

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 2(74) ФЕВРАЛЬ 2017



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ! УБЕДИТЕСЬ НА СЕБЕ!

В 91-летнем возрасте Грейс всё ещё вела активный образ жизни: играла в теннис, поднимала тяжести и занималась ходьбой. Однако 51 год назад, когда ей было 40 лет, её состояние было плачевным. В результате несчастного случая во время катания на лыжах Грейс получила травму позвоночника, и с годами боли усиливались. Врач сказал, что ничего нельзя сделать, чтобы помочь ей, потому что она уже довольно «пожилая». Позднее Грейс был поставлен ещё один диагноз — эмфизема лёгких, ей стало трудно дышать. Она легко уставала и однажды со страхом осознала, что уже никогда не сможет просто подняться по лестнице. Врачи не давали ей никакой надежды на улучшение.

Однако у Грейс было сильное желание выздороветь, и она решила попробовать программу физических упражнений, которую предлагали в местном медицинском центре. На протяжении 6 недель она занималась физическими упражнениями три раза в неделю по 2 – 3 часа в день. Она поднимала гантели, занималась ходьбой на беговой дорожке, выполняла упражнения на велотренажёре и делала дыхательные упражнения. Грейс испытывала боль, дискомфорт, ей хотелось лечь и умереть, но она не бросила. В конце концов, её дыхание нормализовалось,

и боли в спине исчезли. Она могла проходить значительные расстояния, и при этом у неё ещё оставалась энергия! Врач сказал ей, что никогда не видел подобного прогресса у людей её

«Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь»

Гораций

возраста. Такого улучшения здоровья Грейс добилась только за счёт физических упражнений.

Алан Хэндисайдс,
«Жизнь как праздник»

ПРЕИМУЩЕСТВА РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для детей-подростков

- Улучшение
 - ✓ работы сердца, лёгких и мышц;
 - ✓ состояния костей;
 - ✓ показателей сердечно-сосудистой системы и обмена веществ.
- Снижение риска развития депрессии.

Для взрослых и пожилых людей

- Снижение риска
 - ✓ преждевременной смерти;
 - ✓ ишемической болезни сердца;
 - ✓ развития инсульта;
 - ✓ развития гипертонии;
 - ✓ неблагоприятных изменений липидного профиля крови;
 - ✓ развития метаболического синдрома;
 - ✓ возникновения рака толстой кишки;
 - ✓ развития депрессии;
 - ✓ возникновения рака молочной железы.

- Улучшение
 - ✓ физического состояния сердца, лёгких и мышц;
 - ✓ когнитивной функции мозга и функционального здоровья (у пожилых людей);
- Избавление от лишнего веса, особенно с сочетанием со снижением потребления калорий.
- Профилактика падений и травм.
- Уменьшение абдоминального ожирения.
- Снижение
 - ✓ риска перелома костей тазобедренного сустава;
 - ✓ риска возникновения рака лёгких;
 - ✓ риска возникновения рака эндометрия.
- Сохранение веса в норме (после похудения).
- Увеличение плотности костей.

ТРАДИЦИОННАЯ ИЛИ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА



2

КЛЕТЧАТКА В БОРЬБЕ С РАКОМ



3

ОПАСНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИВОТНОГО ЖИРА



4

КАК СПЛАНИРОВАТЬ МЕНЮ



7

ПОЧТА
РОССИИ

Дорогие друзья! Теперь вы можете подписаться на нашу газету в любом почтовом отделении связи или он-лайн на сайте **podpiska.pochta.ru**

Подписной индекс **П 4049**

WWW.8DOKTOROV.RU

ТРАДИЦИОННАЯ ИЛИ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:

Упоминание о традиционной медицине на многих нагнетает тоску: сразу представляются длинные очереди в поликлинике и уставшие врачи, потчующие нас очередной порцией таблеток. Нам кажется, что здесь начинается и заканчивается понятие «традиционной медицины». В куда более романтическом виде предстаёт перед нами медицина нетрадиционная, или «народная». Ведь если «народная», значит для народа! Здесь и травки разные, и магнитные браслеты, и всевозможные способы «очищения зашлакованного организма». Давайте же разберёмся, что именно включают в себя понятия традиционной и нетрадиционной медицины, и в чём их принципиальное различие.

Традиционная медицина — это область знаний, применяющая такие виды воздействия на организм человека, которые не только научно обоснованы, но и достоверно доказаны. Что это значит? Перед тем, как пустить в ход новый способ лечения, необходимо проверить его эффективность и безопасность с помощью клинических исследований, сначала на здоровых добровольцах, а затем и на больных людях. Только если данный метод лечения докажет своё статистически значимое преимущество, он получает путёвку в жизнь. В результате этих исследований по каждому способу лечения формируется подробный перечень всех показаний, противопоказаний, прямых и побочных эффектов — этот перечень излагается в инструкции по применению данного препарата, прибора и т. д.

Официальная медицина имеет два главных направления деятельности: профилактика заболеваний и их лечение. Профилактика — это мероприятия по предупреждению развития заболеваний или их осложнений. Это пропаганда здорового образа жизни, закаливание организма, вакцинация, санаторно-курортное лечение. Информация по этой тематике является общедоступной в виде различных печатных изданий и интернет-ресурсов.

Второе направление традиционной медицины — это лечение заболеваний. И это не только таблетки и операции! Лечение недугов может быть и немедикаментозным: это массаж, гимнастика, диеты, различные виды физиолечения (гидротерапия, электромагнитные и ультразвуковые воздействия, лечебные грязи, парафин, озокерит и т. д.), и это ещё неполный перечень. В разделе меди-

каментозного лечения нас тоже ждёт сюрприз. Оказывается, огромное количество трав, которые мы почему-то подсознательно причисляем к «народным» средствам, используется современной медициной наряду с таблетками и уколами! Это ромашка, шиповник, шалфей, эвкалипт, алоэ, солодка, череда, крапива, бессмертник, чистотел, спорыш, толокнянка, брусничный лист, мята, валериана, пустырник и многие-многие другие. Эти виды лечения изобретались и активно применялись медиками во все века и были незаслуженно забыты лишь в последние лет тридцать-сорок, в связи с большим рывком в развитии синтетических лекарственных препаратов.

Итак, для вас существует огромный арсенал «нетаблеточных» способов лечения. Приведу лишь несколько примеров. Воздействие холодом помогает купировать острый болевой синдром и отёк при травмах. Воздействие теплом помогает снять хронический болевой синдром. Гидротерапия (компрессы, припарки, горячие и холодные обёртывания, контрастные души и ванночки и др.) хорошо справляется с явлениями ОРЗ, облегчает обострения заболеваний опорно-двигательного аппарата, способствует закаливанию организма. Различные травы и их сборы (которые доступны в аптеках) — хорошие помощники в лечении заболеваний дыхательной, мочеполовой систем и желудочно-кишечного тракта. Лечебное питание необходимо при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, ожирении. Все эти способы лечения вы можете самостоятельно применять дома, они доволь-

ЧТО ВЫБРАТЬ?



но просты. Но запомните: ваш диагноз должен быть установлен врачом. Ведь порой за совершенно несерьёзными жалобами скрываются опасные болезни. Пройдите обследование у специалиста, прежде чем хвататься за таблетки и травки. Второе, что необходимо запомнить: не каждую болезнь можно вылечить без использования препаратов. Это онкозаболевания, ишемическая болезнь сердца и гипертоническая болезнь, сахарный диабет, бронхиальная астма и другие. Если у вас имеется серьёзное острое или хроническое заболевание, то всё же необходимо лечиться у врача — пусть он поможет подобрать медикаментозную и немедикаментозную терапию вашего недуга.

Что же относится к нетрадиционной, «народной» медицине? Под ней понимают всевозможные способы воздействия на организм человека, которые не признаны с точки зрения традиционной (официальной) медицины ввиду отсутствия у них доказанной эффективности и безопасности. К этому виду медицины относятся лечение нелекарственными травами и пищевыми продуктами, клинически непроверенными препаратами, или применение лекарств не по их прямому назначению. Сюда же относятся и мистическая медицина со всем её многообразием «исцеляющих» магнитов, металлов и камней

и т. п. Этот список можно продолжать ещё долго, поскольку нетрадиционная медицина стремительно набирает обороты, спекулируя на страхе людей перед болезнью и разочаровании в системе отечественного здравоохранения.

Ещё одна характерная черта нетрадиционной медицины — представление определённого средства лечения как универсального: один турмалиновый браслет на руке — и долой все болезни; одна кровать Нуга Бест дома — и вам больше не нужен врач; один стакан соды (или перекиси водорода, марганцовки, уксуса, масла, керосина и т. п.) по утрам — и вы исцелитесь от рака, паразитов и омолодитесь и т. д. Не обманывайтесь: не существует панацеи от всех болезней.

Напоследок хочу дать совет. Не верьте людям, которые обещают вам «лёгкое исцеление» от болезни посредством сомнительных методик, аппаратов и препаратов. Лечение хронических заболеваний — только комплексное. Это всегда огромная работа над собой — коррекция образа жизни, питания, физических нагрузок. Это самодисциплина. Это глубокое желание в корне изменить отношение к себе и своему организму, а не просто «выпить таблетку, чтобы всё прошло». Будьте здоровы и берегите себя!

Марина Павлова,
врач-терапевт, кардиолог

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КОНТРАСТНЫЕ ВАННОЧКИ ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ

Гидротерапия — это использование воды для лечения травм и болезней. Контрастная ванна включает в себя погружение части тела поочерёдно в горячую и холодную воду. Тепло расширяет кровеносные сосуды, а холодная вода способствует сужению сосудов. Процедура способствует увеличению притока крови в погружённой зоне, тем самым ускоряя восстановление мышц от физических нагрузок. Контрастные ванночки полезны и при лечении отеков, так как уменьшают воспаление в суставах и мышцах. Их с успехом можно применять и при лёгких

травмах суставов, таких как вывихи (после 48 часов после травмы). Кроме того, контрастные ванны могут увеличить эластичность связок и помочь людям с артритом.

Предостережения и противопоказания

Противопоказания для контрастных ванн включают в себя локальные злокачественные новообразования, заболевания периферических сосудов, нарушения чувствительности, кровотечения и острое воспаление. С осторожностью и со специализацией — больным сахарным диабе-

том и нейропатией. Лечение не следует назначать в первые 48 часов с момента травмы.

Перед тем как начать, вам понадобится:

- ✓ Две ёмкости (10 – 15 л), вода, термометр;
- ✓ полотенца (для сушки и положить под тазы);
- ✓ холодный компресс на голову;
- ✓ кувшин, чтобы добавлять горячую воду;
- ✓ лёд для холодного компресса и холодных ванн.

Поместите больную часть тела в

горячую воду (40°C) на 3 – 4 минуты. Приложите холодный компресс к голве.

Затем поместите часть тела в ледяную или холодную воду (можно прямо из холодного водопровода) (7 – 21°C) — от 30 секунд до 1 минуты. Пока часть тела погружена в холодную воду, повышайте температуру горячей воды каждый раз, но не превышайте 43°C. Иными словами, в каждом цикле следует увеличивать контраст между горячей и холодной водой.

Принимайте 6 – 8 циклов и всегда заканчивайте холодной водой (за исключением случаев ревматоидного артрита) и тщательно высушивайте.

«Гидротерапия»

ВОЛОКНИСТАЯ ПИЩА В БОРЬБЕ С РАКОМ

Если вы хотите одержать победу в войне против рака, вы должны употреблять продукты, которые помогут вам в этом сражении. Речь пойдёт о волокнистой пище.

Послушайтесь ко многим ведущим телепрограммам, которые без устали говорят с экранов, насколько сильно ваш организм нуждается в волокнистой пище. Ведь они правы! Волокнистая пища крайне важна для предотвращения рака, потому что обладает вяжущим действием и помогает организму исторгнуть химические вещества, вызывающие онкозаболевания. К примеру, исследования показали, что у женщин, чей рацион включает большое количество волокнистой пищи, значительно снижается вероятность развития рака груди. В Финляндии люди едят много жиров. Однако в этой стране уровень заболеваемости раком груди у женщин значительно ниже, чем в других развитых странах, так как там едят также много волокнистых продуктов.

Повышенное употребление волокнистой пищи к тому же уменьшает уровень эстрогена в организме, поскольку она связывает его и выводит из тела человека. Она повышает плотность кала, таким образом, ускоряя его выведение из организма и сокращая время соприкосновения токсинов со стенками толстой кишки. Один из примеров волокнистой пищи — клеточная оболочка цитрусовых фруктов, которая является очень сильным антираковым средством. Это вещество побеждает болезнь, мешая раковым клеткам внедряться в ткани организма. Соевые продукты также эффективно предотвращают развитие рака.

Пищевые волокна встречаются в разных формах. Определитесь, какой тип волокнистой пищи вам

больше по вкусу, и ежедневно ешьте его. Лично я предпочитаю молотые семена льна. Вам, возможно, больше понравятся такие продукты, как овсяные отруби, в которых пищевые волокна содержатся в избыточных количествах.

7 основных источников пищевых волокон

1. Отруби.
2. Целлюлоза — кожура овощей и фруктов.
3. Смолы — гуаровая смола.
4. Гемиллюлоза — яблоки, бананы, кукуруза, бобы, свёкла, перец, хлеб из муки грубого помола.
5. Лигнин — бразильские орехи, морковь, зелёные бобы, фасоль, персики, картофель, клубника.
6. Растительные слизи — покеги зелени, окопник, муллеин, лён.
7. Пектин — яблоки, капуста, бамиа, морковь, свёкла.

Дон Колберт,

«Библейское лекарство от рака»



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

АНАНАС — ОДИН ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ФРУКТОВ

Как показали исследования, ананасы не только обладают приятным вкусом, но и полезны для здоровья за счёт содержания антиоксидантов. Антиоксидантные свойства помогают бороться с атеросклерозом, болезнями сердца и разными типами рака.

А ещё ананасы богаты марганцем, что помогает построить крепкие кости. Специалисты советуют выпивать по стакану ананасового сока в день, чтобы поддержать здоровье дёсен и зубов. Также в ананасах можно найти бета-каротин. Он защищает от макулярной дегенерации, грозящей потерей зрения.

При этом ананас отличается низкой калорийностью и высоким содержанием клетчатки. К тому же, ананасы ускоряют обмен веществ, питают волосы, кожу и ногти.

ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ РАЗВИВАЕТ ВНИМАНИЕ

Оказывается, стабильный распорядок дня в детстве защищает от проблем с вниманием и распределением собственного времени во взрослой жизни. Это установили исследователи из Университета Олбани.

Детям, которые знали, что их ожидает изо дня в день, их семьи казались прочнее, чем тем, кто вёл хаотичный образ жизни. Исследователи отмечают: положительный эффект от привычного распорядка дня очевиден и при изменениях в семье. Так, согласно данным предыдущих исследований, стабильность в повседневной жизни помогла детям пережить переезд, развод родителей и даже смерть членов семьи.

ЭКСПЕРТЫ ПРОТИВ ПРИЁМА ВИТАМИНА D

БАДы с витамином D для укрепления

костей и мышц довольно популярны. Однако сотрудники Университета Окланда и Университета Абердина считают, что бессмысленно принимать витамин D. Тело само вырабатывает витамин D под воздействием солнечных лучей. С его помощью поддерживается уровень кальция, важного для костей, зубов и мышц.

Но некоторые клинические испытания говорят: витамин, привносимый извне, не делает кости прочнее, не снижает риск болезни сердца, инсульта или рака. Специалисты уверены, что сбалансированного рациона и умеренных солнечных ванн достаточно, чтобы получить свою порцию витамина на день. Исключение — люди с острым дефицитом.

СПЕЦИАЛИСТЫ РАССКАЗАЛИ, КАК ИЗБЕЖАТЬ НАБОРА ВЕСА ПОСЛЕ ДИЕТЫ

Не секрет, что после снижения веса на жёсткой диете часто происходит набор веса из-за бактерий в кишечнике. Бактерии уже привыкли к жирной пище, поэтому не хотят мириться с диетой. Когда привычная пища вновь появляется в рационе, бактерии «сходят с ума» и провоцируют быстрый набор веса.

Бактерии разрушают природные соединения в пище, которые заставляют тело сжигать жир. Итог — сильный набор веса. Однако напиток, содержащий флавоноиды, соединения из фруктов и овощей, заставлял клетки не запасаться, а сжигать жир. Эксперты проверяли эффективность двух флавоноидов — апигенина и нарингенина. Апигенин можно найти в петрушке, сельдерее, ромашко-



вом чае. Нарингенин присутствует в грейпфруте, апельсинах, кожице томатов и в водной мяте.

ОЖИРЕНИЕ И АНОРЕКСИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ НАНОСИТ НЕПОПРАВИМЫЙ УЩЕРБ КОСТЯМ

Известно, что ожирение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Оказывается, оно также влияет на структуру костной ткани в детстве и подростковом возрасте. Кроме того, для костей опасна и анорексия. Это показало новое исследование, проведённое в Гарвардской медицинской школе.

Исследователи обнаружили, что большое количество висцерального жира, окружающего внутренние

органы, как и недостаток мышечной массы (анорексия) делают кости хрупкими.

Из-за висцерального жира в организме вырабатываются вещества, вызывающие хроническое воспаление. Оно, в свою очередь, способствует образованию остеокластов — клеток, разрушающих костную ткань. К тому же, в жировой ткани растворяется витамин D, важный для здоровья костей. Ещё у подростков с ожирением снижен уровень гормона роста.

ПЕССИМИЗМ УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Уверенность в том, что в будущем не ждёт ничего хорошего, повышает уровень сахара в крови и артериальное давление. Поэтому специалисты из Финляндии советуют позитивно смотреть на вещи. Исследователи проанализировали данные о социально-экономическом статусе, психосоциальном фоне, образе жизни, уровне сахара в крови, артериальном давлении, принимаемых лекарствах и болезнях добровольцев. Также учёные оценили уровни оптимизма и пессимизма участников с помощью специального опросника. За время исследования 121 человек умер от болезней сердца.

Исследование показало: у людей, умерших от сердечно-сосудистых заболеваний, уровень пессимизма оказался существенно выше по сравнению с теми, кто остался жив. В целом, участники с самым высоким уровнем пессимизма умирали от болезней сердца в 2,2 раза чаще добровольцев со средним уровнем пессимизма.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Продолжаем серию статей о правилах воспитания, которые могут родителям увидеть свои недостатки в воспитательном процессе.

ПРАВИЛО 3

Обучайте ценностям

Библия учит родителей важному правилу в воспитании: «И внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая» (Второзаконие 6:7).

Внушать — это не просто сказать, это процесс, который планируется заранее и чётко контролируется. Обучение внушением требует знаний, времени и жертв. Если мы сами живём ценностями, то это будет первая и самая главная стадия внушения.

Этот же библейский текст указывает нам на четыре отрезка времени для воспитательного процесса:

1. Сидя в доме твоём. В стенах дома мы часто относимся к детям как к помехе: «Иди, погуляй, а я за это время хоть постираю. Не мешай мне». И ребёнок нехотя уходит, потому что самое интересное занятие в эту секунду для него — это вместе с мамой стирать! Или мыть посуду! Или лепить вареники! Во время совместных занятий по дому мама могла бы много интересного рассказать своему любопытному ребёнку.

2. Идя дорогою. Если нужно уйти из дома, не спешите оставлять своего ребёнка, возьмите его с собой. Дорога — это один из замечательных классов обучения самым запоминающимся урокам жизни. Многие взрослые, вспоминая своё детство, начинают свой рассказ словами: «Помню, как-то раз мы с папой шли...» Развивать у детей наблюдательность, уважение, внимание, ответственность, чувство прекрасно-

го возможно в пути, по дороге куда-нибудь.

3. Ложась спать. Перед тем, как дети будут уложены в постель для ночного отдыха, родителям необходимо провести с ними очень важную сердечную беседу. Кроме библейских историй дети должны слышать родительские советы, сами рассказать о прожитом дне, посидеть у родителей на коленях. Прикоснитесь к ним, обнимите их, поцелуйте, помолитесь вместе с ними. Не отмахивайтесь от них, как от назойливых мух. Они пристают к вам с вопросами, выдуманскими срочными желаниями только для того, чтобы продлить общение, которого им не хватает. Перед сном дети особо восприимчивы к обсуждению, советам, к разным «секретным» разговорам.

4. Вставая. Особое внимание уделите утренним часам. Соберитесь вместе с детьми и расскажите им что-то интересное. Используйте детские опыты, предметы, картинки или игрушки, чтобы, держа этот предмет в руках, вы рассказали детям о какой-либо духовной ценности. В конце помолитесь за каждого ребёнка.

Если дети оставлены родителями на целый день без должного внимания, то соответственно к ним приходит другой «воспитатель», который с удовольствием займётся вашими детьми и будет их воспитывать своими методами.

ПРАВИЛО 4

Защищайте мысли ребёнка

«Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7).



Как можно защитить то, о чём не имеешь понятия? Необходимо знать мысли ребёнка. Для этого лучше всего использовать метод «личных и секретных» разговоров с каждым ребёнком отдельно. Время бесед не имеет особого значения, но длительность играет роль — чем старше ребёнок, тем разговор должен быть обстоятельнее — до 25 – 30 минут. Во время беседы, зная возраст ребёнка, необходимо предположить все опасности, которые ему грозят, и выяснить в доверительной беседе, что он по этому поводу думает, как реагирует на те или иные обстоятельства. Если ребёнок готовится в школу, можно, например, спросить, какие у него друзья в школе, как они себя ведут, чем они ему нравятся и что не очень нравится.

Если ребёнку около 10 лет, ему

грозит встреча с курящими и выпивающими друзьями по классу, поэтому спросите у ребёнка, как он относится к курению, как думает отказываться от сомнительных предложений.

Девочки имеют свои проблемы, которые с возрастом усугубляются. Доверительная, привычная беседа приближает вас к детям и его радостям, его переживаниям, даст вам почву для размышлений — о чём нужно говорить с ребёнком и что ему посоветовать.

Вместо проведённых часов у телевизора или с газетой, уделите это время детям, и увидите, как они приблизятся к вам и к Богу.

Лидия Нейкурс

Печатается в сокращении.

Полную статью читайте на сайте neikurs.com

ОПАСНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИВОТНОГО ЖИРА

Рассмотрим с точки зрения медицины Божий запрет относительно питания — употребление жира и мяса с кровью.

По сведениям Национальной академии наук, возникновение рака очень тесно связано с употреблением жиров в целом и насыщенных жиров в частности. Рак предстательной железы, толстой кишки, яичников, поджелудочной железы и другие онкологические заболевания более распространены среди всеядных, чем среди вегетарианцев. Заболеваемость раком молочных желёз растёт по всему миру по мере того, как растёт потребление животного жира. Однако возникновение этого ракового заболевания никак не соотносится с употреблением растительного масла. Жизненно необходимые для организма жирные кислоты поступают, в первую очередь, из продуктов растительного происхождения.

Немало также и любителей поесть мясо с кровью. «Только плоти с душою её, с кровью её, не ешьте» (Бытие 9:4), — предостерегает Слово Божье. Многие учёные-медики показали опасные последствия употребления крови, потому что в ней содержатся все токсины животного. Но здоровье не является единственной причиной, приведённой Библией. Божий принцип этого ограничения — святость жизни.

Безусловно, каждый человек должен выбирать то, что сочтёт для себя нужным, что есть и что пить, Бог же на страницах Библии предлагает нам лучший и правильный путь, идя по которому, мы сохраним физическое и духовное здоровье.

Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы. 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.

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 _____

1. Какие два элемента, находящихся в продуктах животного происхождения, Бог советует не употреблять в пищу? «Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука (жира) и никакой крови не ешьте» (Левит 3:17).

2. От чего ещё следует воздержаться согласно стихам Священного Писания? «Вино — глумливо, сикера (крепкий алкогольный напиток) — буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (Притчи 20:1).

ВРОЖДЁННЫЙ ПОРОК ПОЧЕК: ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОТРЕБОВАЛАСЬ

В целом моя жизнь мало отличается от всех остальных, но однажды в ней произошло большое чудо, о котором я хочу рассказать.

Бог подарил мне сына, а с ним и терпение, любовь, отвагу и, главное, веру.

Всё началось с простых двух полосок на тесте для определения беременности, которым мы с мужем сначала не поверили. Потом УЗИ, анализы, больница, угроза прерывания, но всё обошлось!

Сынок не мучил меня ни токсикозом, ни тревожным состоянием. На сроке 22 недели при очередном УЗИ у ребёнка обнаружили серьёзный порок почек и рекомендовали прервать беременность. Меня охватила паника, но от аборт я отказалась.

В 33 недели меня отправили к генетикам, которые уговаривали отказаться от ребёнка: «Молодая ещё, иди на аборт. Потом здорового родишь». Я говорю: «Мне этого надо, родной уже». Там мне написали страшную бумагу, в которой была строчка: «Диагноз для жизни — неопределён». Как доходила беременность, — не помню, как в бреду.

Сына родила сама. Он кричал, ползал по мне, а я от счастья в голос плакала. Назвали красавца Захаром. На 6 сутки нас ожидала реанимация, через 2 недели перевели в отделе-

ние... Так в больнице и прошли полтора месяца жизни.

Домой выписали со словами: «Почки не работают. До трёх месяцев вряд ли дотянет». Спустя месяц вновь уезжаем на «скорой помощи» в больницу. Вновь уколы, капельницы, катетер и беспомощный ребёнок, который лежит на моих руках...

При выписке смотрели, как на безнадёжных, и сказали приходить в полгода на обследование.

Все эти полгода Захар рос, умнел и смеялся. И если не знать, что у него внутри, с виду он казался здоровее всех. 8 февраля 2016 года мы легли в больницу на плановое обследование. Два дня сдавали анализы, а на третий день к нам в палату заходит врач: глаза огромные, брови вверх. Я спрашиваю: «Опять всё плохо?»

А он стоит, руки трясутся и говорит: «Я не знаю, как вы это сделали. Я готовил вас к операции, но она вам не нужна! Почки, мочеточники заработали, как нужно! Это чудо!»

Вы когда-нибудь плакали от счастья? Это непередаваемое чувство! Оно было больше, чем от радости рождения. Я хотела рассказать об этом всему миру! Хотелось кричать, глядя в небо. Кричать Богу, как я Ему

благодарна! Бог дал мне понять, что в жизни важнее всего — верить Ему, не бояться принимать любые трудности как награду, как способ стать хоть немного лучше.

Верьте в чудеса! Бог творит их для нас. Он так любит нас! Никогда не опускайте руки. С вами Бог, а вы с Богом можете всё.

Ещё хочу сказать спасибо всем, кто молился за моего ребёнка.

Спустя некоторое время врач сказал, что должен быть проведён повторный осмотр или контрольный снимок, а точнее волшебный снимок.

Анна,

г. Нижний Новгород



Фото из семейного архива

Дорогие читатели!

Если в вашей жизни произошло чудесное исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да поможет вам в этом Господь!

На конверте делайте пометку: «Чудесное исцеление».

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**

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИНЕСЛО ИСЦЕЛЕНИЕ

В возрасте 55 лет Конни находилась в плохом состоянии. У неё были ишемическая болезнь сердца, подагра, гипертония, депрессия и избыточный вес. Врачи сказали ей, что не в силах вылечить её. Она перенесла шунтирование коронарной артерии, а затем и ангиопластику. Каждый день она принимала по 27 таблеток и 60 единиц инсулина. Без нитроглицерина она не могла пройти больше 100 метров. Её сердце стало настолько хрупким, что кардиолог запретил ей летать, что отменило некоторые её планы. Однако, с помощью мужа, она нашла способ исцеления.

Конни была настолько подавлена и чувствовала себя бременем для семьи, что попросила мужа перевести её в дом престарелых.

Вместо этого он записал её на 40-часовой семинар по лечению сердечно-сосудистых заболеваний, чтобы изменить образ жизни. Конни стала питаться естественной растительной пищей. Она не употребляла мясо, яйца, молочные продукты и газированные напитки. Она заменила рафинированный сахар и обработанные продукты свежими фруктами и повысила потребление зерновой пищи.

Через 6 месяцев она уже принимала по 3 таблетки в день, количество инсулина сократилось в 2 раза, она проходила по 3 мили в день и регулярно плавала. Её вес нормализовался. Вместо того, чтобы грустить, она отправилась в оздоровительный круиз на Аляску. Практически вся боль ушла. На

лекарства она теперь тратила не 450 долларов в месяц, а 80.

На вопрос, как отреагировал врач Конни на все её изменения, она ответила: «На первый взгляд, доктор отнёсся ко всему скептически. Позже он был в недоумении и стал расспрашивать о рационе и образе жизни, о котором я узнала на этих семинарах. Некоторые из моих врачей до сих пор пребывают в шоковом состоянии и даже просят меня пообщаться с некоторыми из их пациентов, чтобы я могла мотивировать их и рассказать об основах».

10 лет спустя Конни по-прежнему остаётся здоровой и сильной. «Мы благодарны Богу за то, что Он привёл нас к новому образу жизни и подарил второй шанс», — говорит она.

Восстанавливающая сила, которую Бог заложил в человеческое тело, невероятна, но необходимо обращаться с организмом так, как это задумал Бог!



А вы согласны со словами: «Кто хранит наставление, тот на пути к жизни» (Притчи 10:17)? Если да, есть ли вашей жизни область, в ко-

торой вам следует стать более дисциплинированным?

Ханс Диль, Кей Кузьма,
«Всегда в форме»

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПЬЯНСТВА ЗА ОДНУ НОЧЬ

Когда это началось, ему самому трудно вспомнить. Идея посидеть с друзьями, поболтать о проблемах всегда ему нравилась. В институте он первый, как старший в группе, предлагал: «По пивку?», а затем на работе: «По рюмочке?», в праздники: «По бутылочке?», а в гаражах: «За именинника!», «За родившегося сына!», а потом «За внука!» Сигареты были незаменимой «закусой». На следующий день, видя расстроенную жену, недоумевающих детей, он казнил себя и обещал: «Всё это было в последний раз», «Больше ни-ни». Но появлялись друзья, и всё шло по-прежнему, пока на глаза не попались книги...

На службе он был требовательным, ответственным, дослужился до звания «майор МВД», был награждён медалью «За 10 лет безупречной службы».

Выйдя в отставку, сменил работу, стал дежурить один. По ночам, чтобы отвлечься, курил, читал детективы. Не помогало. Наоборот, тяга всё росла, стал курить по две пачки в день. Начала отказывать память, усиливалась бессонница, появилась дрожь в руках. Возвращаясь домой после очередного «гаража», он сильно ударился головой при падении, потерял удостоверение. В крови, перепачканный грязью, вернулся в квартиру. Ночью снилось, как тёмные силы тащат куда-то в неизвестное, но страшное место. На следующий день он твёрдо решил, что дальше так жить нельзя. Но сил удержаться уже не было. На глаза попались книги, которые читала жена: «Желание веков», «Патриархи и пророки», «Путь ко Христу». Ночью во время очередного дежурства прочитал их «взахлёб». Сознание пронзили строки: «Есть пути, которые кажутся человеку прямыми; но конец их — путь к смерти» (Притчи 14:12); «Дар Божий — жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 6:23). Что-то стало меняться в голове. Мысли, как вихри, крутились, сменяя одна другую: «Грех не должен над вами господствовать» (Римлянам 6:14); «Потому что Я буду милостив к неправдам их, и грехов их и беззаконий их не вспомню более» (Евреям 8:12); «И

дам им сердце единое, и дух новый вложу в них, и возьму из плоти их сердце каменное, и дам им сердце плотное, чтобы они ходили по заповедям Моим, и соблюдали уставы Мои и выполняли их» (Иезекииля 11:19, 20).

Наступила зима. Однажды он, возвращаясь после «гаража», провалился в открытый водопроводный колодец. Ноги обожгла ледяная вода. «Всё, конечно, замерзну... Господи, помоги!» — слова вырвались как-то непроизвольно, словно давно вертелись на языке. Вспоминаю на следующий день это событие, он мог сказать только одно: «Какая-то сила приподняла меня со дна колодца и поставила на землю. Как добрался домой, не помню. Одежда стояла на мне колом, ноги зудели. Стыдно было перед женой неимоверно». «Хочешь изменить свою жизнь?» — спросила она. «Да», — слова глухо ударились о стену кухни. «Вставай на колени, молись будем» — и оба рухнули на пол. Молитва была горячая, ревностная, долгая. Сквозь слёзы жена просила дать силы победить страшную зависимость и человеческую немощь. И Бог повелел из тьмы воссиять свету и озарил сердца каявшихся... Христос вошёл в его сердце. Друзья не могли поверить, что за одну ночь можно победить две сильнейшие зависимости. Он по-прежнему бывает в гаражах, но теперь он проповедует о любящем и спасающем Боге.

Ольга Столярова,
г. Рязань

Более полную информацию о книгах вы можете получить, написав по e-mail: inmarket@lifesource.ru на сайте: www.7knig.org по телефону (для жителей РФ звонок бесплатный): 8-800-100-54-12



СЕКРЕТ ДЕЙСТВИЯ КОФЕ

«Утром мне надо зарядиться — и кофе для этого отлично подходит. Без него я словно выжатый лимон. Он помогает мне, когда я чувствую усталость в течение дня. Если ночью мне приходится сидеть за рулём автомобиля, 1–2 чашки кофе — и сна как не бывало. Так что не говорите мне о нём ничего плохого», — так считают многие любители кофе. Определённая доля истины в этих словах есть. Но дело в том, что временное вприкивание может обойтись вам гораздо дороже, чем вы предполагаете.



Давайте разберём простой пример, чтобы посмотреть, что же происходит на самом деле. Предположим, что у вас есть сильная лошадь — тяжеловоз. С утра мы её запрягаем и накладываем очень тяжёлый груз в телегу. Несколько часов лошадь тащит груз без видимой усталости, но к полудню ей пора отдохнуть на пастбище, а мы заставляем её работать. К ужину животное действительно изматывается и нуждается в отдыхе. Ещё большая нагрузка на её истощённый организм будет угрожать её здоровью. Но у нас есть работа, и чтобы закончить её, мы подгоняем работника безжалостными ударами кнута. Не очень-то приятная картина. Но когда вы пьёте кофе, чтобы взбодрить себя и снять усталость, то вы подгоняете «бедную старую лошадь».

Кажется, что кофе имеет какую-то волшебную живительную силу. Почему? Потому что он содержит наркотическое вещество — кофеин. Кофеин создаёт иллюзию благополучия и здоровья. Но лишь на время. Он черпает энергию из резервов организма. А возместить эти резервы непросто. Некоторые — просто невозможно. Только на первый взгляд кажется, что кофеин повышает настроение, снимает усталость, уменьшает головную боль, раздражительность. Но эти эффекты иллюзорны. Кофеин не решает проблему утомляемости.

Кофе не снимет вашу усталость.

Организм и после принятия кофе остаётся утомлённым, только вы этого не чувствуете: реакции и рефлексы временно обострились, но вскоре снизились до более низкого уровня, так как кофеин не только стимулирует нервную систему, но и угнетает её.

Исследования показывают: чем больше человек пьёт кофе, тем вероятнее у него возможность возникновения инфаркта миокарда. У тех, кто употребляет по 5 чашек кофе в день, риск инфаркта в 2 раза выше, чем у людей, не пьющих кофе. Кофеин увеличивает содержание жирных кислот в крови, а это вызывает стресс и высокое артериальное давление.

Кроме того, сегодня учёные говорят, что длительное употребление кофе провоцирует желудочно-кишечные, онкологические заболевания и заболевания нервной системы. Употребление кофе вызывает зависимость. Чтобы убедиться в этом, достаточно перестать его пить. Появится так называемый синдром отмены, который характеризуется головной болью в течение 2–4 дней, раздражительностью, вялостью, бессонницей или сонливостью, проблемами с желудком, тошнотой, усталостью и др.

Позволите ли вы кофеину и дальше разрушать ваше здоровье? Выбор за вами.

Даниэль Бондарь,
«Прочти и живи»

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963 239 2777

Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов, в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00

Также вы можете прислать вашу молитвенную нужду в смс-сообщении.

Мы обязательно дадим вам необходимую информацию и будем молиться о вас!

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, бессонницы 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. +79290466666



КАК СПЛАНИРОВАТЬ МЕНЮ

Нарушение здоровья может вызвать не только некачественная пища, но и неправильно сбалансированное меню. Употребление продуктов растительного происхождения принесёт пользу в том случае, если меню будет составлено правильно, а пища будет разнообразной. Для примера составим меню на один день.

Завтрак

Употребление хорошего завтрака в сочетании с другими принципами способствует лучшим показателям здоровья и продолжительности жизни, обеспечивает поступление в организм питательных веществ, необходимых ему для нормальной деятельности в течение дня. Полноценный завтрак очень важен и для успеваемости детей в школе. Что должно быть на вашем столе на завтрак?



1. Завтрак должен обеспечить от 1/3 до 1/2 нормы потребления как белка, так и других питательных веществ. Злаки и бобовые продукты являются отличным источником белка. Сочетая зерновые и бобовые, а также употребляя соевые продукты, вы обеспечиваете организм полноценным белком.

2. В продуктах, употреблённых на завтрак, должно присутствовать 10 – 15 г клетчатки. Она способствует регуляции кишечной функции, создаёт чувство насыщенности и замедляет время опустошения желудка. Цельнозерновые крупы являются отличным источником клетчатки и крахмала. Готовьте на завтрак пшеничную, ячневую, кукурузную, овсяную, пшённую или гречневую каши. Рис лучше выбирать цельзерновой.

Если за завтраком вы привыкли употреблять лишь простые углеводы (кондитерские изделия, шоколад, вы-

печка из муки высшего сорта и др.), то сначала чувствуете резкий прилив, но вскоре чувство бодрости сменяется упадком сил, вялостью, сонливостью, а порой и раздражительностью.

3. Постарайтесь на завтрак съедать 2 – 3 фрукта, так как они содержат большое количество фитохимических веществ и антиоксидантов, поддерживающих здоровый жизненный тонус. Выберите 1 фрукт, богатый витамином С, например, цитрусовые, киви (подойдёт и смородина, отвар шиповника). Этот витамин не только эффективно связывает и выводит токсины и яды из организма, но и нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, укрепляя сосуды и повышая их эластичность.

Сочетание на завтрак злаков, бобовых, фруктов, сухофруктов, орехов или семян подсолнечника в правильном соотношении обеспечит организм всеми необходимыми питательными веществами и составит здоровый полноценный завтрак.

Обед

Главными составляющими здорового и полезного обеда являются продукты, содержащие белки, сложные углеводы, клетчатку и натуральный крахмал.

От 1/3 до 2/3 обеденного меню должны составлять блюда из овощей. Супы насытят организм полезными веществами, содержащимися в ингредиентах, входящих в их состав. Сырые овощи в виде салатов — это кладезь всех необходимых организму витаминов и минеральных веществ. Самой подходящей заправкой для салатов является растительное масло, особенно оливковое или льняное. Нерафинированные растительные



масла способствуют укреплению сосудов, регулируют содержание холестерина и улучшают пищеварение.

Если овощи являются гарниром, то суп лучше сделать более калорийным и включить в него злаки, например, гречневый суп, рассольник, суп с добавлением пшённой каши, макаронный белый суп с семечками и т. д.

Гарнир может состоять и из зерновых (бурый рис, греча, пшеница в виде запеканок и т. д.), либо из крахмалосодержащих (картофель, макароны из твёрдых сортов пшеницы, бурый или смесь дикого и пропаренного риса).

Правильно сбалансированный обед в достаточных количествах, состоящий из трёх или четырёх питательных блюд, в основу которых входят овощи, зерновые и бобовые, является полноценным подкреплением, способствующим здоровью организма.

А что на ужин?

Ужин должен быть очень лёгким. Пища должна перевариться до сна, чтобы желудок мог отдохнуть.

По данным учёных, обильный ужин — это одна из основных причин заболеваний гастритом, панкреатитом, холециститом и ожирением.

Привычка есть два раза в день, как правило, приносит пользу здоровью.

Рациональное решение — это отказаться от ужина или сделать его лёгким. Тонкое печенье (цельнозерновые крекеры, хлебцы) или сухари, фрукты или кофе из злаков — подходящее меню для ужина.

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

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПАШТЕТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С СЕМЕЧКАМИ И ОРЕХАМИ

Состав: 1 стакан варёной чечевицы, 1/3 стакана очищенных семечек подсолнечника, 2 столовые ложки грецких орехов, 1/4 столовой ложки чесночного порошка, соль, вода.

Семечки и орехи подсушить в духовом шкафу до золотистого цвета (около 15 минут при 180°C). После этого положить их в блендер с S-образным лезвием, измельчить до средней крошки. Добавить варёную чечевицу, чеснок (для завтрака лучше всего использовать сухой порошок чеснока, так как свежий чеснок не сочетается со сладкими блюдами и фруктами, и вызывает брожение в кишечнике), соль и немного воды (около 1/4 стакана). Снова взбиваем массу, добавляя постепенно воду. Взбиваем до консистенции густой сметаны.

Паштет подаётся как отдельное блюдо, так и в виде бутербродов, которые можно украсить зеленью и/или маслинами.

ЗАПЕКАНКА ЯБЛОЧНАЯ

Диетическая яблочная запеканка прекрасно подходит для ужина.

Состав: 6 – 8 средних яблок, 2/3 стакана воды, 1 стакан овсяных хлопьев, 1/2 стакана муки, 1/3 или 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка корицы, 4 столовых ложки растительного масла.

Яблоки нарезать небольшими дольками, выложить в глубокий противень или форму для запекания, смазанную маслом. Добавить воду или сок.

Отдельно смешать овсяные хлопья, муку, сахар, корицу и масло. Равномерно распределить сухую массу сверху яблок.

Выпекать 30 минут при 180°C.

Количество сахара зависит от кислоты яблок. Если яблоки кислые, добавьте 0,5 стакана сахара, если кисло-сладкие или сладкие, то сахара нужно меньше.

Алексей Вавилов

Фотоконкурс «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Фотоконкурс для родителей «Будь здоров!», объявленный в июньском номере газеты «Ваши ключи к здоровью», завершился. В конце декабря мы подвели итоги, и рады сообщить вам результаты:

1 место:

Витовская Марина, г. Тобольск

2 место:

Шакирова Эльвира, г. Казань

Уткина Наталья, г. Магнитогорск

3 место:

Шамсутдинова Римма, г. Казань

Поздравляем победителей и желаем здоровья, радости и Божьих благословений!



1 место
«Люблю вкусную
и здоровую пищу»

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

Наша газета благотворительная, большая часть тиража распространяется бесплатно, чтобы максимальное количество жителей нашей страны могли получить информацию о здоровье. Если вам понравилась материальная газета и вы хотели бы внести свой вклад в развитие нашего издания, пожертвуйте, пожалуйста, любую сумму удобным для вас способом:



ПОЖЕРТВОВАТЬ ОН-ЛАЙН

На сайте **8doktorov.ru/help** через карту любого банка или электронные деньги.

ЧЕРЕЗ БАНКОМАТ ИЛИ МОБИЛЬНЫЙ БАНК
На карту Сбербанка **4276 3700 1328 7049**.
Держатель карты — ELENA MARTYSHENKO.



ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД

424028, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Церковь ХАСД «Ожидаящая».

Помогите другим людям поддержать своё здоровье!
Заранее благодарим!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

«Сельский Дом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

Семейная атмосфера,
уютное размещение,
удобство номеров.
Смена 7 дней



ЦЕНЫ

Летом от 10000 с человека,
зимой от 8000 с человека.

**В марте в честь
праздника весны
женщинам предоставляется
скидка 8 %!**

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**

ПРОГРАММА

- ✓ скандинавская ходьба;
- ✓ отдых на море;
- ✓ массаж и фитобочка;
- ✓ консультации по ЗОЖ;
- ✓ соковые программы и др.;

ПОМОЩЬ

- ✓ при болезнях спины;
- ✓ пищевых аллергиях;
- ✓ простатите и аденоме;
- ✓ при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы;
- ✓ сахарном диабете и др.

НОМЕРА

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



selskiydom.ru

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

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:**

Благодарим и ждём новой встречи с вами!

Адрес для писем:

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 2(74). 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 — 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 — В. Л. Наумов, редактор — Л. В. Япловичина, 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.

КНИГИ НА ДОМ БЕСПЛАТНО



8 (963) 239 27 77

(Сделайте звонок, и мы вам перезвоним, это будет бесплатно для вас. Проект действует на территории России).



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

Испытываете ли вы в последнее время беспокойство, страх, нервозность, усталость? Чувствуете ли вы, что времени слишком мало, а дел чрезвычайно много? Может быть, вы потеряли смысл в жизни? Тогда эта книга — для вас. Прочитав её, вы узнаете, как относиться к обстоятельствам, которые вы не в силах изменить, и обрести душевный мир.

ОСТЕОПОРОЗ

Автор книги подробно рассказывает о причинах, вызывающих остеопороз, даёт важные рекомендации, помогающие защитить свой организм и предотвратить болезнь.



ПРОЩАЙТЕ, СИГАРЕТЫ!

Автор книги предлагает действенный метод трёх шагов отказа от курения.

НЕЛИШНЕЕ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ

Чтобы добиться хороших результатов в борьбе с ожирением, необходимы радикальное переосмысление проблемы и готовность изменить образ жизни. Книга поможет вам в этом.



ГИДРОТЕРАПИЯ

Обычная вода чудесным образом влияет на наш организм. Богатый иллюстрационный материал поможет освоить секреты водолечения.

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ

Уроки о здоровье для самостоятельного изучения



ДОСТАВКА литературы на дом БЕСПЛАТНО!

Библиотечные книги доставляются курьером и даются для чтения на срок от недели до месяца. О возможности доставки книг в вашем населённом пункте узнавайте по телефону. Доставка литературы осуществляется волонтерами по заданию редакции газеты «Ваши ключи к здоровью».

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

Общий тираж 399 635 экз.