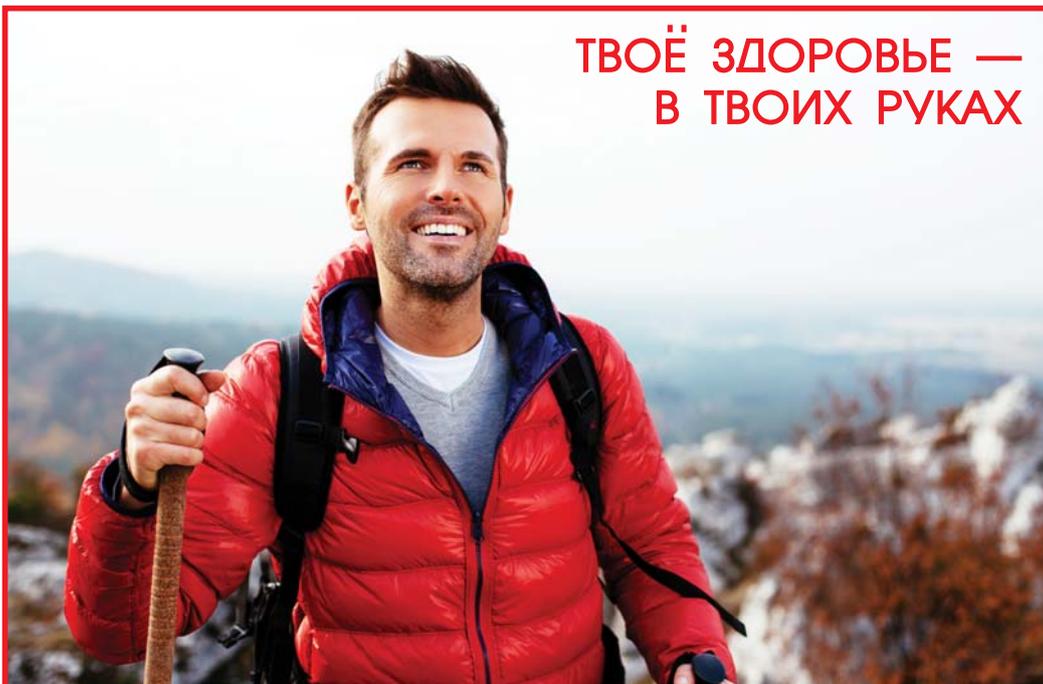


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №11(107) ноябрь 2019

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ — В ТВОИХ РУКАХ



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

УЧЁНЫЕ: ЖАРЕНАЯ ПИЩА ПРИВОДИТ К РАКУ КИШЕЧНИКА

Массачусетский университет, проверил, каким образом жаренные на растительном масле продукты влияют на воспалительные заболевания кишечника и рак толстой кишки. Был проведён эксперимент на грызунах.

Оказалось, жареная пища способствует попаданию токсичных продуктов жизнедеятельности бактерий в толстой кишке и рост опухолей. В целом подобная пища, ярким примером которой является фастфуд, повышает риск заболеваний толстой кишки и перерождения рака в агрессивную форму онкологического заболевания.

Учёные подсчитали: если грызунов кормили пищей, жаренной в масле, и у животных уже были новообразования, злокачественные опухоли увеличивались в размере в два раза. В особой опасности находятся люди, склонные к воспалительным заболеваниям кишечника. Им стоит пересмотреть свой рацион.

Комментарий редактора: В здоровом питании растительное масло добавляется в конце тушения овощей, затем блюдо снимается с огня и настаивается пару минут, чтобы продукты впитали масло.

БРОСАТЬ КУРИТЬ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Университет Вандербильта установил: риск развития сердечно-сосудистых заболеваний можно снизить почти на 40%, даже если человек курил в течение двадцати лет. То есть никогда не поздно бросать курить. Этот вывод учёные сделали по итогам исследования, которое продолжалось с 1954 по 2014 годы и коснулось примерно 9000 человек.

Риск появления болезней сердца снижался на 39% в течение пяти лет после отказа от сигарет. Правда, если речь идёт о курильщиках с большим стажем, требуется воздерживаться от сигарет в течение пары десятков лет, чтобы уменьшить риски заболеваний до того уровня, который наблюдается у никогда не куривших людей.

НАЗВАНЫ ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ

Кардиологи констатируют: для сохранения здоровья сердца требуется придерживаться здорового образа жизни, меньше предаваться нервным переживаниям. А вот идея о пользе вина для сердца — это лишь миф.

Рассказывает заведующий от-

делением кардиохирургии НИИЦ хирургии им. Вишневского, сердечно-сосудистый хирург Вадим Попов: «Мужчины чаще женщин страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями из-за разницы в гормональном фоне, большей подверженности стрессу и склонности к нездоровому образу жизни. У женщин в детородном возрасте гормональный фон, в частности женские половые гормоны (эстрогены), служит фактором, препятствующим повреждению стенки артерий.

Кроме того, женщины более стрессоустойчивы и менее агрессивны, их эмоции чаще направлены на позитивные вещи. Факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний также являются неправильное питание, вредные привычки, особенно курение, и генетические факторы.

Большинство из нас уверено: достаточно съесть нужный продукт, выпить нужную таблетку и всё будет хорошо. Так не бывает. Необходимо изменить образ жизни. Это тоже не гарантия, но риски уменьшает значительно».

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

ПОЧТА РОССИИ

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

Подписной индекс **П4049**



Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА



2

КАК ПОБЕДИТЬ ПРИСТРАСТИЕ К ЕДЕ



6

САМЫЕ ЦЕННЫЕ МАСЛА



7



ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА:

Диабетическая стопа (синдром диабетической стопы, СДС) — это тяжёлое осложнение сахарного диабета в виде инфекции, язв или разрушения глубоких тканей, которое возникает в связи с нарушением макроструктуры стопы и микроциркуляции крови, по причине разрушения нервных окончаний и нервных волокон.

Синдром возникает как позднее осложнение сахарного диабета, когда длительное повышение количества глюкозы в крови губительно действует на крупные (макроангиопатия) и мелкие (микроангиопатия) сосуды, нервную, костно-мышечную ткань. К тому же, нижние конечности, а особенно стопы и лодыжки, хуже кровоснабжаются из-за их удалённости от сердца. При длительном действии повышенного уровня сахара на нервные окончания нижних конечностей возникает диабетическая нейропатия.

Нейропатия ведёт к снижению болевой чувствительности — при этом небольшие повреждения кожи стоп не ощущаются пациентом и очень медленно заживают. К тому же на ноги приходится большая нагрузка при ходьбе, мешающая быстрому заживлению.

У большинства пациентов синдром диабетической стопы проявляется в виде язв на подошвах ног.

К появлению язвы предрасполагают:

✓ **Потемнение ногтя.** Причиной может быть подногтевое кровоизлияние, чаще всего вследствие давления тесной обуви.

✓ **Мозоли и натоптыши.** В них также часто развиваются кровоизлияния и нагноение.

✓ **Порезы кожи при обрезании ногтей.**

✓ **Трещины пяток.** Образуются чаще всего при ходьбе босиком или в обуви с открытой пяткой на фоне сухости кожи.

✓ **Грибок кожи стопы.** Может

привести к появлению трещин в сочетании с сухостью и шелушением кожи. Трещины могут воспалиться и превратиться в диабетическую язву. Как и в случае грибкового поражения ногтей, следует обратиться к дерматологу.

Если все признаки говорят о начале этого осложнения, следует немедленно обратиться к лечащему врачу и не заниматься самолечением.

Профилактика

➤ В основе профилактики диабетической стопы лежит лечение сахарного диабета как основного заболевания. Уровень сахара крови должен быть максимально приближен к норме.

➤ По возможности, носите специальные стельки, изготовленные по индивидуальному заказу для разгрузки наиболее уязвимых зон на стопе. Они изготавливаются из специальных материалов, в частности из этиленвинилацетата (EVA или ЭВА).

➤ Контролируйте артериальное давление и уровень холестерина в крови. Давление не должно быть выше 130/80 мм рт. ст., а уровень холестерина — не выше 5 ммоль/л.

➤ Полностью откажитесь от курения.

➤ Делайте гимнастику для стоп, массаж и самомассаж — они помогут уменьшить болевые ощущения, восстановить чувствительность.

Правила ухода за стопами при диабете

1. Мойте ноги ежедневно, вытирайте осторожно, не растирая. Межпальцевые промежутки тоже



СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

необходимо тщательно промывать и просушивать.

2. Каждый день осматривайте ноги, чтобы выявить порезы, царапины, волдыри, трещины и другие повреждения, через которые способна проникнуть инфекция.

3. Нельзя подвергать ноги действию очень низких или очень высоких температур.

4. Осматривайте обувь ежедневно для предотвращения мозолей и других повреждений, к которым могут привести посторонние предметы в обуви, мятая стелька, порванная подкладка и т. п.

5. Носки или колготки меняйте каждый день, носите только подходящие по размеру, избегайте тугих резинок и заштопанных носков.

6. Обувь должна быть максимально удобной, хорошо сидеть на ноге, нельзя покупать обувь, которую необходимо разносить. Каблук не должен быть выше 4 см, плоская подошва также нежелательна. При значительной деформации стоп потребуются специально изготовленная ортопедическая обувь. Уличную обувь нельзя надевать на босую ногу. Сандалии или босоножки, у которых ремешок проходит между пальцами, противопоказаны. Нельзя ходить босиком, особенно по горячим поверхностям.

7. При травмах противопоказаны обработка йодом, спиртом, «марганцовкой», «зелёной» — они обладают дубящими свойствами. Лучше обработать специальными средствами — хлоргексидин, диоксидин, в крайнем случае, трёхпроцентным раствором перекиси водорода, закрыть рану стерильной повязкой.

8. Нельзя пользоваться препаратами и химическими веществами, размягчающими мозоли, удалять мозоли бритвой, скальпелем и другими режущими инструментами. Лучше пользоваться пемзой или пилками для ног.

9. Обрезать ногти только прямо, не закругляя уголки. Утолщённые ногти не срезать, а подпиливать.

10. При сухости кожи и появлении неглубоких трещин ноги необходимо ежедневно смазывать жирным кремом (с содержанием облепихового, персикового масел), но межпальцевые промежутки смазывать нельзя. Можно также использовать кремы, содержащие мочевины. Если трещины стали глубокими и начали кровоточить, следует обратиться к специалисту.

Светлана Gladкая,
директор загородного дома здоровья «Божий дар»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КОМПЛЕКС «КОРОТКАЯ СТОПА»

Здоровые стопы — залог хорошего здоровья

С целью обеспечения лёгкой походки мы рекомендуем комплекс упражнений для голеностопных суставов. Эти упражнения помогут увеличить стабилизирующую способность стоп, уменьшив риск травм. Комплекс поможет при остеохондрозе, гиперлордозе поясничного отдела позвоночника, предупредит появление дискомфорта и болезненных ощущений в коленных и тазобедренных суставах, улучшит осанку и спортивную форму, изменит эстетическую форму пяток, икр, бёдер.

При малоактивном образе жизни стопы не отличаются силой, а суставной аппарат недостаточно гибкий. От ходьбы, ношения обуви на каблуках и долгого стояния начинаются боли не только в ногах. Чтобы от них избавиться, мы покупаем кремы, тратим немалые деньги на специальную обувь, стельки, супинаторы, корректоры для стоп и пальцев, подушечки, разделители, фиксаторы...

Но мало кто понимает настоящую причину недуга и не только в нижней периферии нашего организма, но и в коленях и даже в позвоночнике! Оказывается, связкам и мышцам стоп не хватает разминания и несложных тренировок.

Эти упражнения сделают вашу походку легкой. Важно всегда при их выполнении держать свод стопы в «собранном» положении, не отрывая



первый и пятый пальцы от пола, и приближая их к пятке.

1. Вообразите, что вы на пляже, и вам ступней нужно собрать как можно больше песка.

2. Представьте, что ваши туфли стали вам малы, но влезть в них всё же очень хочется.

3. Вам будет легче запомнить технику, если вы поможете себе руками. «Соберите» стопу руками и замрите в таком положении на пару секунд.

4. Попробуйте сделать это упражнение в комплексе с рукой, расположив ладонь рядом со стопой. Син-

хронно выполняйте укорочение стопы вместе с ладонью, прижимая пальцы руки плотно друг к другу и приподнимая ладонь.

5. Так же под сводом можно проделать ремешок или эспандер, потянуть вверх, обеспечивая приподнимание свода стопы. Пяточку, первый и пятый пальцы нужно прижимать к полу. Постарайтесь задержать ногу в таком положении без дополнительной помощи.

Комплекс хорошо совмещать с массажем и расслаблением мышц. Главное — тренировки должны быть регулярными, с постепенным нарастанием нагрузок. Пусть это станет вашей здоровой привычкой!

Полина Gladкая,
инструктор здорового образа жизни
загородного дома здоровья
«Божий дар»

МАРАФОН ПРИНОСИТ РАДОСТЬ

Вы когда-нибудь принимали участие в марафоне? Мне впервые такая возможность представилась в конце августа этого года. Меня, как инструктора по скандинавской ходьбе, пригласили принять участие в сверхмарафоне Казань-Йошкар-Ола. Нужно было пройти 5 км за 45 минут. Я люблю ходить, и поэтому с лёгкостью согласилась. Это мероприятие оказалось настолько интересным, что произошло все мои ожидания.

Сверхмарафон Казань-Йошкар-Ола организовали Автономная некоммерческая организация оздоровительно-просветительский центр «Ключи к здоровью» и центр ЗОЖ Лиги здоровья нации с целью популяризовать здоровый образ жизни, укрепить сотрудничество между Республиками Марий Эл и Татарстан. Главный вдохновитель забега — стайер международного уровня, член ассоциации «Международный сверхмарафон» Ильдар Вафин.

Марафон проходил в форме эстафеты. В забеге приняли участие бегуны и любители скандинавской ходьбы. Участники должны были преодолеть 150 км за 10 часов. Марафонцы двигались по 1 – 2 человека по обочине трассы Казань-Йошкар-Ола в соответствии с правилами дорожного движения — навстречу движению транспорта. Первыми стартовали казанцы в 8.00, а через 75 км эстафету приняла команда йошкарлинцев. Завершился марафон в 18 часов на площади им. Оболенского-Ноготкова в г. Йошкар-Оле.

Эстафету у казанцев мы должны были принять у Кленовой горы. Они не заставили себя долго ждать. Уложились точно в график.

Настроение у всех участников было приподнятое, каждый настроен позитивно. Погода радовала: солнце не пекло, жара спала, лёгкий ветерок освежал приятной прохладой, унося выхлопные газы автомобилей прочь. Дождь периодически шёл в разных местах, но никого не замочил.

Первой стартовать выпала честь именно мне. Я получила ярко-жёлтые футболку и кепку. Ровно в 13.45 я с небольшим волнением и воодушевлением вышла на свою дистанцию. Свежий воздух, солнечный свет и ходьба на свежем воздухе среди живописных мест дарили радость сердцу, крепость мышцам и ясность мыслям. Не раз во время прогулок мне приходили интересные мысли о том, как решить ту или иную проблему или осуществить свои планы. И теперь я шла по краю дороги, наслаждаясь просторами полей и голубым небом. Даже не заметила, как моя дистанция закончилась. Я села в машину, и мы поехали за участниками, которые бежали после меня.

Участники марафона — люди разного возраста и рода занятий, но всех объединяет любовь к спорту и к здоровому образу жизни. С некоторыми из них мы познакомимся поближе.



Татьяна Смирнова, д. Нефёдкино, Марий Эл.

Я начала заниматься скандинавской ходьбой в 2014 году. Первый раз прошла сразу 5 км, на следующий день всё тело болело. Потом стала ходить понемногу. Сейчас 5 км для меня норма, зимой ходила и по 20 км. У меня было много болезней, я не выходила из больницы и не знала, как жить дальше. Но, начав вести здоровый образ жизни, я вновь обрела здоровье, оптимизм и очень рада участвовать в этом марафоне. Благодарю организаторов за это мероприятие. Хочется быть здоровой и пожелать всем здоровья. Хочется, чтобы многие стали вести здоровый образ жизни в интересах своего здоровья, своей нации и всей России.

Вместе с Татьяной в марафоне принимал участие её внук **Павел Демьянов, 14 лет, г. Альметьевск, Татарстан.**



Я слышал о марафонах, но никогда не принимал в них участие. Очень хотелось узнать больше о том, что это такое, как он проходит. Я даже молился об этом Богу, и Он дал мне такую возможность. Я приехал к бабушке именно в то время, когда проходил марафон. Моя мечта сбылась!



Станислав Денисенко, сотрудник АНО ОПЦ «Ключи к здоровью», г. Йошкар-Ола.



На вопрос «Какие впечатления от пробега?» Станислав отвечает без юмора: «Я понял, что трудности будут, потому что как только вышел на дистанцию, сразу ветром сдуло кепку, и мне пришлось бегать по полям за ней. Не прошло так гладко, как было запланировано, но в целом погода преподнесла нам бонус: красивые поля, лошадки вдали скачут. Я пробежал, любуюсь природой и даже не заметил, как дистанция закончилась. Всё было лихо и быстро».

Действительно, по словам многих участников, пробежали лихо и быстро! Завершила мероприятие пресс-конференция. Каждый участник сказал, почему он принял участие в марафоне, что ему запомнилось.

Вдохновитель марафона Ильдар Вафин рассказал о своих спортивных достижениях:

В течение 47 лет я бегал на сверхдальние дистанции — на Олимпийские игры по маршруту Москва-Афины, в Берлин, в Брюссель через пять стран Европы.

Когда мы бежали в Афины, в Грузии нас поддержали местные супермарафонцы. В г. Ризы, первом населённом пункте Турции, нас встречали как национальных героев. По Турции мы бежали почти 2000 км. Остановились

в придорожных кафе, спали в палатках возле трассы или на берегу моря, купались. Финишировали в Афинах, пробежав по Греции 460 км. Шли Олимпийские игры, и мы выступили как народная поддержка наших олимпийцев. Перед закрытием Олимпиады стартовал марафон. Сначала стартовали олимпийцы, а через 40 минут запустили любителей бега, и мы бежали историческую дистанцию из г. Марафон в Афины. Это были незабываемые впечатления!



Желаю, чтобы каждый имел свою мечту в жизни. Мой друг за 50 лет пробежал 384 000 км. Никто из землян этого не мог сделать, а вот он сделал. Я им очень горжусь. Я знаю много любителей, которые могут затмить любого олимпийского чемпиона, но они не имеют возможность ехать на соревнования. У них нет поддержки, но они настоящие спортсмены, настоящие любители здорового образа жизни. Желаю вам пробежать до Киркенеса — это граница России с Норвегией, примерно 14 000 км. Старайтесь, может быть, вам повезёт, и вы увидите все красоты нашей России.

Друзья, начните вести здоровый образ жизни, и вы поймёте, как приятно делать правильные и полезные вещи для себя и близких. Подарите себе частичку счастья: ведь оно доступно всем, стоит только захотеть!

Людмила Яблочкина



ПСИХОЛОГ ЛЮДМИЛА ВЕРЛАН: «ЛЮБУЮ ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ ПРОБЛЕМУ МОЖНО РЕШИТЬ»

22 ноября в России отмечается День психолога. Мы побеседовали с семейным психологом, директором центра помощи особенным детям и их родителям «Росток» в Краснодарском крае Людмилой Верлан. Людмила Фёдоровна — победительница конкурса «Влиятельные женщины Кубани 2019» в номинации «Социальные проекты». На восстановление к ней в центр едут родители с детьми из разных городов нашей страны.

— Людмила Фёдоровна, почему вы решили стать психологом, что повлияло на ваш выбор?

— Самым невероятным образом, по прошествии достаточно многих лет после окончания музыкального училища я вместо консерватории поступила в Санкт-Петербургский институт культуры, где психологию преподавала талантливая и одухотворённая психолог. Она заинтересовала меня своим предметом, тем более что педагог показала практическое применение этой науки в жизни. Уже тогда я начала понимать, что психология — это наука о законах, заложенных Творцом в человеке, и помогающая решать многие запутанные ситуации. Спустя несколько лет после окончания института с Божьей помощью получилось поступить в Краснодарский университет, где я и получила квалификацию психолога, а также знания в области семейного консультирования.

— В чём особенность христианского психолога?

— Христианский психолог не опирается только на человеческий ресурс, а помогает человеку разобраться в ситуациях с Божьей помощью. Даёт надежду, вдохновляет и открывает любовь Иисуса, обращая внимание на то, что каждый человек — уникальное и неповторимое творение Божье, достойное уважения и принятия и очень любимое

Небесным Отцом и Иисусом, и он поэтому не одинок в этом мире.

— Почему вы решили работать с особыми детьми?

— 12 лет тому назад я познакомилась со специалистами — иппотерапевтами (терапия при помощи лошади), которые занимались с особенными детьми. Они мне показали видеоролик и многое рассказали. Я была потрясена. Рассказала мужу, заинтересовала и его этой проблемой, за несколько вечеров написала проект... Но через 2 месяца муж скоропостижно скончался, и проект пролежал целых 6 лет. Так уж получилось, что 10 лет в нашей семье растёт моя внучечка с диагнозом детский церебральный паралич. Мне с ней пришлось побывать, и не по одному разу, в 11-ти различных центрах реабилитации. Много чего пришлось увидеть, пережить и перестрадать. Спустя несколько лет я вспомнила про свой проект, но он был очень далёк от жизненных реалий. Поехала в Москву учиться на реабилитолога и иппотерапевта, и с Божьей помощью и с поддержкой добрых, сострадательных и неравнодушных людей в 2013 году получилось открыть Центр помощи особенным детям «Росток».

Мы занимаемся восстановительной педагогией, которая развивает и реабилитирует детей в рамках программы «Присмотра и ухода за детьми с ОВЗ».

— В вашем центре проходят обучение и родители. Чему вы обучаете их?

— С родителями мы занимались и вновь планируем заниматься обучению оздоровления и принципам здорового образа жизни, умению приготовления здоровой и полезной пищи. Есть программа «Счастлив, несмотря на...» С родителями общаются психолог и капелланы.

— Как понять родителям, стоит ли обращаться к психологу?

— Если ребёнок отстаёт от средних показателей норм развития, если появляются стойкие поведенческие отклонения, если ребёнок груб, агрессивен, рассеян и т. д., в первую очередь надо проанализировать, не провоцируются ли эти поведенческие отклонения отношениями в семье, и постараться устранить всё, что может провоцировать ребёнка. Об этом много написано достойных статей, книг, рекомендаций. А потом искать детского психолога, который не использует гипноз.

— Есть ли грань, где родитель сам в состоянии помочь ребёнку в какой-то проблеме?

— Если родитель сам живёт по христианским принципам и наполнен безусловной любовью Иисуса, старается восполнять базовые потребности ребёнка, то любую поведенческую проблему можно решить. Исключение составляют дети с осо-



бенностями развития и патологиями, потому что для помощи таким детям нужны дополнительные знания. Но если родитель хочет помочь своему ребёнку, он найдёт необходимые знания и самым наилучшим образом поможет ему.

— Сложно ли быть психологом в своей семье?

— Ещё Иисус заметил, что нет пророка в своём отечестве. Но знания закономерностей помогает видеть ситуации по-другому и проще решать жизненные проблемы.

— Какие цели вы ставите перед собой в работе?

— Стать проводником любви Иисуса и помочь как можно большему количеству детей и взрослых.

Беседовала
Людмила Яблочкина

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

Дорогие друзья! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Один из уроков курса называется «Шесть способов помешать разрушению брака». Сегодня мы рассмотрим два из них.

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

Что нужно делать, чтобы сад был здоровым и ухоженным?

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

2. Нужно быть открытым для общения. Наши проблемы всегда можно решить, если «налажены» два канала связи:

Мудрая речь — рассказ о фактах и о моих _____

Активное слушание — слов партнёра, тона и языка _____

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



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

**424003, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,**
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».
Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net.

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне курс уроков

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



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ПОБЕДА НАД ПЛОСКОСТОПИЕМ

Татьяна много лет пыталась бороться с плоскостопием. Ещё в школьные годы врач назначил ей носить супинаторы и делать упражнения. Но девочкухватило лишь на два дня. В старших классах она встала на каблуки. Вскоре у основания большого пальца выступила шишка, а следом сам палец отклонился наружу. Девушка решила, что это наследственность, и опустила руки. Спустя пару лет начались проблемы всего опорно-двигательного аппарата. От простой игры в мяч повредился коленный сустав. Татьяна сковал «радикулит» — снимки МРТ показали протрузию межпозвонковых дисков. Со временем боли подоברались к плечам.

Истинную причину она узнала лишь два года спустя. Ей посоветовали тренировки, к которым, на сей раз, она отнеслась серьёзно. Упражнения выполняла ежедневно в течение трёх месяцев. Через пер-

вые две-три недели почувствовала облегчение во всём теле. Стала увереннее держаться на ногах, начала опираться на большие пальцы. Спустя время перестали болеть поясница и плечо. Бег, прыжки и приседания выполняла без напряжения. Ушла сутулость.

Курс упражнений Татьяна в прямом смысле начала с чистого листа. Для наглядной динамики выздоровления в начале, середине и конце трёхмесячного тренировочного курса окрашенными стопами вставала на чистые листы бумаги, оставляя на них отпечатки. К концу курса чётко увидела явное уменьшение площади расплывания свода стопы и изменение положения пальцев. Они будто разъехались в стороны. Прежде казалось, что налезали друг на друга. Даже мозолей стало меньше!

Полина Гладкая,
инструктор здорового образа жизни
загородного дома «Божий дар»



ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ ИСЧЕЗЛИ

Однажды я прочитала в вашей газете статью о чудесном исцелении одной женщины, давшей обет Господу. В то время я очень мучилась от панических атак и различных страхов о моём здоровье. Узнав больше об обетах, я поняла, что это может помочь мне исцелиться и научиться доверять Богу. Также, как и автор прочитанной мною статьи, я обещала отдавать Господу две десятины от моего дохода и прославлять Его за исцеление. Спустя некоторое время я поняла, что это помогло мне доверять Господу свои нужды и полагаться на Него. Уже больше года у меня не было панических атак и исчезли сильные страхи, которые я прежде испытывала. Конечно, иногда возникают различные беспокойства, но я знаю, что могу довериться моему Господу, моему Иисусу! Слава Богу за всё! Очень



надеюсь, что кому-то поможет мой рассказ.

Инна Валеева,
д. Дорогино, Башкортостан

Комментарий редактора:

Обет — добровольное обещание Богу или обещание, данное перед Богом.

Десятина — отчисление в пользу церкви десятой части всех доходов. Со страниц Священного Писания Господь обращается к каждому человеку: «Принесите все десятины в дом хранилища, чтобы в доме Моём была пища, и хотя в этом испытайте Меня, говорит Господь Саваоф: не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до избытка?» (книга пророка Малахии 3:10).

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья и сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, физические упражнения и приятное общение.

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

РЕКЛАМА 12+

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

Сельский Дом ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при укреплении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

СЕЛЬСКИЙДОМ – ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

📍 Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи)

12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»



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

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: czv43@yandex.ru

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

КАК ПОБЕДИТЬ ПРИСТРАСТИЕ К ЕДЕ

26 ноября — Международный день борьбы с ожирением. В мире от последствий избыточного веса и ожирения умирает больше людей, чем от последствий аномально низкой массы тела. Пристрастие к еде, или булимия, — частая причина излишнего веса или ожирения.

Где проходит грань между употреблением пищи ради удовлетворения физиологических потребностей и пристрастием к еде?

Признаки зависимости от еды

✓ Употребляет пищу бесконтрольно, т. е. не способен остановиться, даже когда насытился. Например, человек начинает есть плитку шоколада и продолжает поглощать кусочек за кусочком, пока она не закончится.

✓ Употребляет пищу, даже когда не имеет в этом потребности, во многих случаях движимый чувством тревоги.

✓ Преимущественно употребляет определённые блюда и продукты, вызывающие у него неудержимое желание их есть, даже когда он не испытывает чувства голода. Это могут быть:

- сладости, содержащие рафинированный сахар (печенье, выпечка, пироженое);
- продукты, богатые жиром и солью, например, солёные закуски;
- шоколад;
- переработанные продукты, богатые насыщенными жирами, например, фастфуд.

✓ И напротив, человек, зависимый от еды, очень редко чувствует влечение к фруктам и овощам, сырым продуктам. Типичный пример — миндаль или грецкие орехи. Сырыми они не вызывают пристрастия, однако жареные или солёные орехи нередко люди поедают в огромных количествах, не в силах себя контролировать.



Пристрастие к еде преодолеть непросто. В некоторых случаях необходимы психотерапия и медикаментозное лечение, однако сначала стоит попробовать более лёгкий способ — пройти программу по снижению веса, основанную на потреблении соков и других полезных напитков.

Подготовка к программе по снижению веса

1. Начните с уменьшения нагрузки на печень.

Тяжёлая пища, часто содержащая токсичные вещества, перегружает работу печени, которая является настоящей химической лабораторией организма. Перегруженная печень неправильно перерабатывает белки, жиры и углеводы, замедляет обмен веществ и способствует накоплению жира в организме.

2. Старайтесь вывести токсины из организма.

Снизить вес будет проще, если вы будете избавляться от токсинов через 4 естественных канала очищения: лёгкие, кишечник, почки, кожа.

Ведите активный образ жизни.

Важно выполнять физические упражнения не только для того, чтобы сжигать больше калорий, но и чтобы с потом выводить токсины.

Пейте больше воды. Вода — основной напиток, способствующий снижению веса. Согласно наблюдениям, одно лишь увеличение количества потребляемой за день воды способствует потере веса у пациентов, страдающих ожирением. Рекомендуется выпивать 1 или 2 стакана воды сразу после пробуждения, а также за 10 – 15 минут до каждого приёма пищи. Помимо соков и других напитков рекомендуется выпивать 1 л воды в день, чтобы сжигать жир и ускорять процесс потери веса.

3. Консультируйтесь со специалистами.

Прежде чем приступить к программе по снижению веса, проконсультируйтесь со специалистом. Это необходи-



мо, если имеются болезни, связанные с лишним весом или ожирение или если продолжительность курса более трёх дней.

Противопоказания

Программы по снижению веса нельзя применять беременным женщинам, кормящим матерям, детям, людям, страдающим анемией. А также при тяжёлых заболеваниях печени и почек, незадолго до хирургической операции или в послеоперационный период, при реабилитации после тяжёлых заболеваний.

Пять вариантов программы по снижению веса

1. Один напиток в день

Заменить один приём пищи в день полезным напитком — самый лёгкий и удобный способ сбросить вес посредством употребления жидкости.

Можно ежедневно заменять завтрак, обед или ужин одним из соков: огуречным, из сельдерея, ананасовым, грейпфрутовым, яблочным или грушевым.

2. Один день в неделю только напитки.

Это очень эффективный способ снизить вес. Нужно употреблять напитки, описанные в предыдущем варианте.

3. Три дня только напитки.

Это самый эффективный способ снижения веса. Этот вариант можно периодически повторять, но под наблюдением врача.

4. Замена приёмов пищи на смузи.

Можно изредка или систематиче-

ски вместо некоторых блюд употреблять смузи, чтобы снизить вес.

5. Голодание.

Голодать более одного дня ради снижения веса не рекомендуется, поскольку голодание может вызвать нарушение обмена веществ или дефицит питательных веществ, а также спровоцировать обратный эффект, когда после завершения голодания пища употребляется ещё в больших количествах, чем до него.

Что употреблять в пищу после завершения программы?

Начинайте потреблять твёрдые продукты постепенно, маленькими порциями.

Рекомендуемые блюда: супы, овощное или картофельное пюре, соевый йогурт (или йогурт из обезжиренного коровьего молока), растительное молоко, овсянка или другие зерновые каши.

Не начинайте возобновлять питание с употребления мяса и твёрдых сыров. Эти блюда могут свести на нет все положительные результаты программы.

Положительный эффект программы для похудения достигается не только путём употребления фруктов и овощей, но и исключением из питания таких продуктов, как мясо, твёрдые сыры, жареные блюда, трансжиры, усилители вкуса и другие искусственные пищевые добавки, а также рафинированные и переработанные продукты.

Джордж Памплон-Роджер,
«Полезные напитки»

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

Пишите нам:

WhatsApp, Viber 8 963 239 2777

e-mail: editor@sokrsokr.net

424003, Россия, Марий Эл,

г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».



- 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 9:00 до 17:00 часов,
в Пт. — с 9:00 до 12:00 (время московское)

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

ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ

Растительные масла являются ценным продуктом в питании человека. Их производят из семян, плодов, косточек и злаков. Сейчас выбор натуральных масел очень широк. Какие преимущества они имеют?

В растительных маслах содержится большое количество ненасыщенных жирных кислот, которые стимулируют иммунные свойства организма и являются антиоксидантами, замедляющими процесс старения. В растительных маслах есть жирорастворимые витамины А и Е, необходимые для хорошего состояния кожи.

В сырых маслах, то есть в необработанных после выделения из семян и плодов, содержатся разнообразные примеси. Это свободные жирные кислоты, фосфолипиды, выпадающие в осадок, ароматические вещества и пигменты, придающие маслу специфический вкус.

Для улучшения вкусовых качеств масел и продления срока хранения их подвергают очистке — рафинации. Это сложный процесс с использованием разнообразных очищающих веществ и высокой температуры. В результате такой очистки удаляются вышеперечисленные вещества, при этом ценность масла снижается. Для питания лучше использовать нерафинированные масла, приготовленные методом холодного отжима. Некоторые масла — соевое, рапсовое и др. — требуют небольшой рафинации из-за наличия в них воскоподобных веществ.

Оливковое масло считается одним из самых полезных. Оно богато витаминами, минералами и лецитином. Его основное преимущество — устойчивость к окислению. Оно может долго храниться и хорошо переносить жарение, не теряя при этом полезных свойств. Ежедневное использование одной столовой ложки оливкового масла помогает при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Оно оказывает желчегонное действие и обладает противовоспалительными свойствами, усиливает процессы регенерации, улучшает состояние кожи и волос.

Подсолнечное масло. Его преимущество в высоком содержании витамина Е. В нерафинированном масле, приготовленном из сырых семян подсолнечника, содержание витамина Е в 12 раз выше, чем в оливковом.

Соевое масло соломенно-жёлтого цвета, с сильным запахом, используется, как и подсолнечное. Это масло лучше других подходит для детского питания, так как содержит вещества, необходимые для формирования центральной нервной системы и зрительного аппарата. На основе соевого масла получают фосфолипиды, из которых готовится препарат «Эссенциале», использующийся при заболеваниях печени.

Кунжутное масло имеет множество целебных свойств: противовоспалительное, антидиабетическое, антибактериальное, антиревматическое, противораковое,

понижает кровяное давление, снижает риск развития атеросклероза, антидепрессант, отлично увлажняет сухую кожу.

Для получения наибольшей пользы от масел не подвергайте их интенсивной тепловой обработке. Никогда не используйте масла повторно после жарки, так как в них содержатся канцерогенные вещества. Храните масла в тёмном прохладном месте, защищая от прямых солнечных лучей, лучше в стеклянной таре и обязательно закрытыми.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»



Фото: с сайта fitosauna.ru

УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

Жирная пища переваривается в желудке дольше, так как жиры, подобно плёнке, покрывают пищевые частицы. При этом желудочный сок не может полноценно переваривать белки. Попробуйте смазать руки маслом или жиром, и вы увидите, сколько потребуется мыла, чтобы смыть его. Так и желудок выделяет большое количество соляной кислоты. И если это происходит достаточно часто, то со временем возникает гастрит или язвенная болезнь. Иногда, чтобы справиться с чрезмерным количеством жиров, в желудок забрасывается желчь из двенадцатиперстной кишки. Желчь ускоряет переваривание жиров, но разъедает слизистую желудка. В день достаточно 1 – 2 столовых ложек масла, чтобы пища была вкусной и организм мог усвоить жирорастворимые витамины. Умеренность в жирах, в разнообразии блюд и умелое сочетание продуктов сделают процесс пищеварения безопасным.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПИТАТЕЛЬНЫЙ СМУЗИ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ

Включая проростки в свой рацион, вы заряжаете организм энергией и получаете максимум пользы.

- Зелёная гречка сохраняет в зародыше витамины, минералы, полноценные белки.
- Зелёные ростки содержат растительную клетчатку, ферменты и антиоксиданты.
- Живой хлорофилл активно участвует в образовании гемоглобина и повышает иммунитет.
- Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, вызывающие повреждение здоровых клеток, болезни и преждевременное старение.

Состав: 0,5 стакана зелёной пророщенной гречки, 2 банана, 0,5 стакана кокосового молока, 1 чайная ложка кокосового масла, клубника. Ягоды и фрукты можно добавлять любые, на свой вкус, можно замороженные.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне до однородности, переложите смузи в тарелку, украсьте семечками, орехами, ягодами.

Зелёную пророщенную гречку можно купить в магазинах здорового питания «Ключи к здоровью», «Сельский Дом» и других.

ФАЛАФЕЛЬ — ЗАМЕНА КОТЛЕТ

Фалафель готовится из гороха нут. Получаются вкусные нутвые котлеты, которые нравятся и взрослым, и детям.

Состав: 350 г нута, 2 ст. ложки кунжута, 2 ст. ложки оливкового масла, пучок зелени, специи: куркума, кориандр, зира, чеснок.

Нут замочить на ночь и отварить до готовности, кунжут растолочь в ступке. Все ингредиенты перемолоть в блендере, сформировать котлеты и запечь их до золотистой корочки 30 минут при 180°C.

Людмила Яблочкина

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 ПОДПИСКИ.РОСНТА.RU** для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



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

Также рекомендуем:

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



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



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



СОКРОВИЩЕ, КОТОРОЕ МЫ НЕ ЦЕНИМ

Доктор Афанасий Петрович пригласил своих друзей на обед. Немного подождав опоздавших, он сказал:

— Мойте руки, друзья мои, и садём за стол.

Все гурьбой побежали мыть руки. Лисёнок Лёха мыл лапы последним и так торопился, что забыл закрыть кран. Он наскоро вытерся полотенцем и хотел бежать к столу, но услышал голос Афанасия Петровича, который громко спросил:

— Кто забыл выключить кран?

— А, — махнул лапой лисёнок, — это я.

— Скорее закрой воду! Это же течёт наше сокровище!

— Вода — наше сокровище? — переспросил изумлённо Лёха. — Она же льётся и не кончается.

— Это не значит, что можно забывать закрывать кран. Скажите, как в наш кран попадает вода?

Все растерялись, и никто не смог ответить. А доктор задал следующий вопрос:

— А что будет, если вода в кране перестанет течь?

Овечка Кудряшка испуганно произнесла:

— Такого не может быть! Ведь тогда и помыть мы не сможем, будем ходить грязные.

Все стали выкрикивать, перебивая друг друга:

— И еду приготовить не сможем...

— Чай вскипятить...

— Посуду помыть...

— Бельё постирать...

— И даже попить не сможем...

— Всё правильно, — произнёс Афанасий Петрович. — Вода к нам приходит через трубы из речек и водохранилищ. А какая-то часть из-под земли.

— Как из-под земли? — раздался удивлённый голос.

— Вы разве не слышали про подземные воды? Под землёй вода находится очень глубоко. Чтобы до неё добраться, надо рыть глубокие колодцы. Пресной воды очень мало на Земле — только в реках и под землёй. Нашему организму вода нужна каждый день, чтобы вымывать из организма всякую грязь, микробы, бактерии; питать каждую клеточку нашего тела, чтобы и мозг мог хорошо работать, ведь он, в среднем, на 85% состоит из воды.

И нашим почкам, и печени нужна водичка. Если будем пить много воды — будем бодрыми, весёлыми и умными. Теперь вы поняли, почему вода — наше сокровище?

— Потому что её мало, и она глубоко под землёй, её трудно оттуда достать, — ответил задумчиво лисёнок Лёха. — Я понял, если все будут забывать закрывать воду, то её станет ещё меньше. Я больше никогда не буду оставлять кран открытым.

— Молодец, — похвалил лисёнка доктор Афанасий Петрович. — Мы можем благодарить Бога за то, что у нас есть такое сокровище — вода. Давайте будем её беречь и никогда не забывать закрывать кран.

Алена Гусева

Художник Елена Голованова



КНИГИ О ЗДОРОВЬЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ИСТОЧНИК ЖИЗНИ»

Автор — Джордж Памплон-Роджер



Книга «ЗДОРОВАЯ ПИЩА» подробно расскажет вам, какие продукты здорового питания вы можете подобрать для себя, учитывая ваши заболевания, а также каким способом их лучше всего приготовить.



Автор книги «ЗДОРОВОЕ ТЕЛО» предлагает описание основных органов и систем человеческого организма, а также даёт практические советы, как сохранить их в здоровом состоянии.



В книге «ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ» представлены рецепты смузи, соков, травяных чаёв и других полезных напитков, а также лечение заболеваний и снижение веса с помощью жидкостей.

Как заказать и купить и эти книги?

Бесплатный телефон (для жителей РФ, включая мобильные):

8-800-100-54-12

E-mail: inmarket@lifesource.ru

Интернет-магазин: www.7knig.org

Продавец — ООО «Источник жизни», 301000, Тульская обл., п. Заскокий, ул. Восточная, 9. ОГРН 1027103674454

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru



Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты

с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ: ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (963) 239 27 77

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ «КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ?»



Всем нам слишком хорошо знакомо чувство усталости. Мы боремся с ним чаще, чем сами осознаём это. Практические советы помогут вам преодолеть усталость. В книге даны полезные подсказки, как справиться с двумя главными видами усталости, которые все мы испытываем: физической и психологической.

Звонки принимаются: Пн — Чт, с 9:00 до 17:00,

Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).

Акция действует до 15 декабря только на территории России. Количество ограничено.

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

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

12+

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

Общий тираж 357 340 экз.

Адрес для писем: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью». Тел. (8362) 738254 сот. 8-987-729-29-96 zayavka@sokrsokr.net, www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 11(107). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г. Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасков. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.