

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета № 7(79) ИЮЛЬ 2017



## ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

# СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

«Возлюбленному Своему Он даёт сон» (Псалом 126:2).

**С**он нужен каждому человеку. Он имеет существенное значение для здоровья.

Сон — это очень сложное явление. Он контролируется как процессами, происходящими внутри самого мозга, так и определёнными внешними факторами.

### Сколько надо спать?

Исследования не дали определённого ответа на вопрос, сколько человеку нужно спать, или сколько времени он может обойтись без сна. Согласно «Книге рекордов Гиннеса», рекорд непрерывного бодрствования под медицинским наблюдением установлен в 1968 году 52-летней женщиной из Кейптауна, Южная Африка. Она не спала в течение 11 суток, 18 часов и 55 минут. Многие

пытались побить это «достижение», но эксперименты приходилось прекращать, так как у испытуемых появлялись параноидальный бред и галлюцинации.

Количество сна, необходимое для поддержания здоровья, с возрастом изменяется. Новорождённые могут спать 16 – 20 часов в сутки. Маленьким детям нужно ежедневно по 10 – 12 часов сна. К 40 годам большинству взрослых требуется 6 или 7 часов сна в сутки. После 40 лет наблюдается некоторое увеличение потребности в сне, и так продолжается приблизительно до 70 лет, когда время сна снова уменьшается.

Увеличение и уменьшение длительности сна связано, возможно, с интенсивностью работы мозга. Чем активнее мозг, тем больше требуется

сна. У маленьких детей активность мозга почти вдвое выше, чем у юной и девушек. Поэтому им требуется вдвое больше сна.

Иногда человеку приходится недосыпать по две ночи подряд. Может ли он возместить этот сон в последующие ночи? Потерянный сон никогда не может быть возмещён полностью, хотя от такого недосыпания, возможно, и не остаётся долговременного отрицательного эффекта.

Самый хороший результат даёт непрерывный сон в течение 6 или 7 часов. Короткая дремота и даже 30-минутный полуденный сон обеспечивают хорошее расслабление и отдых, потому что они снимают напряжение и монотонность долгой дневной работы. Однако всё же лучше получить достаточное количество сна за один раз.

**Вернон Фостер,**  
«Новый старт»

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



2

## ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАК



3

## ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС



6

## ЕШЬТЕ ФРУКТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



7

Подписной индекс  
**П4049**

**ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ**

на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ  
ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ или он-лайн на сайте

[podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)



Теперь две газеты  
в одном комплекте:  
«Сокрытое Сокровище» +  
«Ваши ключи к здоровью»!  
Подписной индекс  
**П5064**

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: КАК ОН РАЗВИВАЕТСЯ И ЧЕМ СТРАШЕН

**Сахарный диабет — это заболевание, основным проявлением которого является наличие стойкой гипергликемии, то есть повышения уровня глюкозы крови.**

У здорового человека уровень глюкозы колеблется в очень узких пределах, натощак он составляет 3,3 – 5,5 ммоль/л в капиллярной крови. Дело в том, что глюкоза является главным энергетическим субстратом метаболизма всех внутренних органов. Она должна непрерывно поступать в клетки, чтобы обеспечить их существование. В основном глюкоза поступает в организм из пищи — она образуется в результате расщепления потребляемых углеводов. Она также может синтезироваться печенью из других веществ — этот процесс называется глюконеогенезом. Регулирует концентрацию глюкозы крови ряд гормонов — гормоны щитовидной железы, надпочечников, и некоторые другие повышают уровень сахара крови, и только один гормон способен его снижать — инсулин. Инсулин вырабатывается особыми клетками поджелудочной железы (бета-клетки). Главная его задача — связаться со специальными рецепторами к инсулину на клетках организма и открыть «каналы» для поступления глюкозы внутрь клеток. То есть именно инсулин отвечает за утилизацию глюкозы нашими органами и тканями. Количество вырабатываемого инсулина напрямую зависит от количества потреблённых углеводов. Чем больше углеводов мы съедаем, тем больше инсулина нужно, чтобы помочь нашему организму их усвоить.

В зависимости от того, какое именно звено углеводного обмена страдает, различают, прежде всего, сахарный диабет 1 и 2 типов. Есть и другие более редкие формы.

При сахарном диабете 1 типа происходит гибель бета-клеток поджелудочной железы в результате аутоиммунного процесса, природа которого до конца не ясна. Заболевают преимущественно дети и молодые люди. При этом состоянии имеется абсолютный дефицит инсулина, который приводит к

быстрому накоплению избытка сахара в крови. Возникает парадокс — в крови много глюкозы, но организм «голодает», поскольку она не может быть усвоена клетками из-за нехватки инсулина. Клиника сахарного диабета 1 типа развивается довольно быстро — нарастает слабость, похудение, выраженное чувство голода, появляются признаки гипергликемии — жажда, сухость кожи и слизистых, учащенное мочеиспускание. Если не будет вовремя назначено лечение, к которому относятся инъекции инсулина, довольно быстро наступает нарушение метаболизма, приводящее к смерти.

**Р**азвитие сахарного диабета 1 типа практически невозможно предотвратить. Совсем иначе обстоит дело с сахарным диабетом 2 типа, который во многом является следствием образа жизни. В его развитии ведущую роль играет не абсолютный дефицит инсулина, а нечувствительность к нему рецепторов тканей — так называемое состояние инсулинорезистентности. Поджелудочная железа при этом абсолютно сохранна. Пытаясь преодолеть инсулинорезистентность, она вырабатывает даже больше инсулина, чем у здорового человека, однако и его не хватает, чтобы утилизировать всю имеющуюся в крови глюкозу. В течение многих лет сахарный диабет 2 типа развивается исподволь, и очень часто нарушение углеводного обмена обнаруживается случайно. Только спустя долгое время поджелудочная железа, неспособная постоянно синтезировать огромное количество инсулина, начинает истощаться, и происходит гибель её бета-клеток. Тогда течение сахарного диабета 2 типа становится похожим на 1 тип, и он начинает быстро прогрессировать.

Чем же вызвана инсулинорезистентность? Наиболее частая её причина — метаболический синдром, в основе которого лежит ожирение. Осо-



бое значение имеет так называемое абдоминальное ожирение, при котором жировая ткань разрастается преимущественно вокруг органов брюшной полости. Абдоминальный жир гормонально активен — выделяемые им биологически активные вещества снижают чувствительность тканей к инсулину. Следовательно, профилактика сахарного диабета 2 типа — это, в первую очередь, нормализация массы тела.

**Ч**ем опасна длительная гипергликемия? Почему нельзя жить с сахаром крови 10 – 12 ммоль/л? Дело в том, что избыточное содержание глюкозы является токсичным для человека. Феномен глюкозотоксичности, прежде всего, проявляется в повреждении сосудистой стенки. Как следствие, у пациентов развиваются хронические осложнения сахарного диабета — ретинопатия (повреждение сосудов сетчатки глаза с дальнейшей потерей зрения), нефропатия (повреждение клубочков почек с развитием почечной недостаточности). Страдают и более крупные сосуды — в них стремительно прогрессирует атеросклероз, увеличивая риск смерти от инфаркта миокарда или инсульта в два раза по сравнению с людьми без сахарного диабета. Кроме того, избыток глюкозы приводит к повреждению нервных окончаний — развивается диабетическая полиней-

ропатия, заключающаяся в различных чувствительных и двигательных нарушениях, прежде всего в конечностях. При этом пациенты отмечают онемение, сведение пальцев, чувство покалывания, ползания мурашек, боли различной интенсивности. Нарушение микроциркуляции и иннервации вкпе является причиной такого серьёзного осложнения, как синдром диабетической стопы — он выражается в появлении глубоких длительно незаживающих язв и даже гангрены стопы.

Диагноз сахарного диабета устанавливается после лабораторного определения уровня глюкозы крови. О диабете свидетельствует сахар крови более 6,1 ммоль/л натощак. При сомнительных результатах может быть проведён тест с сахарной нагрузкой, если через два часа после нагрузки сахар крови повышается более 11,1 ммоль/л, это говорит о наличии сахарного диабета. Также проводятся дополнительные исследования (гликолизированный гемоглобин и др.).

В чём же заключается лечение сахарного диабета? Назначение препаратов — это удел специалиста-эндокринолога. Однако не менее важно изменение образа жизни, и прежде всего, особая диета. О ней мы поговорим в следующей статье. Будьте здоровы!

**Марина Павлова,**  
врач-терапевт

## ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

### КОНТРАСТНЫЕ ВАННОЧКИ

**Самые важные водные процедуры, снимающие лёгкие недомогания и способные победить хронические недуги, можно проводить в домашних условиях. Очень полезны для здоровья процедуры, основанные на контрастном воздействии на организм горячей и холодной воды.**

Это хорошая зарядка для сосудов: горячая вода расширяет их, а холодная — сужает. Особенно полезны контрастные ванны для людей, страдающих мигренью.

Поместите ноги и руки в ёмкость с горячей водой температурой 40°C

на 3 – 4 минуты. Затем переместите конечности в ёмкость с холодной водой (7 – 20°C) на 30 – 60 секунд.

В то время, когда задействована холодная вода, слегка увеличьте температуру горячей воды. Увеличивайте температуру горячей воды каждый

раз, когда погружённые части тела находятся в холодной воде. Делайте так до тех пор, пока температура горячей воды не достигнет 43°C.

Проверяйте пульс каждые 5 минут. Если пульс превышает 120 ударов в минуту, прикладывайте холодный компресс на шею и ледяной пакет на область сердца.

Сделайте 4 – 6 перемен и закончите процедуру холодной водой. Если у вас ревматоидный артрит, заканчивайте процедуру горячей водой.

Тщательно вытрите тело. Выполняйте такой курс 10 дней, желательное по утрам.

**Подготовила Людмила Яблочкина**



# ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАК

## Что нужно знать о раке, чтобы он вас обошёл.

По данным Российского онкологического научного центра им. Блохина, 500 000 россиян каждый год заболевают раком. Но 50 % раковых заболеваний можно предотвратить. С этим согласны исследователи по всему миру. Как предотвратить онкологические заболевания? Об этом наш разговор сегодня.

### Экологические факторы

Важны все факторы: воздух, которым мы дышим; вода, которую мы пьём; пища, которую употребляем; косметика и моющие средства, которыми мы пользуемся; посуда, в которой готовим пищу; даже одежда, когда используются вредные для здоровья красители при производстве тканей. Всё это и ещё многие внешние факторы могут привести к повреждению клеток в организме человека и увеличить риск развития рака.

### Курение

Более 90 % всех случаев рака лёгких вызваны курением.

Интересно, что рак вызывают химические вещества, содержащиеся в дыме. Они опасны не только для того, кто курит, но и для тех, кто живёт в одной квартире или работает в одной комнате с курящим человеком.

Те, кто не курит, а только дышит дымом, называются «пассивными курильщиками». Они страдают не меньше, а чаще даже больше, чем сам курильщик.

Когда курит беременная или кормящая женщина, она наносит серьёзный вред своему ещё не родившемуся или грудному ребёнку.

### Алкоголь

3,5 % раковых заболеваний вызывается употреблением алкоголя. Учёные считают, что алкоголь является канцерогеном — веществом, усиливающим канцерогенное действие другого вещества или фактора среды. Он ослабляет иммунную систему и играет роль в возникновении рака рта, горла, пищевода, печени и молочной железы.

### Недостаток сна

Недостаток сна определяется как длительность ночного сна менее 6 часов в день. Длительное недосыпание может привести к риску развития рака толстой кишки. Те, кто работает ночью, имеют более высокий риск развития рака.

Достаточный сон — это самое недооценённое преимущество действенной профилактики рака, о котором почему-то мало говорят.

### Питание

Исследователи полагают, что 30 – 35 % всех видов рака могут быть вызваны неправильным питанием. В 70 % случаев неправильного питания развивается рак прямой кишки.

Избыточное употребление мяса (особенно красного) увеличивает риск рака пищеварительных орга-

нов, простаты, молочной железы, рта, яичников и лимфоузлов.

Жарка мяса приводит к образованию канцерогенов: 1 кг жареного на угле мяса содержит столько же бензопириена, сколько 600 сигарет.

Колбасы, сосиски и вообще все продукты из переработанного мяса вредны для здоровья вдвойне. Во-первых, потому, что в них содержатся гормоны и антибиотики. Во-вторых, из-за того, что при переработке в них добавляют много вредных веществ для улучшения консистенции продукта, внешнего вида, вкуса и увеличения срока хранения. Содержащийся в колбасах и сосисках нитрит натрия и нитрит калия в организме человека преобразуются в канцероген.

### Ожирение

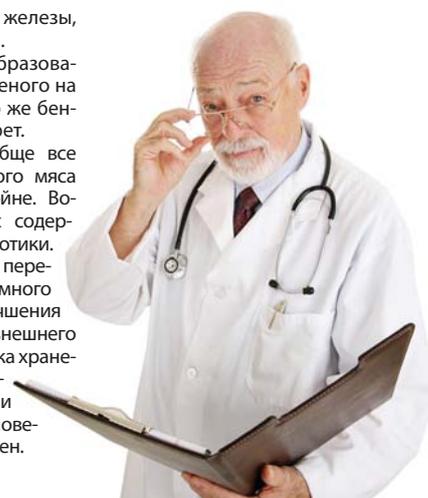
Исследования показали, что ожирение увеличивает риск развития рака. Если диагноз рака уже поставлен, то ожирение может снизить шансы на выживаемость.

Борьбу с ожирением можно рассматривать как один из методов профилактики рака и многих других заболеваний.

### Загар

Количество заболевших раком кожи растёт с каждым годом, виновником чего часто бывает чрезмерное пребывание на солнце.

Умеренное воздействие солнца полезно для здоровья человека — оно увеличивает производство витамина D в организме. Воздействие



солнца 30 минут утром и вечером достаточно, чтобы получить рекомендуемую дозу витамина D. Но если человек загорает до появления ожогов, то это может привести к повреждению ДНК и, в конечном итоге, к раку.

### Возраст

Статистика утверждает, что люди в возрасте 55 лет и старше имеют самый высокий риск развития рака. Приблизительно 77 % всех диагностируемых раковых заболеваний обнаруживаются у мужчин и женщин этой возрастной группы. Но люди заболевают раком в любом возрасте. Поэтому принимать меры для профилактики рака надо уже в молодости.

**Тимур Герасимов**

## МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

### НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ВЫЗЫВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ

Как показали исследования, обычно зависимость вызывает пища, богатая жирами и углеводами. Поэтому чаще всего развивается зависимость от шоколада, пиццы, мороженого и гамбургеров.

«Наркотическая зависимость по эндорфинному уровню возникает на сочетании жирного и сладкого. То есть, если человек имеет зависимость, связанную на углеводах, и ему предлагают столовую ложку сахара, он удовольствия от неё не получает. Но если любой продукт, который содержит жиры и углеводы (хлеб с маслом, торт, даже хлеб с колбасой), вызывает удовольствие, это наркотическая зависимость», — комментирует доктор медицинских наук, диетолог Алексей Ковальков.



### УСТАЛЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ УСТОЯТЬ ПЕРЕД ВРЕДНОЙ ПИЩЕЙ

Известно: усталость толкает людей

к употреблению вредных продуктов (например, шоколадных батончиков или печенья) вместо здоровой пищи. Сотрудники Северо-Западного университета узнали, с чем это связано. Исследователи изучали, как нехватка сна влияет на пищевые предпочтения. Исследование показало: после непродолжительного сна активность мозга добровольцев, участвующих в эксперименте, в ответ на запахи калорийной пищи оказалась выше, чем после восьмичасового сна. Так нехватка сна тесно связана с перееданием и набором веса. Вероятно, чтобы похудеть, некоторым людям просто нужно больше спать.

### ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ ЕЖЕГОДНО УБИВАЕТ КУРЕНИЕ

По данным сотрудников Вашинг-



тонского университета, каждая десятая смерть в мире может быть связана с курением. В прошлом году эта вредная привычка убила 6,4 млн человек. Больше 50 % смертей произошло в Китае, Индии, США и России. Специалисты говорят, что курение находится на втором месте в списке основных причин смерти.

В целом относительная доля курильщиков стала меньше, но абсолютное количество ежедневно курящих людей растёт из-за быстрого прироста населения. Так, в 2015 году ежедневно курили больше 930 млн человек, а в 1990 году — 870 млн. Учёные считают, что бороться с курением нужно активнее.

### ТАТУИРОВКИ ПОВЫШАЮТ РИСК ТЕПЛОГО УДАРА

Учёные из Колледжа Альма выяснили, что на татуированной коже пота появляется гораздо меньше, чем на коже без татуировок. Кроме того, пот на татуированной коже содержит больше натрия. При нанесении татуировки чернила помещаются под кожу на глубину примерно 3 – 5 мм. На той же глубине расположены потовые железы. Выработка пота необходима

для регуляции температуры тела. Перегрев может привести к тепловому удару.



Кстати, сотрудники Копенгагенского университета и Университета Бредфорда тоже считают, что татуировки вредны. Опасения вызывают краски, используемые для нанесения татуировок. Эти краски канцерогенны и способны провоцировать не только рак, но и другие заболевания. В красках содержатся ртуть (красные оттенки) и кобальт (синий, зелёный). Анализ 21 популярного вида красок выявил токсичные вещества в 13 из них.

По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращённом виде.

Полная версия на сайте meddaily.ru

# МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Наконец-то ваш ребёнок вырос и уже пошёл в школу! Чтобы процесс обучения проходил с удовольствием, важно подготовить ребёнка к новой для него жизни.

Родители должны научить ребёнка самому главному — как адаптироваться в кругу новых друзей, делать выбор, решать проблемы с друзьями. Если ребёнок этому не обучен, он переживает стресс за стрессом и на первой же неделе, придя домой, заявляет с порога: «Больше я в школу не пойду!»

Это первое негативное впечатление может остаться с ним на годы обучения и привести к очень печальным последствиям. Мама в недоумении: ребёнок спокойный, не конфликтный, почему же он стал объектом издевательств? Обычно причина в родительском доме: там не бывает детей, приглашённых ребёнком, сам он ни с кем особенно не дружит, всё с мамой или с папой. Родители довольны, а последствия появятся, как только ребёнок окажется в группе детей, с которыми не знаком близко. Эти проблемы нужно уметь с раннего детства и показать своим детям, как нужно общаться с незнакомыми, в кругу людей, которые приходят в гости в ваш дом. Этот пример будет для них моделью в будущей жизни. Будьте гостеприимными и радостными в своих домах!

## Мотивация

Огромное значение для успешного обучения имеет мотивация. Это сильнейший стимулятор для интереса, усидчивости, положительных эмоций в учёбе. Если её нет, то ничто не может заставить ребёнка учиться.

Если ваш ребёнок не хочет учиться, найдите стимул, покажите сильную мотивацию, объясните, почему это ему необходимо, убедите его, и тогда он будет преодолевать трудности.

Однажды я консультировала женщину, у которой была дочь 8 лет. Никакими силами мама не

могла заставить её учиться и считала, что у девочки что-то не так с психикой. Как я ни старалась говорить с ребёнком, особого интереса не проявлялось. Но вот девочка заметила на полке красивую куклу. У неё загорелись глаза, она бережно взяла её в руки и не сводила с неё глаз. «Вот она мотивация!» — подумала я. Попробуем! Я ей сказала, что подарю ей эту куклу, когда она окончит школу хорошо. Она с радостью согласилась. Договорились с мамой, что она будет напоминать ей о будущем подарке. Я была удивлена, что это так хорошо сработало: девочка и через 3 – 4 года старается учиться хорошо, ей даже понравилось учиться. Мотивация помогла ей полюбить сам учебный процесс.

## Интеллект

С раннего детства и до 7 – 8 лет дети активно развиваются в интеллектуальном плане. Их развитие зависит от заинтересованности родителей и информированности о том, что необходимо сделать для детей. Многие нужно делать вместе — сочинять, петь, рассказывать, придумывать игры, читать, делать сурпризы и т. д. Если всё это с раннего детства делается, то в таких семьях нет проблем с компьютерной или игровой зависимостью.

В этот период детства важной обязанностью родителей являются беседы о правах и обязанностях каждого члена семьи, о взаимопомощи, о сочувствии и сострадании. Девочки и мальчики должны знать самые сокровенные темы о сексе и об отношении полов. Отец и мать должны быть готовы рассказать им об этом. Пусть ваши дети будут источником чистой информации для других детей. Не стесняйтесь говорить с детьми о том, как Бог сотворил первую семейную пару и какие

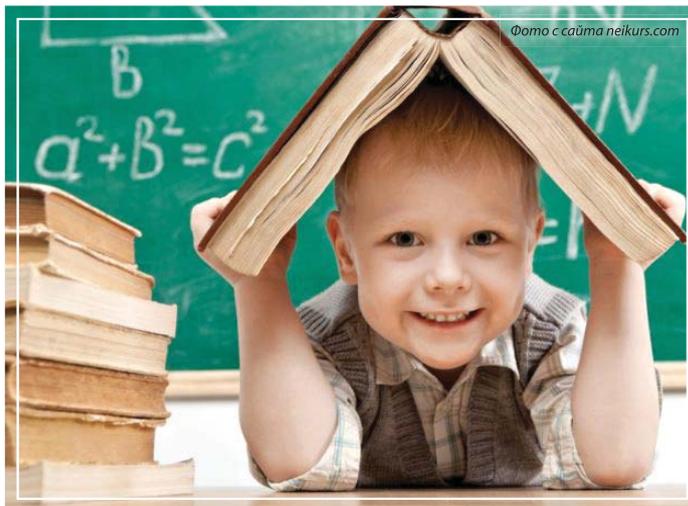


Фото с сайта neikurs.com

отношения стали для них великим благословением. Особенно необходимо им рассказать, как дьявол искажил отношения между мужчиной и женщиной, и каким проклятием сегодня являются такие отношения. К десяти годам ребята должны знать о правах и обязанностях всех членов семьи.

## Общение с отцом

Влияние отца в этом возрасте трудно переоценить. Особенно мальчики с пяти лет стараются копировать мужское поведение — помочь маме по хозяйству, защитить сестричку, даже старшую, сделать подарок маме и другим имеющимся в доме женщинам. И всё это так, как делает папа. Теперь вопрос: «Сколько пап так поступают? Сколько из них дают пример настоящего мужского поведения своим сыновьям?»

Ребёнок должен своими глазами увидеть, как правильно решаются конфликтные ситуации, как проявляются любовь и сострадание, как сочувствуют и помогают друг другу родители, как они любят друг друга. Одну маленькую девочку спросили, как папа маму называет. Она

возмущённо посмотрела на того, кто задал вопрос, и сказала: «Он её не называет, он её любит!»

Девочкам в этот период развития важно слушать отца, его советы, его мнение по поводу того, как она одевается, как выглядит и т. д. Если отец правильно и с любовью относился к дочери, у неё сложится модель поведения любимого мужчины — он обязательно должен быть похож на отца. К 10 годам эта модель уже начинает работать подсознательно, к 12 – 13 годам начинается сознательный выбор. Вот почему девочки, у которых нет отца или отношения папы не соответствуют потребностям психики дочери, к 13 годам начинают искать возможность заполнения пустоты взаимоотношения с отцом. Они начинают искать ту крепкую руку, которая могла бы их защитить. Не ходят, к сожалению, совершенно другое.

Уделяйте внимание своим детям, дорогие родители, чтобы они имели большой запас любви в своих сердцах, и приносили эту любовь другим людям.

Лидия Нейкурс  
neikurs.com

## БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Прочтите цитаты из Библии и впишите ответы на вопросы.

### ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ

1. Какой важный принцип отражён в этом тексте? «Ибо никто из вас не живёт для себя, и никто не умирает для себя» (Римлянам 14:7).

2. Как приведённые ниже стихи учат относиться друг к другу?

«По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Иоанна 13:35).

«Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас в славу Божию» (Римлянам 15:7).

«Утешайте друг друга...» (1 Фессалоникийцам 4:18).

«Будьте все единомысленны, сострадательны, братолюбивы, милосерды, дружелюбны, смиренномудры» (1 Петра 3:8).

Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

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

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

Или напишите их по электронной почте: [zayavka@sokrsokr.net](mailto:zayavka@sokrsokr.net).

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне Библейский курс

«Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

«Удивительные открытия» (основы христианского учения)

ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДТВЕРДИЛО: МОЛИТВА РАБОТАЕТ

Моли́тва об исцелении — фундаментальное понятие в большинстве культур. В нашем Центре здорового образа жизни мы продолжили эту традицию. Мы молимся нашему Богу и Создателю; просим Его восстановить здоровье наших пациентов и послать им силу воли, продолжать придерживаться здорового образа жизни. И Бог отвечает на наши молитвы. Мы видели невероятные чудеса. У многих наблюдаются значительные улучшения и прогресс в физиологии и биохимии. Некоторые приходят к нам в таком состоянии, что могут сделать всего несколько шагов, а покидают нас в силе пройти более 1,5 км. Другие приносят чешуе лекарств, их настроение улучшается, когда они узнают, что в медицинских препаратах больше нет нужды.

Все изменения, которые мы вносим в жизнь людей, научно доказаны, но меня больше всего радует то, что польза молитвы также научно доказана! Одно из моих любимых исследований, касающихся силы молитвы, началось в 1987 году под руководством доктора Рандольфа К. Берда, человека науки и веры. Он задался вопросом, можно ли измерить эффективность молитвы?

Доктор Берд осуществил научное исследование, чтобы определить, как воздействует молитва на человека, о котором молятся, проходит ли его восстановление лучше, безболезненнее и эффективнее, чем у похожих пациентов, за которых не совершалось ходатайственной молитвы. На протяжении 10 месяцев доктор Берд и его коллеги наблюдали за 392 пациентами в кардиологическом

отделении больницы. Пациенты были разделены на 2 группы: те, за кого молились и те, за кого не молились. Исследование было хорошо спланировано; ни пациенты, ни медперсонал не знали, кто был в какой группе.

Анализ данных показал, что после подключения к делу молитвенных групп у пациентов, за которых молились, снизилась сердечная недостаточность, им почти не требовалась антибиотикотерапия, у них реже наблюдалась остановка сердца, их реже интубировали и переводили на искусственную вентиляцию лёгких. В 20 из 26 случаев пациенты, о которых молились, шли на поправку.

Разве это не здорово, что молитва сегодня работает так же, как и в библейские времена?

**Кей Кузьма,**  
«Всегда в форме»

### ХРИСТИАНСКИЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ

#### «ДОРОГА ЖИЗНИ»

НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛ.,  
ПЕРЕВОЗСКИЙ Р-Н, Д. ДУБКИ  
Тел. 8 929 046 66 66 [www.dorogazhizni.info](http://www.dorogazhizni.info)  
E-mail: [dubki08@mail.ru](mailto:dubki08@mail.ru)

#### «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»

ПЕРМСКИЙ КРАЙ, Д. МОЛОКОВО  
Тел. 8 342 277 49 02 [www.uralmolokovo.ru](http://www.uralmolokovo.ru)

#### «ВЫСОКОВО»

КИРОВСКАЯ ОБЛ., ЯРАНСКИЙ Р-Н,  
С. ВЫСОКОВО  
Тел. 8 833 677 51 39 [www.provisokovo.ru](http://www.provisokovo.ru)

#### Пансионат на Украине «НАШ ДОМ»

С. НОВЫЕ ОБИХОДЫ, НЕМИРОВСКИЙ Р-Н,  
ВИННИЦКАЯ ОБЛ.  
Тел. +38-04331-4-15-25; +38-093-639-59-79;  
+38-067-946-20-13; +38-066-041-14-94;  
[www.ourhome.vin.ua](http://www.ourhome.vin.ua)  
E-mail: [ourhome@online.ua](mailto:ourhome@online.ua)

РЕКЛАМА 12+

## МОЛИТВА БАБУШКИ



Жительница г. Воронежа Татьяна Беланова может рассказать много удивительных случаев, когда Бог отвечал на её молитвы. «Вся моя жизнь — это постоянный опыт общения с Богом. Каждый день я вижу вмешательства Господа, Его заботу, милость и помощь», — говорит эта женщина.

Надо сказать, что Татьяна Георгиевна — очень добрый, светлый, гостеприимный и любящий человек. Такой, каким и должен быть тот, кто чтит Господа Иисуса Христа и живёт по Его заповедям. Слушать её рассказы о Боге можно бесконечно. Я же хочу написать об одном случае, когда по её молитвам Господь совершил явное чудо.

У Татьяны Георгиевны есть внук Илья. В 2007 году, когда ему было 11 лет, из-за сильного нервного потрясения у него резко ухудшилось здоровье. Мама Ильи находилась в то время в Москве на заработках, а Илюша остался на попечении бабушки.

Обеспокоенная случившимся, Татьяна Георгиевна повела внука к неврологу. Осмотрев мальчика, врач немедленно направил его к кардиологу.

Кардиолог велел срочно сделать УЗИ сердца (ЭхоКГ). Результаты оказались неутешительными: Илье диагностировали открытое овальное окно между правым и левым желудочками сердца.

Поясню, что оба желудочка в норме разделяются плотной перегородкой. У Ильи же она была микроскопически тонкой, и в ней имелось отверстие — «окно».

Помимо этого диагноза у ребёнка обнаружили целую кучу заболеваний, в том числе и миокардит (воспаление миокарда). Перегородка между желудочками могла прорваться,

и у Илюши существовала реальная угроза для жизни.

— Что же делать? — спрашивала врачей Татьяна Георгиевна.

— Будем наблюдать, — был ответ. Зная, что с мальчиком может случиться самое страшное, Татьяна Георгиевна не находила себе места.

Она постоянно молилась, плакала, не спала четверо суток, день и ночь зывала к Господу о спасении горячо любимого внука.

Всю свою печаль, крик измученного сердца она обратила к Тому, кто один мог помочь ей в этой безвыходной, с человеческой точки зрения, ситуации.

Наконец, Татьяна Георгиевна решила целиком и полностью довериться Богу. «Господи! Я возношу на алтарь твоей любви своего внука; его жизнь — в Твоей власти», — так молилась исстрадавшаяся женщина.

И тогда, когда она полностью предала всё в руки Господа, пришло успокоение, и душа наполнилась тем удивительным миром, который даёт только Бог. В сознании мгновенно возникли стихи:

Воспеваю Господа я в радости,  
Воспеваю Господа я в скорби.  
Я сегодня не победу праздную —  
Моё сердце истекает кровью.

Мне сегодня очень-очень страшно  
За того, кто дорог мне безмерно.  
Оттого на сердце горько, тяжко,  
И, как струны, натянулись нервы.

Я с бедою не иду к соседям,  
Не пойду я к родственникам тоже.  
Пред Тобой встану на колени,  
Горечь изолюю тебе, мой Боже.

Я Тебе поведаю, как сильно  
Моё сердце любит и страдает,  
Как из глаз моих текут обильно  
Слёзы те, что душу очищают.

Приложи Свои святые руки  
К сердцу, истекающему кровью,  
И утихнут сразу злые муки,  
И душа наполнится любовью.

И мои уста прославят Бога,  
Ибо снова Он меня утешил.

Он сказал: «Ты потерпи немного,  
Боль пройдёт; всё будет так,  
как прежде».

Вновь над вами солнце засияет,  
Тучи, что сгустились, разойдутся.  
Верь Мне, моя девочка родная,  
Мои руки к сердцу прикоснутся.

Рана, что зияет в сердце милом,  
Вдруг закроется,  
не причиняя боли.  
Радость будет на лице унылом,  
Плакать ты уже не станешь боле».

Слава, слава, аллилуйя Господу  
За Его святое утешение.  
Не постыжен тот, кто уповает  
На Господнее благословение.

Господи, даруй нам Духа силу,  
Пусть дождь поздний в души  
нам прольётся,  
Чтоб всем сердцем мы Тебе  
служили  
Чтоб над миром воссияло солнце!

Татьяна Георгиевна поняла: Господь ответил на её молитву. И действительно, здоровье Илюши стало восстанавливаться. А когда через 5 лет ему сделали повторное обследование в той же больнице, снимки показали, что сердце Ильи совершенно здорово!

**Лариса Сенцова**

### Дорогие читатели!

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

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

# ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Стресс — это реакция организма на стрессор, который реально или символически угрожает ему. Стрессором может быть множество факторов. Стресс может быть положительным, стимулирующим нас к развитию, и отрицательным, провоцирующим нарушение функций организма. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации или длительно продолжающийся стресс приводят со временем к развитию хронической усталости, к истощению защитных сил организма и к выгоранию.

Американские психологи выяснили ведущие причины стресса:

- ✓ прессинг на работе — конфликты с начальством и коллегами;
- ✓ деньги — их недостаток на самое необходимое;
- ✓ здоровье — особенно неизлечимые заболевания;
- ✓ отношения — развод, смерть близких, конфликты в семье, одиночество;
- ✓ плохое питание — несбалансированное питание, кофеин, рафинированные продукты;
- ✓ перенасыщенность СМИ — телевидение, интернет, радио, соцсети, электронная почта;
- ✓ недостаток сна.

Как происходит истощение сил или, другими словами, «выгорание» на фоне хронического стресса? Это можно представить в виде кривой.

## КРИВАЯ ВЫГОРАНИЯ

**Чрезмерные ожидания.** Наши ожидания от жизни и амбиции формируются в основном ещё в детстве, хотя некоторые мы приобретаем и во взрослом возрасте. Когда жизнь вносит свои коррективы в наши ожидания, это может привести к разочарованию и даже депрессии. Приведём пример. Росла в семье девочка, назовем её Маша. Мама и папа говорили ей, что она прирождённая принцесса, самая умная, самая красивая и достойная всего самого лучшего, что она обязательно закончит престижный вуз, и работа у неё будет лучшей, и зарплата самая высокая, и замуж она выйдет только за принца на белом кадиллаке.

**Тяжёлая работа и малое вознаграждение.** Подросла наша Маша, мамы с папой уже рядом нет, и оказалось, чтобы выучиться, надо прикладывая много усилий. Чтобы обеспечить себе место под солнцем нужно тяжело работать, преодолевать постоянную конкуренцию с такими же принцессами. А вот оплата труда не совсем королевская, и на пути к браку встречаются почему-то не совсем принцы и вовсе не на кадиллаках.

**Возрастающие усилия и отсутствие осуществления желаний.** Случается так, что Маша, тяжело трудясь, как только чего-то достигает в своих стремлениях, достигнутое оказывается не концом мучений, а лишь их малой толикой и иллюзия о том, что можно расслабиться исчезает. «Не видно всему этому конца, нет света в конце туннеля, я как белка в колесе», — мелькают мысли в голове принцессы.

**Эмоциональное и физическое истощение.** Тяжёлый труд, даже по

ночам и в выходные, неудачи и разочарования выматывали нашу Машу, которая не была подготовлена ни физически, ни морально к таким тяготам, и она чувствует себя весьма скверно. По утрам нет сил открыть глаза, всё тело болит, а в душе безнадежная пустота от несбывшихся надежд.

**Цинизм.** Маша перестаёт тешить себя, что всё будет хорошо. Она становится саркастичной, циничной и даже жестокой к себе и людям. «Жизнь не удалась!» — говорит Маша, продолжая заедать своё горе конфетами или заливать крепкими напитками, что на время притупляет ощущение пустоты и ненужности. У неё с каждым днём остаётся всё меньше желания продолжать борьбу за место под солнцем. К этому времени она уже со скандалом рассталась с парой мнимых принцев и поссорилась с подругой, а родители умерли, не оставив королевского наследства. Возвращаясь с одной из вечеринок, изрядно перебрал, Маша решает закончить эти терзания и... Грустная история.

Говорят, что все люди счастливы одинаково, а вот несчастны — каждый по-своему. У каждого человека своя история выгорания. Но выгорать совсем не обязательно! Можно до этого не дойти или выйти из этого пике, если уж мы всё-таки начали сползть вниз по кривой.

## СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Что можно сделать, чтобы не оказаться в ситуации Маши?

**1. Модификация образа жизни** (сон, питание) — основа профилактики и ликвидации выгорания. Никаких фастфудов, пустых сладостей и сладких напитков — это истощает систему контроля за стрессом.

**2. Полноценный сон** 7–8 часов, ложиться спать не позже 22:00. Спице в темноте и тишине. Не смотрите телевизор перед сном и в ночное время.

Если у вас нарушен сон:

- повышается уровень кортизола — гормона стресса, который усиливает чувствительность к стрессорам;
- повышается инсулинорезистентность, что ведёт к повышению риска развития диабета;
- снижается выработка лептина, который снижает аппетит, когда мы наелись, а также повышается выработка греллина (стимулирует аппетит) — повышается аппетит, хочется есть ночью, тяга к сладкому, жирному.
- повышается риск ДТП, депрессии, снижается память и способность к обучению.

Во время сна наибольшая концентрация гормона роста, который отвечает за восстановление нашего организма в целом. Также во время сна вырабатывается гормон мелатонин, ответственный за восстановление психики. Повышается активность иммунной системы.

**3. Физическая активность** 30–90 минут в день помогает расслабиться нервной системе за счёт активного включения в работу мышц.



Хронический стресс = хроническое истощение.

Вы можете выбрать для себя тот вид активности, который принесёт вам больше всего удовольствия: бег трусцой, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, работа в огороде, спортзал и др.

**4. Чистый воздух.** Проводите на улице как можно больше времени.

**5. Вода.** 1,5–2 литра необходимо выпивать в течение дня.

**6. Время для восстановления ресурсов.** Спланируйте на каждый день определённое время для того, чтобы отключиться от внешних раздражителей (телефон, интернет, посторонние люди). Учитесь говорить людям «нет» в это время, таким образом вы сможете в рабочее время больше раз сказать им «да».

**7. Устраните токсические нагрузки на организм:** алкоголь, кофеин, никотин, свободный сахар, шоколад, теобромин (содержится в кофейных зёрнах, чайных листьях), шум или даже лёгкий свет во время сна и т. д.

**8. Устранение стрессовых ситуаций извне.** Если у вас бесконечный стресс на работе:

- Определите факторы и ситуации, при которых вы испытываете стресс. Затем отработайте каждую ситуацию, определяя, возможно ли изменить саму ситуацию или отношение к ней.
- Активно решайте проблемы. Проактивный подход всегда лучше, чем использование пассивного. Вы перестанете чувствовать себя беспомощным, если обозначите себя и вы-

скажете свои потребности. При необходимости обратитесь к начальнику.

- Уточните свои должностные обязанности. Укажите на то, что поручено вам сверх этих обязанностей, уточните, какой гонорар вы за это получите.

- Попросите о расширении ваших обязанностей. Если вы делаете одну и ту же работу в течение длительного времени, попросите начальника попробовать что-то новое.

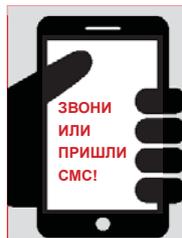
- Займитесь творчеством. Это мощный ресурс против выгорания. Выберите мероприятие, которое не имеет ничего общего с работой.

- Возьмите отпуск. Если перспективы выгорания кажутся неизбежной, сделайте перерыв в работе.

**9.** Если вы видите, что плохо справляетесь со стрессом, и признаки его разрушительного действия на ваш организм усугубляются, **обратитесь за помощью к специалисту — психологу.**

**10. Обращайтесь к Богу** со своими проблемами в молитве и просите Его о помощи в их решении. У Бога есть тысяча выходов из нашего затруднения, в то время как мы не видим ни одного. Начните читать Библию. В ней вы найдёте примеры того, как люди решали свои проблемы и восстанавливались после стресса. Советую перечитать книгу Псалтырь. Желаю вам никогда не выгореть в любимом деле! Здоровья вам и долголетия!

Татьяна Остапенко  
blog.ourhome.win.ua



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

**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

# 5 ОСНОВАНИЙ УПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Лично у меня слово «фрукты» вызывает приятные ассоциации. Наверное потому, что я их люблю. На сегодняшний день в любом уголке нашей страны можно купить стандартный набор фруктов. Даже на севере продаются бананы, апельсины и яблоки. Большинство из нас с детства знакомы и такие ягоды и фрукты, как груша, слива, вишня, малина, крыжовник, смородина. Сейчас в магазинах продаются экзотические фрукты: личи, карамбола, рогатая дыня, папайя. Однажды я решил посмотреть, какие ещё фрукты растут в других странах нашей планеты. Оказалось более 400 наименований фруктов, о которых я даже не слышал! Этот факт говорит о богатом разнообразии, которым Бог наделил землю. Например, «магический фрукт». Жители западной Африки называют его так потому, что плоды способны менять вкусовое восприятие человека. Сам по себе плод не обладает очень сладким вкусом, но после того, как человек его съедает, гликопротеин (один из компонентов этого фрукта) связывает вкусовые рецепторы, расположенные на языке человека, и примерно в течение часа превращает вкус любого продукта в сладкий. Таким образом, человек может съесть целый лимон, а на вкус он будет как сладкий сироп. Ещё один очень интересный фрукт — чёрная сапота. Он растёт в Мексике и Центральной Америке. Фрукт имеет ярко выраженный шоколадный вкус и напоминает шоколадный пудинг.

В этой статье мы не будем рассматривать экзотические фрукты, но постараемся ответить на вопрос: зачем нужно употреблять фрукты?

Фрукты, наряду с овощами, — это самая эффективная антиканцерогенная пища. Научные исследования, проводившиеся во всем мире, показали, что достаточное употребление фруктов снижает риск заболевания раком.

**1. Неотъемлемыми компонентами фруктов являются витамины,** которые очень эффективно борются с ядами, токсинами, инфекцией. Также витамины в содружестве с другими веществами способны снимать воспаления и поддерживать жизненный тонус организма, придавая ему выносливость.

**2. Фрукты являются богатым источником растворимой клетчатки,** которой питаются лакто- и бифидобактерии нашего кишечника (полезная микрофлора). Обязательным условием для восстановления микрофлоры кишечника является употребление фруктов, в особенности яблок.

**3. Фрукты содержат один из главных минералов,** необходимых для нормальной работы сердца, — калий. Ежедневное употребление трёх-четырёх фруктов приводит к постепенной нормализации давления, укрепляет сердечную мышцу, улучшает состояние сосудов. Особенно эффективно укрепляют сердечную мышцу сухофрукты. Многие врачи-кардиологи советуют еже-

дневно употреблять 5 штучек кураги для улучшения работы сердца!

**4. Фрукты, если они созрели, как правило, не требуют добавления сахара** и являются прекрасной основой для многих десертов. А из сухофруктов можно приготовить огромное разнообразие конфет и сладких батончиков. Готовя самостоятельно десерты на основе фруктов и сухофруктов, вы укрепите иммунитет, сердце и сосуды, дадите организму хороший заряд бодрости и энергии, продлите и сделаете более счастливой жизнь своих детей, свою жизнь и жизнь вашей семьи!

**5. Фрукты улучшают процесс пищеварения.** Если съесть кисло-сладкое яблоко перед завтраком, то оно не утолит голод, но наоборот вызовет его. Не бойтесь, это не приведёт к полноте! Фрукты способствуют увеличению секреции и повышению активности пищеварительных ферментов, что улучшает в целом процесс пищеварения и способствует усвоению пищи. Поэтому от фруктов вы не поправитесь, а просто обеспечите лёгкое и комфортное пищеварение. Однако не сочетайте фрукты с овощами или со свежим луком или чесноком, чтобы не вызвать беспокойство в желудке. И, конечно, употребляйте только те фрукты, которые разрешены при вашем состоянии здоровья.

Подводя итоги, дам несколько советов:

- Ежедневно старайтесь съедать 3–4 фрукта.

- Ежедневно съедайте 1 фрукт или чашку ягод, богатых витамином С. Это могут быть апельсин, мандарин, грейпфрут, другие цитрусовые, а также киви, смородина, клюква или отвар шиповника.

- Ежедневно съедайте 4–5 штучек кураги. Но перед употреблением промойте сухофрукт 3–4 раза или предварительно замочите на несколько часов в питьевой воде.

- Пробуйте готовить десерты на основе фруктов и сухофруктов. Не стремитесь покупать детям или родным сладкое из магазинов.

- Летом заготавливайте ягоды и фрукты. Замораживайте свежие ягоды, делайте заготовки яблочного пюре, варенье.

Пусть на вашем столе всегда будут фрукты, а радость и добрая атмосфера наполняют ваш дом!

**Алексей Вавилов,**  
технолог общественного питания,  
шеф-повар Центра здоровья  
«Дорога жизни»

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ

Заготовка на зиму.

**Основа для фруктовых пюре.**

Печёные яблоки — это хорошая основа для многих блюд. Мы советуем всем заготавливать яблоки, чтобы в течение года можно было порадовать свою семью или друзей разнообразными блюдами: фруктовыми пюре, десертами, пирогами и другой выпечкой.

Для заготовок можно использовать любые яблоки, но лучше всего подойдут сладкие или кисло-сладкие. Яблоки нужно очистить от тёмных пятен и гнили, удалить сердцевину, нарезать ломтиками (можно крупными), выложить на противень и запекать в духовом шкафу при 180°C 15–25 минут в зависимости от сорта яблок, т. е. их плотности. Яблоки должны быть мягкими и хорошо распаренными. Затем заложить их в стерилизованные банки. Очень важно при этом закладывать яблоки ложкой или любым другим столовым предметом, не трогая их руками, иначе плоды быстро испортятся и банки вздуются. Когда вы заполните банку максимально до верха, сразу закатайте её стерилизованной (прокипячённой) металлической крышкой. Переверните банку вверх дном, накройте полотенцем и оставьте на сутки (до остывания) при комнатной температуре. Банки желательно хранить в прохладном месте, например, в погребе.

**Алексей Вавилов**

## 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.

Теперь две газеты в одном комплекте: «Сокрытое Сокровище» + «Ваши ключи к здоровью!»  
Подписной индекс **П5064**



**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049**



**ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:**

**Газета «Сокрытое Сокровище»**

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья

Подписной индекс — **П4059**

**Молодёжная газета «7D формат»**

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения

Подписной индекс — **П4041**

**Детский журнал «Чудесные странички»**

Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки

Подписной индекс — **П4042**

## «Сельский Дом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

Семейная атмосфера,  
уютное размещение,  
удобство номеров.



ЦЕНЫ

Смена **7 дней** - 10 000 р.  
Смена **10 дней** - 14 000 р.  
Смена **3 дня** (выходные) - 4 000 р.

#### СКИДКИ

для детей, членов семей и групп;  
в номерах от 3-х человек;  
сезонные с октября по май;  
для инвалидов и участников ВОВ.

#### ПРОЕЗД

**Автомобиль:** Абхазия,  
Гудаутский р-он, с. Мцара.

**Поезд:** Москва-Сухум до Гудауты.

**Самолёт:** Москва-Адлер, далее  
маршрутка до Гудауты.

Позвоните, и мы вас встретим!

**+7(968) 654-8000 (в России)**

**+7 (940)775-21-55**

selskiydom.ru

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

#### ПРОГРАММА

скандинавская ходьба;  
отдых на море;  
общеукрепляющий массаж  
и фитобочка;  
консультации по ЗОЖ;  
соковые программы и др.;  
сероводородные ванны —  
за дополнительную плату,  
только по назначению врача.

#### ПОМОЩЬ

при различных заболеваниях.

#### НОМЕРА

от 1 до 6 гостей,  
отдельные входы,  
санузел с душем,  
кондиционер,  
wi-fi



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 зависимости, 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

## КНИГА НА ДОМ



8 (963) 239 27 77



### КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Когда болезнь приходит в наш дом, мы готовы затратить любые средства, чтобы вернуть утраченное здоровье. Но есть простые природные средства, которые подарят каждому из нас ключи к здоровью. Воспользовавшись ими, вы сможете предупредить рак и справиться с болезнями сердца, диабета и гипертонии. Книга откроет вам мир красоты, гармонии и долголетия.

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

**Вы можете БЕСПЛАТНО взять  
эту книгу для чтения на срок  
от недели до месяца.**

Проект действует на территории России. О возможности доставки книги в ваш населённый пункт узнавайте по телефону.

Проект является духовно-просветительским и не ставит целью привлечение читателей в какое-либо религиозное объединение. Доставка литературы осуществляется волонтерами по заданию редакции газеты «Ваши ключи к здоровью».

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:

**Адрес вашего  
распространителя:**

**1. Фамилия, имя, отчество читателя**

**2. Почтовый индекс и адрес для  
доставки газеты**

**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.  
Тел. (8362) 738254.  
сот. 8-927-883-8483  
zayavka@sokrsokr.net  
redaktor@sokrsokr.net  
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 7(79). 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 — Наталья Владиславовна Воронина, богословская экспертиза — М. К. Байбиков, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.

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

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

## Бесплатная подписка



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

### Чтобы оформить подписку

Сообщите  
о вашем желании  
получать газету по тел.:  
**(8362) 73-82-54,**  
**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.

Общий тираж 407 000 экз.