

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №4 (112) апрель 2020



## 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**

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ВСКОРЕ ВЫЙДЕТ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Марина Колесниченко, стоматолог, главный врач клиники Beauty Line, говорит, что в стоматологии наметились важные тенденции: «Главная — обеспечение эффективного лечения при высоком уровне комфорта для пациента. Медицинские процедуры минимально затрагивают ткани организма и касаются только поражённых участков».

Актуально направление лазерной терапии. С помощью лазеров лечат пародонтит и пародонтоз без обширной операции, без боли и неприятных ощущений, с быстрым восстановлением.

«При покрытии имплантатов процент приживаемости составляет 95 – 99%. Врач подбирает виниры и имплантаты с учётом особенностей строения лица, наличия проблем с прикусом и глубины носогубных складок. Виниры и коронки на имплантатах выступают в роли каркаса, который поддерживает мягкие ткани лица, замедляется процесс

образования морщин, складок, потери тонуса кожи», — комментирует Колесниченко.

### ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ — ОТ БОЛЕЗНЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Министерство здравоохранения собирается бороться с дефицитом йода у россиян за счёт продуктов питания с йодированной солью. По словам специалистов, россияне потребляют хлеб каждый день, а йодированную соль — менее 30% населения. Подготовлен законопроект, устанавливающий требование производить в России для продажи только йодированную соль. Для производства хлеба такая соль становится обязательным условием.

По задумке Минздрава, в 150 г хлеба будет содержаться 53 мкг йода. Это 35% от рекомендуемого суточного потребления йода для взрослых. При ежедневном потреблении возможно перекрыть суточную норму йода. Йод относится к микроэлементам, которые не могут

накапливаться в организме. Значит, он должен постоянно поступать с пищей.

### ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

Как показали исследования, чем больше женщины ели после 18:00, тем хуже было состояние сердца, выше давление и индекс массы тела. Человек должен есть в рамках 8-часового окна днём. Это позволяет сдерживать уровень сахара в крови. Люди, ужинающие за час до сна, хуже регулируют сахар в крови. А лица, потребляющие львиную долю калорий до 15:00, могут сбросить [примерно] на 25% больше веса, чем люди, чья основная калорийная нагрузка приходилась на более позднее время.

Важна и регулярность приёма пищи. Не рекомендуется завтракать в выходные дни позже, чем в рабочие.

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

## ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ



2

## ВАШ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



4

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК



7



### СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

Аудиолекции в подкасте «Ключи к здоровью». Подписывайтесь на них в iTunes и Google Podcasts или в группе ВКонтакте. Просто наберите в приложении в строке поиска: «Ключи к здоровью». Можно перейти по ссылке [8doktorov.ru/podcasts](http://8doktorov.ru/podcasts) или QR-коду.



# ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Сегодня около трети женщин и более 10% мужчин в развитых странах страдают варикозным расширением вен. Рассмотрим причины, меры профилактики и лечение.

Вены, в отличие от артерий, имеют на внутренней стенке множество клапанов. При движении крови к сердцу клапаны открываются, но когда кровь устремляется назад, они закрываются, препятствуя её обратному току.

Количество вен в нашем организме значительно превышает число артерий. В отличие от последних они не поражаются атеросклерозом, но могут чрезмерно расширяться, что в медицине называют варикозной болезнью. Как правило, варикозное расширение вен развивается постепенно. Вначале появляются отёки в области нижней трети голени и стопы, чувство тяжести и усталости в ногах, утомляемость, болевые ощущения и судороги в икроножных мышцах. Со временем появляются видимые признаки варикоза: мелкие сосудистые «сеточки» и «звёздочки». Часто на эти изменения человек не обращает внимания, но если вовремя начать лечение, можно избежать прогрессирования болезни.

В дальнейшем варикозное расширение вен усиливается, отёки и боли нарастают, вены заметно расширяются, образуя болезненные на ощупь узлы. Кожа голени приобретает синюшную окраску, затем могут появляться трофические язвы и венозные тромбы.

Причиной варикозного расширения вен может быть наследственность, врождённая слабость венозных сосудов. Также способствуют его развитию гормональные изменения при беременности. Часто расширение вен возникает у тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни. В группу риска входят люди, чей рабочий день проходит «на ногах», особенно в жарком помещении. Зачастую варикоз

возникает у женщин, которые часто ходят на высоких каблуках. Развитие болезни способствуют и хронические запоры, поднятие или ношение тяжестей, тяжёлых сумок, так как при этом повышается внутрибрюшное давление, что препятствует нормальному оттоку крови от ног.

## При варикозной болезни Не рекомендуется:

✓ Горячая ванна, сауна и длительное пребывание на солнце. После ванны или душа полезным будет ополаскивание ног прохладной водой.

✓ Избегайте белья, сильно стягивающего талию, а также чулок и носков с тугими резинками, которые сдавливают вены, вызывая отёчность ног.

✓ Не стоит сидеть, закинув ногу на ногу, потому что создаётся ощутимое препятствие на пути кровотока.

## Рекомендуется:

✓ Виды спорта, полезные при варикозной болезни: плавание, ходьба, езда на велосипеде и лыжах. Такая физическая активность способствует динамическому сокращению мышц, проталкиванию крови по венам, что служит хорошей профилактикой венозного застоя.

✓ Если работа сопровождается долгим сидением или приходится долго стоять, то следует чаще менять положение ног, шагать на месте, становиться на носки или вращать стопы.

✓ Если в ногах ощущается тяжесть, то во время отдыха и сна положите ноги на подушку или сложенное одеяло, чтобы они были в приподнятом положении.

✓ В профилактике варикозного расширения вен при беременности и

после родов важно носить компрессионное бельё, умеренно сжимающее вены ног. Подобрать его должен сосудистый хирург или врач-флеболог. При приёме гормональных препаратов помните, что многие из них влияют на работу вен, снижая их тонус. Хорошо возьмите степень риска.

## Упражнения при начальной степени варикозной болезни

1. Полежите на спине с закрытыми глазами, положив несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятыми под углом 15 – 20 градусов.

2. Лёжа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Медленно выдыхая, втяните живот, затем, медленно вдыхая, надуйте живот.

3. Лёжа на спине, поочередно сгибайте и разгибайте пальцы стоп, затем поочередно сгибайте и разгибайте стопы вперёд и назад.

4. Лёжа на спине с вытянутыми ногами, сделайте глубокий вдох. Выдыхая, согните правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустите её. Повторяйте это упражнение для каждой ноги.

5. Лёжа на спине, поднимите ноги вертикально вверх, затем поверните стопы внутрь и наружу. Отдохните, опустив ноги, затем снова поднимите вверх и сделайте не-

большое потряхивание. Поочередно повторите несколько раз.

## Конский каштан — эффективное средство лечения

Лечебным действием обладают кора, листья и цветы, но более всего — плоды. Каштан содержит ценное химическое соединение эсцин. Это вещество в комплексе с флавоноидами растения укрепляет стенки вен, оказывает противовоспалительное и противоотёчное действие.

При регулярном применении препараты из плодов конского каштана снижают свёртываемость крови, укрепляют стенки капилляров и предупреждают образование тромбов в венозных сосудах. При длительном лечении экстрактом из плодов каштана тромбофлебитов и трофических язв, развившихся на фоне варикозной болезни, у больных уменьшаются отёки, постепенно восстанавливается кровоток по венам, ускоряется процесс заживления язв. Из аптечных средств для внутреннего применения широко используются препараты из конского каштана «Эскузан» и «Эсфлазид». Можно также приготовить чай: 1 ч. л. цветов каштана, 1 ст. л. листьев вишни, 1 ч. л. донника жёлтого. Настаивайте травы на 0,5 л воды, пейте 3 раза в день в течение трёх недель. Курс лечения 3 – 4 раза в год.

**Алексей Хацинский,**  
врач общей практики



## УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

50% успеха лечения зависит от того, насколько правильно были организованы дома мероприятия по уходу за больным. Эта статья о том, как поддерживать гигиеническое состояние лежачего больного.

Чтобы кожа больного была чистой, необходим ежедневный утренний и вечерний туалет.

Лицо, шею и верхнюю часть туловища рекомендуется мыть ежедневно, а руки перед каждым приёмом пищи. Если нет противопоказаний, то раз в неделю больного моют в ванне или под душем. При строгом постельном режиме ноги моют, ставя тазик на кровать 3 раза в неделю. Область промежности у тяжелобольных следует омывать после каждого мочеиспускания и дефекации. Волосы моют тёплой водой

с мылом раз в неделю и аккуратно расчесывают.

## Уход за лицом

Зубы чистят щёткой 2 раза в день. Тяжелобольным зубы нужно протирать ватным шариком или марлевой салфеткой, смоченной в 0,5% растворе пищевой соды или слабо-розовом растворе марганцовокислого калия. Этими же растворами промывают полость рта, используя резиновый баллон или поильник. Чтобы жидкость не попала в дыхательные пути, больному придают

положение с немного наклонённой вперёд головой.

Если есть выделения из глаз, склеивающие ресницы и веки, во время утреннего туалета глаза осторожно промывают тёплой водой с помощью ватного тампона от наружного угла глаза к внутреннему. Если есть выделения из носа и образуются корочки, их удаляют после размягчения, закапывая вазелиновое масло или глицерин.

Уши нужно регулярно мыть тёплой водой с мылом. Серу из ушей удаляют при помощи ватных жгутиков, предварительно закапав трёхпроцентный раствор перекиси водорода. Нельзя использовать для удаления серы из ушей спички, шпильки и т. п., ведь так



можно повредить барабанную перепонку или слуховой проход.

Нательное бельё должно быть из натуральных материалов без жёстких резинок и грубых швов. Менять его нужно ежедневно или по мере загрязнения.

**Людмила Михайлова,**  
врач-инфекционист

## ЧЕМ МЫ ДЫШИМ:

**Кислород часто называют веществом жизни — мы нуждаемся в нём каждое мгновение. Лёгкие и сердечно-сосудистая система не знают отдыха. Малейший перерыв в их работе чреват смертью. И нам нужно постоянно поставлять им топливо для работы — дышать хорошим воздухом.**

Для эффективной работы клеток кислород требуется постоянно. Если у вас не в порядке сердце или лёгкие, если у вас одышка или вы мало занимаетесь физкультурой, то ваши клетки его недополучают. А при дефиците кислорода возникает угроза развития рака или сердечных болезней.

Чтобы обеспечить кислородом каждую клетку, эритроциты пробираются по мельчайшим сосудам — капиллярам. Эти сосуды так малы, что эритроциты могут «протискиваться» через них только по одному. Эритроцит достигает клетки и отдаёт ей доставленный кислород. Затем он забирает клеточные отходы — двуокись углерода  $CO_2$  — и пускается в обратный путь.

Отто Варбург, выдающийся немецкий врач, биохимик и физиолог, лауреат Нобелевской премии (за открытие природы и функций дыхательных ферментов), считал, что основной причиной раковых заболеваний является недостаток кислорода на клеточном уровне. Он показал, что если нормальные клетки, взятые из живых тканей, лишены кислорода, то они перерождаются в злокачественные. Отто Варбург также установил, что в лабораторных условиях кислород способен убивать раковые клетки.

### Враги кислорода

1. Находясь рядом с курящим человеком, вы вдыхаете окись углерода (угарный газ  $CO$ ) и массу других вредных веществ, включая му-

тагены и канцерогены. Оставаясь рядом с курильщиком, вы подвергаетесь грабежу — у вас отнимают кислород. Держитесь подальше от курящих людей!

2. Ещё один враг кислорода — ртуть. Она также внедряется в молекулы гемоглобина и препятствует связыванию кислорода. Меньше кислорода в крови — выше вероятность развития рака или атеросклероза.

3. Берегите себя от вредных примесей, находящихся в воздухе. В медицине есть понятие «синдром нездоровых помещений». Оно объединяет недомогания, вызванные выделением ядовитых газов из строительных и отделочных материалов зданий, мебели и техники. Знаете ли вы, что эпоксидный клей, которым скрепляют детали электронных устройств (компьютеров, микроволновых печей, телевизоров), при нагревании выделяет высокотоксичные газы? Многие чистящие и моющие средства выделяют аммиак и хлор — газы, которые раздражают глаза, лёгкие и отравляют организм.

### Как дышать чистым воздухом?

**Ежедневно проветривайте помещение.** Чтобы хорошо проветрить рабочее место или квартиру, включайте вентилятор. Если вы не открываете окна из соображений безопасности, приобретите воздухоочиститель. Сейчас на рынке имеются различные воздухоочистители, в том числе и сравнитель-

## О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ВОЗДУХА



но недорогие, которые эффективно удаляют из воздуха большинство частиц — пыль, пылцу, споры грибов, бактерии и экскременты пылевых клещей. Фильтры с угльным сорбентом очищают воздух от запахов, дыма, газов и химических соединений. Можно обзавестись ионизатором воздуха, например, лампой Чижевского. Ионизатор насыщает воздух заряженными частицами, которые связывают свободные радикалы и молекулы вредных веществ, убивают пылевых клещей, вирусы и бактерии, очищают атмосферу от пыли, нейтрализуют неприятные запахи и оказывают общеоздоравливающее воздействие.

**Влажная уборка** — главное оружие в борьбе с пыльным воздухом. Помните старый рецепт: намочить пол и немного подождать, пока на него осядет пыль, а потом протереть ещё раз насухо.

**Не пользуйтесь синтетическими освежителями воздуха.** Сейчас можно найти самые разнообразные натуральные освежители — ароматические соли, эфирные масла, смеси сушёных трав и цветов, которые безопасны для здоровья. Для опы-

скивания выбирайте не аэрозоли, а пульверизаторы.

**Переходите на натуральные чистящие средства** на основе винного уксуса, горчицы, пищевой соды, лимонного сока или перекиси водорода. Например, водный раствор уксуса с добавлением лимонной кислоты отлично отмывает кухонные поверхности, туалеты и даже полы. Для дезинфекции хорошо подходит перекись водорода.

**Заведите зелёных санитаров.** Биологическими фильтрами серьёзно занимались исследователи NASA, когда искали способы очищать воздух на космических станциях и кораблях. Оказалось, более 40 видов комнатных растений эффективно вырабатывают кислород, абсорбируют формальдегиды, пары ацетона, этанола и другие яды. Полезны для дома папоротники, фикусы, плющи, хлорофитум.

**При занятиях спортом и выполнении физических упражнений** поступление кислорода в клетки организма усиливается.

Не забывайте: всё, что вы вдыхаете, попадает в кровь и разносится по всем клеткам организма.

**Дон Колберт,**

«Опасное неведение»

## АНТИРАК

## АБРИКОСОВЫЕ КОСТОЧКИ И РАК

**Вопрос: Можно ли применять абрикосовые косточки при лечении онкологических заболеваний?**

**Ответ:** Согласно результатам исследования учёных из Китая, опубликованном Национальным центром биотехнологической информации, амегдалин, или витамин B17, входящий в состав абрикосовых косточек, оказывает токсическое действие как на здоровые, так и на раковые клетки. На последние оно действует наиболее выраженно. Учёные из Софийского университета в Болгарии в ходе исследования, проведённого в 2017 году, получили результаты, позволяющие предположить, что амегдалин проявляет более высокий цитотоксический эффект в отношении раковых клеток. Однако исследование проводилось только в пробирке. Клинических исследований проведено не было.

**Можно ли применять абрикосовые косточки в качестве профилактики онкологических заболеваний?**

**Ответ:** Некоторые учёные говорят, что можно. Но съедать при этом не более 20 ядер в день. Вводить в рацион косточки абрикосов необходимо постепенно. Сначала 2, затем 3 – 5 в день и т. д. Исследования относительно того, могут ли предупредить абрикосовые косточки развитие рака или нет, не проводились. На территории США и в странах Западной Европы действует запрет на продажу амегдалина и нейтрила, входящих в состав абрикосовых косточек, потому что их передозировка может привести к отравлению.

Безопаснее использовать в питании урбеч из абрикосовых косточек и употреблять согласно способу применения, указанному на упаковке.

**Урбеч** — густая тягучая маслянистая масса, получаемая из растёртых поджаренных или просто высушенных семян льна, конопля, подсолнечника, тыквы, абрикосовых косточек или орехов. Это популярное блюдо для любителей здорового питания. Паста из семян очень полезна, поэтому её называют суперфудом. Урбеч хорошо сочетается с фруктами и ягодами. Его можно намазывать на кусочки фруктов или обогащать смузи, коктейли и другие полезные для здоровья напитки.

Абрикосовые косточки противопоказаны беременным и кормящим



грудью, а также при аллергии на абрикосы, сахарном диабете, дисфункции щитовидной железы. Покупая абрикосовые косточки или урбеч, помните, что даже при регулярном употреблении они не могут избавить от всех заболеваний. Они лишь могут помочь ускорить процессы восстановления организма, поэтому не отвергайте методы лечения классической медицины.

**Подготовила**

**Людмила Яблочкина**



# ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА ПРОСТЫМИ МЕТОДАМИ

**Валерий Петрович не собирался ехать в санаторий, но поехал с женой вместо её подруги, которая поменяла свои планы в связи со сложившимися обстоятельствами. За 10 дней санаторной программы он добился потрясающих результатов!**

Это был высокий и крупный мужчина со светлыми курчавыми волосами. Когда он сел, я с опасением смотрел на ножки пластикового стула, которые прогнулись под его немалым весом. В прошлом Валерий Петрович был военным служащим, кандидат в мастера спорта по борьбе. Но уйдя на пенсию, он быстро набрал лишний вес и вскоре заболел сахарным диабетом. Теперь каждый день ему приходилось принимать таблетки, чтобы контролировать уровень сахара. Постепенно появились проблемы с печенью, одышка и чувство онемения в кончиках пальцев ног. После осмотра мужчины я дал ему рекомендации:

— Режим ходьбы у вас будет общий, старайтесь идти со всеми на прогулку по дальнему маршруту. Питание у нас растительное, но для вас будут особенности. Некоторые блюда повар вам заменит.

— О, меня уже предупредили, — улыбаясь, ответил он. — Постарайтесь продержаться 10 дней на вашей траве. Думаю, что с голоду не умру.

— Да, хорошо, — сказал я. — У нас трёхразовое питание, но для вас было бы лучше не ужинать, а вместо вечернего приёма пищи выпить настой из семян льна.

В этот момент мужчина перестал улыбаться, его глаза округлились. Видя его реакцию, я объяснил, что это рекомендация и что он может ужинать. Но было бы лучше, если бы он постепенно отказался от ужина. Валерий Петрович немного успокоился, и далее мы поговорили об остальных назначениях. В конце нашей беседы я сказал:

— Помните, что во многом успех вашего лечения зависит от диеты и физической активности. У нас в холле будут проходить лекции на различные темы, приходите обязательно на тему о сахарном диабете.

Прошло несколько дней, наш гость привык к новому питанию и режиму. Было видно, что ему у нас понравилось. Особенно Валерий Петрович проявлял усердие в физической активности, стараясь ходить как можно больше, хотя первое время это давалось ему с трудом.

Вскоре в состоянии Валерия Петровича начали происходить перемены. Уровень сахара в крови вначале был около 10 ммоль/л, но в течение недели он пришёл в норму. Постепенно мы начали снижать дозу противодиабетических препаратов, и показатели сахара в крови продолжали оставаться в пределах нормы. Затем мы все отменили таблетки, и сахар остался на прежнем уровне. Организм восстановил способность эффективно усваивать глюкозу, обмен веществ улучшился. Одышка, онемение пальцев ног и некоторые другие проблемы быстро исчезли. Возможно, результат был достигнут быстро, потому что в прошлом мужчина занимался спортом. Однако без Божьего вмешательства мы всё равно не имели бы такого успеха.

Помню, как однажды Валерий Петрович звонил своим знакомым, и те спросили, как у него дела. Мужчина с юмором ответил: «Что вам сказать? Если вкратце: кормят овсом и гоняют, как лошадей, но мне



здесь нравится». Конечно, питание у нас не состоит только из овсянки, как правило, оно разнообразное и вкусное. Несмотря на то, что Валерий Петрович позже перешёл на двухразовый приём пищи, он не чувствовал себя голодным. Его организм получал все необходимые вещества.

На прощальном вечере Валерий Петрович делился своей радостью и достигнутыми результатами. Кроме того, они с женой начали читать Библию и больше узнавать о Боге, который так милостив к людям.

**Алексей Хацинский,**  
врач пансионата «Наш Дом»

## 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](http://8doktorov.ru/czotziv)

### 12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

[provisokovo.ru](http://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](mailto: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

### Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

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 ослаблении 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)

**ВСЬ МАРТ СКИДКА ЖЕНЩИНАМ 8%**

РЕКЛАМА 12+

### Сельский Дом

+7 (800) 3-505-909  
+7 (911) 454-74-88

[сельскийдом.рф](http://сельскийдом.рф)  
[countryhome.club](http://countryhome.club)

### Оздоровительный отдых на берегу Балтийского моря!

200 м от моря  
45 км от Калининграда



#### В программе:

Здоровое трёхразовое питание, скандинавская ходьба, бассейн, баня, массаж, физкультура с использованием профилактических тренажёров. Обучение навыкам ЗОЖ, мастер-классы здоровой кулинарии и выпечки бездрожжевого хлеба.

**Адрес:** Калининградская область, г. Светлогорск, п. Лесное, ул. Лесная, д. 5

ИП Ампилюгов Н.В. ОГРНИП 318392600056008

# КАК Я КУРИЛ И БРОСИЛ

Я курил сигареты и никогда не мог подумать, что они станут моим идолом. Сначала они были данью моде, потом атрибутом «крутости» и, наконец, в один момент я понял, что без «никотиновых человечков» уже не могу.

Не скажу, что я был курильщиком со стажем. Я мог долгое время не курить, но при удобном случае удариться во все тяжкие.

Конечно, сначала интересно было играть с родителями в «кошки-мышки», находить себе тайники, придумывать новые методы для маскировки запаха...

Ну а дальше всё стандартно: компания курящих, модный — немодный, взрослая жизнь и взрослые проблемы, две пачки в день и одышка после кросса.

Однажды я проснулся, покопался с отвращением в банке с бычками в поисках допинга, и стало так тошно!

Вот я, взрослая, сформировавшаяся личность, которая ничего не может сделать.

Как сейчас помню: смотришь в окно, как через дорогу переходят люди с лыжами, направляясь в лесопарк, а ты стоишь и не видишь выхода.

Попытки бросить собственными усилиями редко приводят к устойчивому результату. Можно не курить год, два, а потом сорваться и догнать упущенное. Я благодарен молитвам тех людей, которым моя судьба была безразлична.

Бог так чётко вмешался благодаря этим мольбам! Моя дочь не стала

пассивным курильщиком из-за своего папы и в свои четыре года может спокойно сказать курящему рядом мужчине, что у него будут плохие лёгкие.

Я просто перестал. Желание пропало, и я не верю, что это было просто так. Могу сказать только: «Слава Богу!»

Если быть честным, с сигаретой я так и не расстался. Просто теперь я использую макет, чтобы рассказать другим о вреде курения.

**Станислав Денисенко**



## ТРИ ГЛАВНЫХ ЯДА В ТАБАКЕ

В табачном дыме тысячи токсичных веществ, но три из них наиболее опасны:

Яд	Воздействие	Как избавиться
Никотин	Зависимость. Сужение артерий (атеросклероз, тромбоз, инсульт).	Пейте много воды (не менее 8 стаканов в день на протяжении 5 дней).
Окись углерода	Успокаивающий эффект, лёгкая огушённость. Снижение подачи кислорода в клетки организма, особенно в нейроны. В высоких дозах смертельна.	Глубоко вдыхайте свежий воздух.
Минеральная смола	Раздражение полости рта, горла и бронхов. При длительном курении вызывает мутации и рак.	Если смола проникла в ткани ротовой полости и дыхательных органов, то, чтобы её вывести, понадобится много лет.

## ФИТНЕС

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

При ежедневных монотонных занятиях шея подолгу остаётся в одном положении и утрачивает гибкость. Цель данных упражнений — восстановить нормальную подвижность шеи и облегчить боль.

### Общие рекомендации

- Никогда не начинайте делать упражнения при острой боли.
- Если возможно, особенно в случае неподвижности шеи, на 5 – 10 минут перед упражнениями прикладывайте к шее тёплый компресс. Затем мягко массируйте мышцы шеи. Это поможет вам лучше перенести упражнения и сделает их более эффективными.
- Каждое упражнение выполняйте до появления болевых ощущений, но, как только почувствуете боль, останавливайтесь.
- Чтобы сохранить шею в хорошем состоянии, выполняйте упражнения на растяжку и сопротивление не реже одного раза в день, совершая все шесть возможных движений шеи. Гимнастику для шеи достаточно выполнять ежедневно в течение 5 – 10 минут.

### Шесть движений шеи:

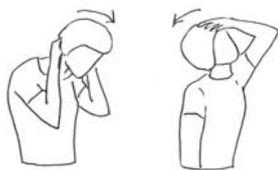
- ✓ Сгибание (наклон вперёд) и разгибание (наклон назад). Нормальный диапазон — 90 градусов.
- ✓ Наклоны вправо и влево. Нормальный диапазон — 120 градусов.
- ✓ Вращение вправо и влево. Нормальный диапазон — 180 градусов.

### Упражнения на растяжку

Увеличивайте диапазон каждого движения, в конце каждого движения старайтесь наклонить голову чуть сильнее.

Выполняйте каждое из шести возможных движений шеи.

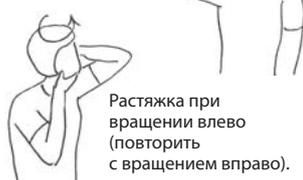
В конце каждого движения прикладывайте немного больше усилий, чтобы достичь эффективной растяжки.



Растяжка при сгибании и разгибании шеи.



Растяжка при наклоне влево (повторить с наклоном вправо)



Растяжка при вращении влево (повторить с вращением вправо).

### Упражнения для укрепления мышц шеи с помощью сопротивления.

Цель этих упражнений — укрепить шейную мускулатуру. Выполнять каждое из шести движений шеи.

Во время выполнения упражнений оказывать сопротивление рукой.



Сопротивление разгибанию.

Сопротивление сгибанию.

Сопротивление наклону в сторону (вправо и влево)

Сопротивление вращению (вращать голову вправо и влево)

### Хлыстовая травма

При автомобильных авариях чаще всего страдает шея. Начиная со скорости 20 км/ч, лобовое столкновение

или удар сзади могут привести к так называемой «хлыстовой травме».

Резкий толчок головы вперёд и назад вызывает чрезмерное растяжение шеи, повреждает суставы и связки. Боль и контрактура шеи могут длиться несколько недель.

### Предотвращение хлыстовой травмы

Правильно используйте автомобильные подголовники, размещайте их вблизи головы (предпочтительно на расстоянии менее 5 см от головы).

### Лечение

- В первые 2 дня прикладывайте к шее лёд (каждый час на 10 минут), чтобы снизить воспаление и отёк.

- В течение недели непрерывно носите шейный воротник, затем в течение 10 дней носите шейный воротник через день. Более длительная иммобилизация шеи может привести к нежелательным результатам: мышцы шеи атрофируются и ещё больше ослабеют.

- Через семь дней после аварии начинайте делать упражнения для шеи. Выполняйте их по крайней мере в течение двух недель. Упражнения должны быть умеренными, чтобы укрепить мышцы шеи; необходимо также включать упражнения на растяжку и на сопротивление.

- Согревайте шею электрической грелкой, струёй горячей воды или горячим душем.

- Применяйте противовоспалительные и мышечно-расслабляющие средства.

**Джордж Памплон-Роджер,**  
«Здоровое тело»

# СОЯ — ЕДА И ЛЕКАРСТВО

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

Продукты из сои становятся всё более популярными. Соевая диета обещает не только похудение, но и защиту от рака. Действительно ли соя так полезна?



Ольга Перевалова, врач-диетолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов РФ рассказывает, насколько полезно и безопасно употреблять в пищу сою: «Соевые продукты — находка для развития продуктового обеспечения населения. Соевые продукты полезны всем, особенно категории людей в возрасте от 40 лет и старше. Если бы все в этом возрасте мягко перешли на соевые продукты, то процент заболеваемости сердечно-сосудистыми патологиями значительно снизился бы. Дело в том, что соя — полноценный белок растительного происхождения, в состав которого входят все незаменимые аминокислоты, и при этом отсутствуют какие-либо жиры, вы-

зывающие опасность развития заболеваний. Также стоит отметить, что соя содержит женские гормоны — фитоэстрогены, поддерживающие женский организм в режиме молодости долгие годы. Поэтому для прекрасной половины человечества соевые продукты особенно полезны».

### К соевым продуктам относятся:

- ✓ соевые бобы
- ✓ соевая мука
- ✓ соевое молоко и йогурт
- ✓ тофу (его так же называют соевым творогом или соевым сыром)
- ✓ соевое масло
- ✓ темпе (продукт из цельных ферментированных соевых бобов)
- ✓ соевый соус

✓ соевое мясо  
 ✓ соевый протеин  
 Существует ещё много разновидностей продуктов, которые производятся с добавлением сои, — это майонезы, десерты, колбасы и т. д.

**Соевое молоко** — это единственное растительное молоко, питательная ценность которого сравнима с коровьим. При этом во многих отношениях оно гораздо полезнее для здоровья. Благодаря содержанию жирных кислот Омега-3 белки в соевом молоке полноценны, а жиры полезны.

Два стакана соевого молока в день — реальное средство, избавляющее от приливов, характерных для менопаузы. Молоко позволяет сократить частоту и тяжесть приливов на 26%. Эксперты установили: соя содержит изофлавоны (растительные гормоны, похожие на эстроген). Считается, что они благоприятно влияют на здоровье. Это подтверждает анализ 19 научных работ.

### Преимущества соевого молока

- Содержит в 15 раз больше железа, чем коровье.
- Обогащено кальцием (пакетированное) в той же пропорции, что и коровье молоко (около 120 мг на 100 мл).
- Не содержит гормонов животных, в отличие от коровьего молока (которое в наши дни содержит эстрогены и другие гормоны).
- Защищает от остеопороза.
- Не вызывает аллергии, астмы, слизеобразования, в отличие от коровьего молока.

Подготовил  
**Тимур Герасимов**

**СМУЗИ «ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЙ»**  
 Этот рецепт смузи, употребляемый ежедневно наряду с программой упражнений, помогает нарастить мышечную массу. Он натуральный, недорогой и не содержит искусственных добавок.

На 2 порции вам понадобится: 1,5 стакана соевого молока, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 4 финика, 2 ст. ложки миндальной пасты (возможна замена на кунжутную или арахисовую), 8 ягод клубники и подсластитель. Из натуральных можно использовать стевию.

Поместите в блендер овсяные хлопья и соевое молоко. Взбейте до однородной массы. Добавьте остальные ингредиенты и снова взбейте.

### СОЕВОЕ МОЛОКО

Вам понадобится: 100 г сои, 800 мл воды, соль, сахар, ванилин — по вкусу.

На ночь замочите сою в воде. Утром промойте бобы и положите в блендер, добавив воды так, чтобы она покрыла сою. Взбейте, чтобы получилось пюре. Добавьте ещё воды, почти до верха чаши блендера и взбейте ещё раз. Получившуюся массу процедите через мелкое сито и отожмите.

Оставшийся в марле жмых переложите в блендер, ещё раз залейте водой и взбейте. Полученную массу снова пропустите через сито или марлю. Оставшийся жмых можно добавлять в различные блюда: в соевые котлеты, в сырники, как начинку в пирожки или блинчики, добавив её к овощам, грибам и т. д.

Если вы хотите приготовить молоко на неделю или несколько дней, то нужно прокипятить его 5 – 10 минут и хранить в холодильнике.

Если такой способ приготовления обременителен, можно приобрести соевую машину («соевую корову»). Это кухонный комбайн, совмещающий в себе блендер и мультиварку. Он готовит соевое молоко, но его можно использовать для приготовления других блюд: каш, суп-пюре, соусов, пудингов, паст, паштетов. Можно получать молоко из орехов и злаков: из гречневой крупы, льна, овсяной крупы, зёрен кунжута и т. д.

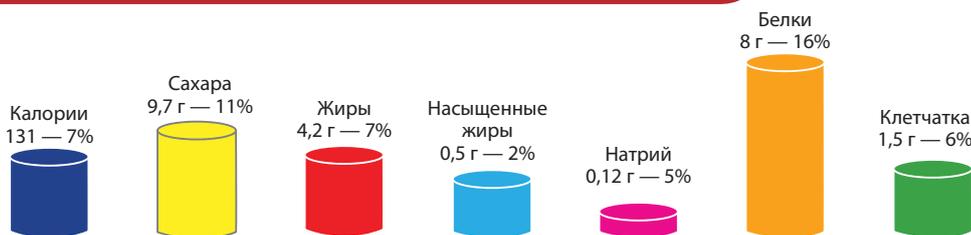
Подготовила  
**Людмила Яблочкина**

Ещё больше рецептов из сои смотрите на нашем сайте **8doktorov.ru** в рубрике **ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ**.



[bit.ly/vegrets](http://bit.ly/vegrets)

## СТАКАН СОЕВОГО МОЛОКА СОДЕРЖИТ



## РЕКЛАМА 12+

### ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



**П4049** ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

**Уважаемые читатели!** Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении. Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ**, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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 «7Д формат»  
 Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. **П4041**



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





# ВСЁ ДЕЛАЙ В МЕРУ!

Наступила весна, и теперь Нювечка Кудряшка вместе с друзьями старались больше времени проводить на улице. Они играли в разные игры, пускали кораблики.

В один из дней Кудряшка с лисёнком Лёхой встретили на улице друга Диму. Дима шёл очень медленно, на плече у него висела спортивная сумка. Видно было, что он очень устал.

— Привет! Дима, ты откуда идёшь такой уставший? — спросила Кудряшка.

— С тренировок.

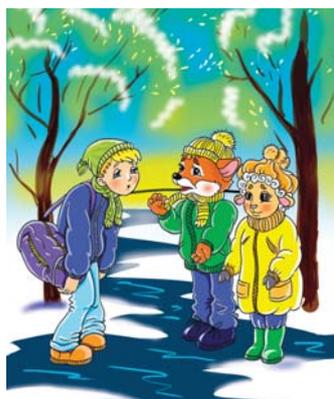
— Слушай, — не выдержал Лёха, — ну у вас и тренер, прямо зверь какой-то, совсем вас загонял.

— Нет, тренер у нас хороший. Это я сам ещё после тренировки решил позаниматься.

В это время мимо проходил Афанасий Петрович. Поздоровавшись с ребятами, он тоже обратил внимание на измученный вид Димы.

— Афанасий Петрович, — спросил Лёха, — а разве занятия спортом могут принести вред?

— Если это в меру, то нет, — ответил Афанасий Петрович. — А вот стоит перезаниматься, и тогда физические упражнения будут нам только во вред. На тренировке Дима перестарался, и вот результат: усталость и даже бессилие. Перегружать организм физическими упражнениями опасно для здоровья: снижается иммунитет, и человек больше болеет. К тому же усиленные тренировки часто приводят к травмам.



— Вот это да! — воскликнул Дима. — А я думал, что чем больше тренируюсь, тем лучше у меня будут результаты.

— Мне кажется, — сказала Кудряшка, — когда человек не контролирует свои желания, он делает себе только хуже. Например, съесть один апельсин — это полезно, а когда много, то может появиться аллергия. Полезно бывать на солнышке, а переležать на пляже в солнечный день — это очень вредно. В итоге, человек плохо себя чувствует.

— Правильно, Кудряшечка. Во всём должна быть умеренность.

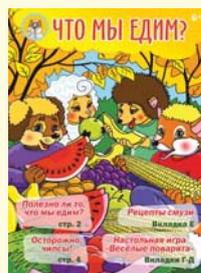
— Спасибо, Афанасий Петрович, — поблагодарил Дима. — Я сегодня так много нового узнал, обязательно постараюсь всё делать в меру.

**Татьяна Ведерникова**

*Художник Елена Голованова*

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте [chudostranichki.ru](http://chudostranichki.ru)

## ДЕТСКИЕ БРОШЮРЫ О ЗДОРОВЬЕ ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!



Закажите брошюры для своих друзей и для благотворительных акций в интернет-магазине на сайте [sokrsokr.net/shop](http://sokrsokr.net/shop)

**ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ЦЕНАМ:**

от 1 до 19 экз. — **55 р.**

от 20 до 49 экз. — **50 р.**

от 50 и более — **40 р.**

Цены указаны без учёта доставки.

**Интересные рассказы,  
увлекательные задания.  
Весёлые герои познакомят  
детей со здоровым  
образом жизни.**

**Заявки принимаются также:**

WhatsApp, Viber:  
**+7-960-099-22-20**

Тел.: **+7 927-871-46-23**  
Email: **officesokrsokr.net**

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634



### ПРИГЛАШАЕМ В СООБЩЕСТВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Здесь вы найдёте уникальные материалы для чтения и занятий с детьми, советы по воспитанию. Перейдите по ссылке, чтобы иметь возможность ознакомиться с ними.

Чат в Viber —  
[bit.ly/4smami](https://bit.ly/4smami)



Чат в WhatsApp —  
[bit.ly/mami4s](https://bit.ly/mami4s)



## Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

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.

Звоните или пишите  
**+7 963-239-2777**

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

**Этим предложением можно воспользоваться только один раз.**

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 «НЕЛИШНЕЕ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ»

Вы познакомитесь с научными методами решения сложнейшей проблемы здоровья XXI века — ожирения. В простой и понятной форме автор раскрывает причины ожирения, осложнения, вызванные им, и способы лечения, как у взрослых, так и у детей.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).  
Акция действует до 15 мая только на территории России. Количество ограничено.

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

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

### Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №4(112). 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, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк. 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.

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 363 000 экз.