫХАНИЕ БЫСТРО И НАДОЛГО



Многие люди для освежения дыхания используют продукты с ментолом. Но, как показали исследования, намного эффективнее, с этой точки зрения, мускатный орех. Специя может быстро освежить дыхание после сильно пахнущих блюд. Она в 30 раз мощнее по сравнению с ментолом и не жжёт ротовую полость.

Секрет мускатного ореха — неолignan. Данное соединение производит охлаждающий эффект, длящийся 30 минут, что в три раза дольше, чем у ментола. По мнению учёных, соединение можно смело использовать в зубных пастах, ополаскивателях для рта, освежающих средствах и жевательных резинках. Вещество работает дольше ментола, видимо, из-за большой молекулярной массы.

По материалам сайта МедДейли

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ИСЦЕЛЯЕМ НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Продолжаем серию статей «Как не сойти с ума?», посвящённых часто встречающимся психологическим проблемам. Механизмы, раскрытые в Священном Писании, содействуют исцелению мышления, когнитивной терапии. Сегодня мы поговорим о негативном мышлении.

Этот феномен реализуется на двух уровнях: избирательное восприятие действительности и соответствующая обработка поступивших в сознание данных.

На первом уровне речь идёт о внимании. Оно подобно прожектору во тьме — видно лишь то, на что направлен его свет. Ханне Брурсон, норвежский клинический психолог, описывает это так: «Внимание выхватывает определённые элементы действительности, какие именно — зависит от человека. Это значит, что, даже находясь в одной и той же ситуации, мы с вами будем акцентировать своё внимание на разных её аспектах. Ваш «прожектор» высвечивает не совсем то, что высвечивает мой... Если ваш «прожектор» обычно направлен на всё грустное или опасное, то и картина мира соткана для вас сплошь из напастей. Тогда неудивительно, что вы нередко ощущаете беспокойство и подавленность» (Мыслевirusы. Как не отравлять себе жизнь вредоносными мыслями).

«Второй процесс, который непосредственно воздействует на качество создаваемых нами ментальных образов, — мышление. Внимание как таковое не соотносит поступившую информацию с тем значением, которое она для нас имеет. Эту оценку производит мышление... Этот механизм можно проиллюстрировать следующим примером. Представьте себе спокойного спящего мужчину — назовём его Оливер. Внезапно его будит какой-то звук, донёсшийся из гостиной. Оливер думает, что к нему в дом забрался вор, пугается, хватается за мобильник и напряжённо прислушивается, в любой момент готовый вызвать полицию. А теперь представьте себе несколько иную ситуацию. Спо-

койно спящая женщина — Анна — вдруг просыпается от какого-то звука, донесённого из гостиной. Она думает, что это, возможно, хлопнула форточка. Анна чувствует себя в безопасности и вновь засыпает» (там же).

Если указанными вопросами не заниматься, со временем складывается тип мышления, приводя к патологии: «Нечестивый бежит, когда никто не гонится [за ним]» (Притчи 28:1); «Люди будут издыхать от страха и ожидания [бедствий], грядущих на вселенную» (Луки 21:26). В современном переводе Кулакова последняя фраза выглядит так: «И люди будут изнемогать от страха при одной только мысли о том, что надвигается на мир». Слова «издыхать» и «изнемогать» являются переводом древнегреческого $\alpha\pi\omicron\tau\omicron\upsilon\chi\omicron$ (аποψύχο) — выдыхать, переставать дышать. Это очень точное описание физиологической реакции при запущенной форме негативного мышления.

Что можно сделать, чтобы убежеть от этого состояния? Прежде всего, необходимо поставить себе диагноз: выяснить, описывает ли эта проблема вас, склонны ли вы к негативному мышлению. Ответьте на вопросы:

- На чём сосредоточено ваше внимание большую часть времени — на негативном или позитивном? Вы видите чёрную точку или белую бумагу, на которой эта точка изображена?
- Как вы интерпретируете размещённую в сознании информацию? Говоря языком хрестоматийного образа, ваш стакан наполовину пустой или наполовину полный?

Если есть склонность к фокуси-



рованию внимания на негативном, а также негативное истолкование полученной информации, следует научиться заменять негативные стереотипы мышления позитивными.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1. Осознанно сосредотачивайте своё внимание и мыслительный процесс на позитивном: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8). Слово «только» в этом призыве не оставляет места для негативных мыслей!

Вот некоторые аксиомы в помощь.

Во-первых, Бог благ и любит вас: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу... Что же сказать на это? Если Бог за нас, кто против нас? Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?» (Римлянам 8:28, 31, 32).

Во-вторых, Бог приготовил для вас чудесное будущее: «Впрочем, мы, по обетованию Его, ожидаем нового неба и новой земли, на которых обитает правда» (2 Петра 3:13); «Ибо думаю, что нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с тою славою, которая откроется в нас» (Римлянам 8:18).

2. Благодарите Бога вслух за всё доброе, что встречается в вашей жизни! Таким образом вы направляете свой «прожектор» на позитивное! «А я всегда буду уповать [на Тебя] и умножать всякую хвалу Тебе. Уста мои будут возвещать правду Твою, всякий день благоденствия Твои; ибо я не знаю им числа» (Псалом 70:14, 15); «За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фессалоникийцам 5:18). Когда слова благодарности Богу произносятся вслух, человек слышит сам себя, чем усиливается впечатление позитивизма.

3. Когда есть нужды, раскрывайте их Богу в молитве. «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6, 7); «Утешайся Господом, и Он исполнит желания сердца твоего. Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит» (Псалом 36:4, 5). В жизни каждого встречаются далеко не воображаемые проблемы. Однако вместо того, чтобы позволять разуму увязать в них, отдавайте их в руки любящего премудрого Бога, и это будет высвобождать ресурсы внутреннего мира на созидательное.

Здоровья вам и мира!

Виталий Олийник

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

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

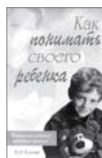
Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. В уроке «Три больших секрета счастливого брака» представлен рецепт радости. Отметьте галочкой утверждения, с которыми вы согласны.

1. Рецепт радости:

- ☐ Я буду положительно относиться к самому себе.
- ☐ Я буду заботиться о своём супруге больше, чем о себе.
- ☐ Каждый день я буду посвящать время молитве о своей семье.

2. Определите главные условия победы, согласно следующему библейскому тексту: «Потому говорю вам: всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам» (Марка 11:24).

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



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

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

главному редактору Коровиной Ю. Л., 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 _____

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ ВЕСНОЙ

1 марта — Всемирный день иммунитета, а весна — это время, когда нужно позаботиться о своём здоровье, укрепив защитные свойства организма. Узнайте, как укрепить иммунитет, ведь так вы сможете оградить себя от многих заболеваний.

1. Чистый, свежий воздух замедляет и приостанавливает распространение и рост раковых клеток, а также помогает победить такие аллергические расстройства, как астма.

2. Чистая вода влияет на здоровое функционирование иммунной системы. Она выводит токсины, разные микробы и другие загрязнители организма. Когда мы моем руки или принимаем душ, вода смывает микробы.

3. Солнечный свет умножает количество и активность лейкоцитов, укрепляя наши внутренние силы. Умеренное пребывание на солнце оздоравливает кожу, а здоровая кожа — мощный барьер для любого вредоносного воздействия.

4. Физические упражнения стимулируют и улучшают систему кровообращения, включающую в себя лёгкие, сердце и кровеносные сосуды. Благодаря физической активности, поток крови может переправлять «воинов» на «передовую линию фронта» с наибольшей эффективностью.

5. Отдых. Старайтесь не ложиться за полночь. За несколько часов глубокого сна до полуночи возобновляются и заменяются умершие клетки и ткани. На протяжении этого периода стражи и механизмы нашего организма тщательно работают, чтобы возобновить своих защитников и помочь им быть в наивысшей форме готовности. Во время идеального сна пострадавшие белые кровяные тельца быстро заменяются новыми.



6. Здоровая пища, которая содержит витамины и минералы, поддерживает более стабильную работу иммунной системы. Витамины А, С и Е вместе с минералами — цинком и магнием — особенно нужны организму. Для здоровой иммунной системы организму требуются и некоторые жирные кислоты. Одним из видов полезных жиров является Омега-3 жирная кислота, которая

укрепляет противораковую систему защиты организма. Семена льна, орехи, зелёные соевые бобы, а также льняное масло — отличные источники Омега-3 и других важных для организма жиров.

Пусть Бог благословит ваши усилия и даст вам радость и благословение здорового образа жизни!

Подготовила
Людмила Яблочкина

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

УЧАСТНИЦА «ГОЛОСА» РЕНАТА ВОЛКОВИЧ: «Я — ЖИВОЙ СВИДЕТЕЛЬ СИЛЫ МОЛИТВЫ»

Участница четвертого сезона популярного телепроекта «Голос» на Первом канале Рената Волкович родилась в польском городе Люблин. После музыкальной школы она закончила вокальное отделение музыкальной академии в г. Катовице, затем несколько лет училась музыке в США, а с 2009 года живёт в Санкт-Петербурге. Певица-христианка выступила со свидетельством о чуде, которое с ней произошло, на Национальном молитвенном завтраке в Москве.

Молитва действительно помогает. Я — живой свидетель того, что молитва имеет великую силу.

15 лет назад я полностью потеряла голос. К тому времени я уже пела, гастролировала, всё было прекрасно, но вдруг потеряла голос. Врачи сказали мне: «Ваши связки повреждены настолько сильно, что вы никогда больше не сможете петь, ни одной ноты. И даже не сможете говорить».

Болезнь развивалась, я говорила уже только тихим шёпотом, безуспешно лечилась более года — мне делали уколы, применяли всю возможную в те годы терапию. Но становилось всё хуже и хуже.

Спустя год врач сказал: «Я больше не буду тебя лечить, я отказываюсь портить твоё здоровье, потому что никто и ничто уже не сможет тебе помочь». Вместо лекарств он предложил мне сделать операцию и дал две недели на размышление. Врач не скрывал, что операция будет опасной, и если он ошибётся хоть на миллиметр, то может сделать меня инвалидом на всю жизнь, и я больше не смогу произнести ни одного слова.

Слава Богу, что я родилась в верующей семье, у меня папа — пастор в протестантской церкви. И в семье, и в церкви мне говорили, что Бог — целитель, что Бог всемогущ, для Него возможно всё, что для человека невозможно.

В тот день, когда врач сказал об

операции, я вернулась домой, упала на колени, стала плакать и умолять Господа: «Бог мой, Иисус Христос, если Ты действительно живой, если Ты действительно имеешь такую силу и такую мощь, о которой я знаю и о которой говорю Слово Божие, я прошу Тебя — сделай для меня чудо, я хочу говорить! Я верю, что Ты можешь это сделать!»

Через две недели я пришла на последний визит к врачу и сказала ему, что согласна на операцию. «Хорошо, давай посмотрим, насколько всё плохо», — сказал доктор и начал осмотр. У него от удивления расширились глаза, он позвал коллег, которые осмотрели горло и потом внимательно прочитали историю болезни.

Врач сел напротив меня и сказал: «Я хочу знать, где ты была в последние две недели, кого видела, с кем разговаривала, какие лекарства принимала». Я ответила, что лекарств не принимала, а просто молилась, чтобы Бог сотворил чудо. Врач ответил: «Я не понимаю того, что сейчас перед собой вижу. Твои связки сейчас абсолютно чистые, как у новорождённого младенца».

В этот момент я сказала: «Слава Богу!» Доктор сказал: «Если вы только молились, то и я как врач говорю: слава Богу!»

Сегодня я пою, потому что получила ответ на свою молитву. Каждая молитва прикасается к сердцу Бога и каждая молитва слышна Ему. Поэтому мы сегодня вместе можем славить Господа.

Источник: news.bmshost.pro

ЧУДО МОЕГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Благодарю Бога, что Он привёл меня в пансионат «Высоково». Таких добрых, открытых, располагающих к себе людей я ещё не встречала. Были учтены все мои пожелания в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Слушая утренние вдохновения, лекции, я ощутила обновление, радость, покой и мир в душе. Боль и горе, тревожившие меня ранее, куда-то ушли.

Нас научили на практике применять простые методы оздоровления. Больше 40 лет я лечила варикоз, и только после процедур с углём и льняным семенем ушли отёк и синева с кожи ноги.

Нельзя не сказать о питании. Такого разнообразия блюд на завтрак

и обед я не встречала ни в одном санатории, хотя все они были вегетарианские. Даже ужин удивлял, всё продумано тонко и изысканно: сервировка и сами блюда, травяные чаи с изумительными вкусами, от которых невозможно было воздержаться.

Всем сотрудникам этой чудной Божьей обители низкий поклон и самые искренние пожелания Божьей любви, вдохновения на дальнейшее служение людям во славу Господа. Буду молиться о всех сотрудниках и о том, чтобы Господь приводил нуждающихся в исцелении души и тела в это чудное место.

Любовь Захарова,
Кировская область

12+

Центр здоровья
«ВЫСОКОВО»

provisokovo.ru

РЕКЛАМА

Приглашаем с февраля по октябрь на 10-дневные выезды для отдыха и оздоровления на лоне природы.

Справки и предварительная запись по телефонам: **8 (83367) 75139, 8-912-376-2949, 8-912-369-5134.**

Наш адрес:

Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.

E-mail: czv43@yandex.ru

ИП Митрофанова Т. Н.

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

Пишите нам на адрес редакции: **424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, главному редактору Коровиной Ю. Л.** Или по электронной почте: editor@sokrsokr.net

Читайте больше на 8doktorov.ru/zdorovyy-obraz-zhizni

5

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ — ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Здоровью зубов или ротовой полости часто не уделяется должного внимания по сравнению со здоровьем в целом. Здоровые зубы и десны не только помогают нам хорошо выглядеть; фактически, они способствуют хорошему здоровью и, если им не уделяется должного внимания, они ставят под угрозу весь организм.

Исследования показали, что между здоровьем зубов и здоровьем всего организма существует тесная связь. В настоящее время имеются доказательства связи между заболеванием дёсен и сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом 2 типа, неблагоприятными последствиями при беременности и остеопорозом.

К распространённым заболеваниям дёсен относится пародонтоз — воспалительно-дистрофический процесс в тканях, расположенных вокруг зубов, в ответ на скопление на зубах бактерий. Когда бактерии скапливаются в крошечных карманах вокруг зубов, они вызывают воспаление.

Воспаление дёсен создаёт платформу для воспалительных реакций по всему организму. С другой стороны, любое системное заболевание, которое запускает защитные механизмы иммунитета, такое как диабет, ВИЧ/СПИД и заболевания крови мо-

гут способствовать возникновению пародонтоза.

Бактерии живут во рту, как и в других частях тела. Эти бактерии обычно безвредны и не причиняют проблем. Однако в случае несоответствующей гигиены колонии бактерий могут достичь такого уровня концентрации, который может привести к инфекциям в ротовой полости, вплоть до разрушения и потери зубов.

Некоторые лекарства, используемые для лечения системных заболеваний, могут уменьшить выделение слюны и, таким образом, ограничить способность организма вымывать частицы пищи, что может замедлить нейтрализацию бактерий и кислоты в ротовой полости. К таким лекарствам относятся, например, анальгетики, антигистаминные капли в нос, мочегонные средства и антидепрессанты. Хроническая, прогрессирующая бактериальная инфекция дёсен также ведёт к разрушению кости вокруг зубов, расшатыванию зубов и, в конце концов, к их выпадению.

Плохое питание, плохая гигиена полости рта, наряду с курением и употреблением алкоголя, могут увеличить риск возникновения пародонтоза. К другим факторам относятся беременность, использование стероидов и оральных контрацептивов, антиэпилептические препараты, агенты химиотерапии при раке (хотя тщательная гигиена полости рта усилит защиту в случае необходимости приёма вышеупомянутых препаратов и во время беременности), плохо подогнанные мостовидные протезы, кривые зубы и шатающиеся пломбы.

Проблемы со здоровьем ротовой полости могут вызывать не только плохие условия жизни, но и ограниченный доступ к услугам стоматолога. Курение в любой форме в сочетании с употреблением алкоголя во многих случаях является причиной рака ротовой полости и в половине случаев причиной заболевания дёсен у взрослых.

Чтобы защитить и поддерживать здоровье наших зубов, важно ежедневно поддерживать гигиену полости рта:



- чистить зубы два раза в день соответствующей зубной пастой и эффективной зубной щёткой;
- ежедневно чистить зубы с помощью нити для чистки зубов, особенно перед сном;
- избегать сахаросодержащих закусок и напитков, табака и кислотных химикатов;
- регулярно посещать зубного врача.

Без здоровых зубов нет хорошего здоровья!

**Питер Лэндлес,
Зено Л. Чарльз-Марсель**
«Адвентистский мир»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ДОЛГОЕ СИДЕНИЕ ВРЕДИТ ТЕЛУ

Не секрет, что сидячий образ жизни ослабляет организм, но исследователи пришли к выводу, что долгое сидение в течение дня приводит к болезням и травмам.

Как только вы присели:

электрические сигналы в мышцах ног утихают;
расход калорий — 1 ккал в минуту;
уровень ферментов, расщепляющих жиры, падает на 90 %.

Через 2 часа

хороший ЛПВП-холестерин снижается на 20 %.



Дальше — больше:

Обездвиженные мышцы плеч, торса пережимают сосуды, ограничивая кровоток и накапливая утомление.

Многие теряют физическую форму, лёгкие и сердце работают хуже, а риски для здоровья растут, особенно если вообще не тренироваться.

Эффективность инсулина падает, риск сахарного диабета растёт.

Увеличивается нагрузка на позвоночник, больше всего на шею и поясницу.

Кровь застаивается в ногах, вызывая онемение и приводя к варикозному расширению вен.

Кроме прочего, вам грозит:
Депрессия и вялость.
Дряблые мышцы и преждевременное старение кожи.

Нарушения пищеварения — нарушение моторики пищеварительного тракта, изжога.

Ухудшение памяти, замедленное мышление.

Уменьшение объёма лёгких;
Учащённое сердцебиение, которое может перейти в хронические сердечные заболевания.

Что делать?

Вставайте как можно чаще.

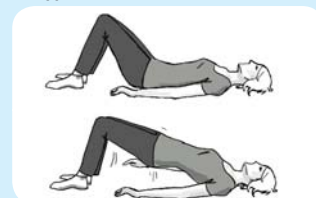
Ходите больше по офису.

Поднимайтесь по лестнице.

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

Эти упражнения помогут не только укрепить мышцы живота и ног, но и зарядиться энергией на весь день.

1. Лежа на спине, ноги согните в коленях. Стопы ног плотно прижмите к полу. Напрягите мышцы и приподнимите таз. Дышите глубоко и равномерно. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите упражнение от 10 раз и выше.



2. Лежа на спине, отрывайте туловище от пола постепенно, чувствуя, как напрягается каждая мышца, при этом старайтесь прижать подбородок к груди. Задержитесь в таком положении на некоторое время и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не менее 10 раз.

3. Положение лёжа на спине, руки за голову. Поднимайте туловище, касаясь головой коленей. Начните с 10 раз.

Если не лениться и выполнять гимнастику каждое утро, то через 2 – 3 недели вы увидите результат.

Источник: massage.ru

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

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 963-239-27-77

Звонки принимаются:

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

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

ВИТАМИН С — ЧУДО ЖИВОЙ ПРИРОДЫ

Большинство биохимиков считает витамин С чудом живой природы. Другое название витамина С — аскорбиновая кислота. Разнообразие и количество его полезных свойств впечатляет.

Витамин С

• Участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов организма, в углеводном обмене, активирует ферменты.

• Участвует в процессе свёртывания крови и помогает полноценному восстановлению тканей, поскольку стимулирует образование коллагена — белка, являющегося структурным элементом кожи и костей.

• Повышает прочность и эластичность сосудов, особенно мелких, тем самым он улучшает кровообращение и предупреждает ломкость сосудов.

• Оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желёз.

• Необходим для хорошего всасывания железа в кишечнике, его транспортировки в крови, а также облегчает поступление железа в ткани.

• Необходим для образования активной формы фолиевой кислоты — важного витамина для кроветворения. Именно поэтому витамин С нужен для профилактики и лечения анемии.

Витамин С — один из главных витаминов-антиоксидантов наряду с витаминами А и Е. Они помогают защищать клетки и их ДНК от повреждения свободными радикалами, предотвращая образование злокачественной опухоли. Витамины вступают в контакт со свободными радикалами и обезвреживают их. За счёт того, что работают в одной команде, они восстанавливают друг друга: аскорбиновая кислота стабилизирует витамин Е, который легко разрушается, а витамин Е усиливает антиоксидантное действие витамина С.

Витамин С имеет противовоспалительный и противоаллергический эффект, что усиливает защитные

силы организма. Он увеличивает устойчивость организма к инфекциям, а также к последствиям стресса. Препятствует процессу образования канцерогенов, тем самым способствуя профилактике рака.

Витамин С может быть и агрессивным. Он участвует в реакциях окисления токсических веществ, тем самым нейтрализуя их. Также способствует выведению из организма токсичных металлов: медь, свинец, ртуть. Поэтому его роль как защитного вещества просто неоценима.

Последствия недостатка

При гиповитаминозе С из-за нарушения всасывания железа развивается железодефицитная анемия. Также нарушается работа фолиевой кислоты, что приводит к ослаблению кроветворения и усиливает проявления анемии.

Незначительный дефицит витамина С проявляется ощущением усталости, снижением аппетита, подверженностью простудным заболеваниям. Характерно возникновение синяков на коже при незначительном механическом воздействии.

Выраженный дефицит витамина приводит к заболеванию цингой, для которой характерны разрыхление, опухание и кровоточивость дёсен, выпадение зубов, боли в суставах, мелкие подкожные кровоизлияния. Раньше это заболевание было достаточно распространено и даже приводило к смерти людей.

Как получаем

Витамин С из натуральных продуктов питания усваивается и действует намного эффективнее, чем из искусственных витаминов, добавок и других медикаментов.

В организме человека витамин С не образуется. Кроме того, быстро расходуется даже при достаточном поступлении, а излишки не накапливаются и полностью выводятся из организма уже через 4 часа. По-



этому пищевой рацион должен быть составлен таким образом, чтобы обеспечивать регулярное и достаточное поступление витамина С в организм.

Количество суточных норм в 100 г:

шиповник — 9,3
облепиха — 2,9
перец сладкий — 2,9
смородина чёрная — 2,9
киви — 2,6
петрушка — 2,1
капуста брюссельская — 1,4
укроп — 1,4
капуста брокколи — 1,3
капуста цветная — 1
рябина красная — 1
апельсин — 0,9
капуста белокочанная — 0,6
лимон — 0,6

Витамин С очень нестойкий. Он разрушается при высокой температуре и при контакте с металлами, быстро окисляется при контакте с воздухом, а при длительном вымачивании овощей переходит в воду.

При длительном хранении овощей, фруктов и ягод содержание витамина С быстро уменьшается. Уже через 2–3 месяца хранения в большинстве растительных продуктов витамин С разрушается наполовину. В свежей и квашеной капусте в зимний период витамина С сохраняется до 35 %. Это больше, чем в других овощах и фруктах.

Значительно разрушается витамин С и при кулинарной обработке. При жарке и варке — до 90 %. При варке очищенного картофеля, погружённого в холодную воду, теряется 30–50 % витамина, при варке картофеля, погружённого в горячую воду, — 25–30%, при варке в супе — 50 %. Поэтому для большего сохранения витамина С овощи для варки следует погружать в кипящую воду. Помните, что витамин С легко переходит в воду, поэтому варка картофеля в кожуре сокращает потери витамина С вдвое по сравнению с варкой очищенного картофеля.

В шиповнике витамин С содержится в сочетании с веществами, которые защищают его от разрушения при кипячении или запаривании в термосе, и он практически полностью остаётся в первоначальном виде.

Чтобы максимально сохранить витамин С при кулинарной обработке:

- Опускайте овощи в горячую воду.
- Варите с закрытой крышкой, чтобы уменьшить контакт с воздухом.
- По возможности, варите неочищенные овощи, а чистите потом.
- Свежие овощи и фрукты нарежьте непосредственно перед употреблением.

Пансионат «НАШ ДОМ»

РЕКЛАМА

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

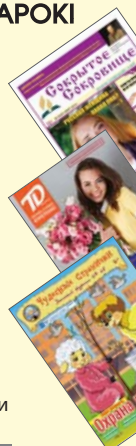
PODPISKA.POCHTA.RU
для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



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



12+

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокровище»
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья
Подписной индекс — **П4059**

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

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

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ

Состав: 10 фиников без косточек, 80 г изюма, 60 г клюквы, 6 очищенных фисташек, 4 столовые ложки кокосовой стружки, 1 столовая ложка кунжутного масла, 1 столовая ложка мёда, 1 столовая ложка апельсинового сока.

Все ингредиенты, за исключением кокосовой стружки, измельчите блендером. Слепите из массы шарики и обваляйте в оставшейся кокосовой стружке.

Источник:
vk.com/just_veg

«ВИТАМИНЫ РОСТА»

Егорка сидел у окна и смотрел на улицу. На скамейке под тёплыми лучами солнца грелся пёс Кузя. Егорка вышел во двор, пригляделся и увидел пробивающуюся из земли первую травку.

— Весна пришла! — крикнул Егорка.

Вдруг во двор спустился аист Гоша:

— Здравствуй, друзья! Я прилетел из жаркой Африки и весну вам на хвосте принёс! Как вы тут зимовали без меня?

Пёс Кузя подошёл к нему и посмотрел на Гошин хвост. Весну он там не увидел и недоверчиво спросил:

— А где же весна?

— Как где? Она везде! — ответил аист Гоша. — Вот травка выросла, а вот почки на деревьях появились.

Они подошли к дереву, растущему у дома.

— Смотрите, друзья, вот почки, а из них потом вырастут листочки. Зимой дерево спит и почти прекращает свой рост. А весной оно просыпается и снова начинает расти.

— А я совсем не расту. Вот даже дерево выросло, а я маленький. Мне столько же лет, сколько и дереву! Его папа посадил, когда я родился, — с сожалением сказал Егорушка.

— Не переживай, мы что-нибудь придумаем, — сказал аист Гоша.

Долго друзья перебирали разные варианты, как мальчику можно подрасти, пока аист Гоша не вспомнил про доктора Афанасия Петровича:

— Пойдёмте к нему! Он поможет! Может, у него найдутся для Егорки витаминки роста!

Увидев друзей, Афанасий Петрович очень обрадовался. Друзья рассказали ему про огорчения Егорки и попросили немного витаминов роста.

— Их у меня, к сожалению, нет, — покачал головой Афанасий Петрович, — но они есть в самом Егоре и в природе у Бога.

— У меня? — переспросил Егорка.

— Да, у тебя! Когда дети спят, в их орга-



низме вырабатываются гормоны роста, от них детки растут. Вот почему полезно маленьким детям спать и днём. А ещё надо питаться хорошо. Овощи, фрукты и каши надо кушать. А ещё надо на солнышке бывать и дышать свежим воздухом. Вот, как дерево, — у него глубокие корни, которыми оно достаёт питательные вещества из земли. Дерево постоянно на воздухе, под солнечными лучами находится. Поэтому оно такое высокое, мощное и сильное! В кладовой Бога, в природе, много есть витаминов роста.

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

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

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

Купон-заказ

на газету «Ваши ключи к здоровью»

Бесплатная
доставка
6 месяцев

Заполните этот купон-заказ печатными буквами, вырежьте его из газеты и вышлите по адресу вашего распространителя, указанному справа, или в редакцию по адресу:

1. Фамилия, имя, отчество читателя

2. Почтовый индекс и адрес для доставки газеты

Адрес вашего распространителя:

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

Адрес для писем:

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
главному редактору
Коровиной Ю. Л.
Тел. (8362) 738254.
сот. 8-927-883-8483
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 3(87). 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 «Ожидаящая»

г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, директор издательства — Н. В. Воронина, богословская экспертиза — С. А. Павлов,

редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова,

дизайн, верстка — Т. Ю. Тарасюк.

В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Центр здоровья
«ДОРОГА ЖИЗНИ»

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

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

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

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

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

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

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (963) 239 27 77



И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК БРОШЮРУ

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ



Этот дневник разработан специалистами в области общественного здоровья. Он состоит из сетки-календаря на 49 дней и предназначен для того, чтобы отмечать достижения, фиксировать происходящие положительные перемены.

**Звонки принимаются: Пн — Чт
с 10:00 до 18:00, Пт с 10:00 до 13:00
(время московское).**

Проект действует на территории России.

Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку

Звоните или пишите
в WhatsApp
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.