

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №7 (115) 2020



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

НЕХВАТКА ФЛАВОНОИДОВ В РАЦИОНЕ ГРОЗИТ СЛАБОУМИЕМ

Исследовательский центр по проблемам питания человека при Университете Тафтса показал, что длительное потребление богатых флавоноидами продуктов (ягод, яблок) снижает риск развития болезни Альцгеймера. Учёные анализировали потребление различных типов флавоноидов среди 2801 человека в течение почти 20 лет. У 6,9% участников эксперимента развилась деменция и у 5,6% — болезнь Альцгеймера.

Участники эксперимента, которые потребляли небольшое количество флавоноидов, имели в 2–4 раза больше шансов столкнуться с деменцией. Низкое потребление оценивалось как отсутствие ягод в рационе в течение месяца и наличие примерно одного яблока. Высокий уровень потребления — примерно 7,5 чашки ягод и 8 яблок или груш в месяц.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НАРУШАЮТ РАБОТУ СОСУДОВ

Это установили эксперты Медицинской школы Бостонского уни-

верситета. Это открытие развенчивает миф относительно безопасности электронных сигарет. Учёные смогли зафиксировать потерю эластичности сосудов. А если повреждаются мелкие сосуды, это увеличивает нагрузку на сердце, что может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же анализ показал: клетки, которые выстилают кровеносные сосуды (эндотелиальные клетки), оказались одинаково повреждены вне зависимости от того, использовали ли люди сигареты электронные, обычные или то и другое.

Эндотелиальные клетки у пользователей и электронных, и обычных сигарет производили меньше окиси азота, защищающего сосуды. Одновременно вырабатывалось больше реактивных форм кислорода, опасных для клеток.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Есть определённые продукты, увеличивающие скорость старения клеток, предупреждают учёные

Университета Наварры. Хлебобулочные изделия и снеки, газированные напитки, различные десерты, кукурузные хлопья с сахаром, полуфабрикаты и восстановленные мясные продукты считаются ультраобработанными. Подобные продукты имеют высокое содержание консервантов и красителей, сахара, жира и соли. При этом отмечается дефицит витаминов и клетчатки. Любовь к таким продуктам грозит ускоренным старением. Их потребление сокращает теломеры — концевые участки хромосом, укорачивающиеся с каждым циклом деления клеток и говорящие о биологическом возрасте организма. Чем длиннее теломеры, тем моложе организм. С возрастом теломеры укорачиваются, но некоторые факторы способствуют ускоренному укорачиванию. Среди этих факторов оказалась и еда. У людей, потребляющих более трёх порций ультраобработанных продуктов в день, в два раза повышался риск укорачивания теломеров.

По материалам сайта МедДейли.

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!



Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте и Яндекс.Музыка.

Можно перейти по ссылке **8doktorov.ru/podcasts** или QR-коду.



УЛЬТРАФИОЛЕТ И РАК КОЖИ



2

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ



6

СЕМЕНА ЧИА



7

ПОЧТА РОССИИ
Подписной индекс
П4049

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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



WWW.8DOKTOROV.RU

УЛЬТРАФИОЛЕТ И РАК КОЖИ

По данным ВОЗ в мире каждый год регистрируется 132 000 случаев заболевания злокачественной меланомой — самой опасной формой рака кожи — и 66 000 смертельных исходов от неё и других форм рака кожи.

Недавние исследования свидетельствуют о прямой связи между использованием оборудования для загара и раком. Известно, что молодые люди, получающие ожоги в результате воздействия ультрафиолетовых лучей, подвергаются в дальнейшем большому риску развития меланомы. А некоторые приборы для загара излучают ультрафиолет, уровень которого в несколько раз превышает уровень ультрафиолетового излучения полуденного солнца. Поэтому люди до 18 лет не должны посещать солярии. Тем не менее, в настоящее время только в некоторых странах существуют правовые нормы в отношении аппаратов для загара и их использования.

Избыток ультрафиолета является канцерогенным для человека. Повреждая ДНК клеток, он вызывает все основные типы рака кожи, такие как базальноклеточная карцинома, плоскоклеточная карцинома и меланома.

ВИДЫ РАКА КОЖИ

Базальноклеточный рак развивается в 60 – 75% случаев заболевания раком кожи. Это наименее злокачественный вид опухоли. Риск развития опухоли у мужчин и женщин составляет 33% и 23% соответственно. Базалиома не имеет чётких стадий развития, в 0,5% случаев образует отдалённые метастазы. Но этот вид новообразования довольно быстро разрушает окружающие

ткани, и в 50% случаев даёт рецидивы. Прогнозы выживаемости — 99,9%.

Плоскоклеточный рак кожи встречается в 11 – 25% случаев. Его появление часто связывают с воздействием солнечного излучения на открытые части тела. Он проходит все стадии развития. Прогнозы выживаемости благоприятны на ранних этапах и составляют более 90%, на 3 – 4 стадиях показатель снижается до 25 – 45%. Рецидив формируется в 40% случаев, 20% из них приходится на область первичного очага.

Меланома регистрируется у 2,5 – 10% пациентов. Именно эта форма патологии обладает высокой степенью злокачественности и в 89% случаев ведёт к летальному исходу. Для неё характерны стремительное прогрессирование и быстрый переход с 1-й до 4-й стадии развития. Пятилетняя выживаемость на 1-й стадии — 75 – 95%, на 2-й — 65%, на 3-й — 30 – 60% на 4-й — не более 10%.

Опасность представляет и избыток солнечного облучения. Особенно для людей, работающих в офисе и затем получающих интенсивный загар. В одном из зарубежных исследований указывается, что при получении сильных солнечных ожогов (с образованием пузырей, заполненных жидкостью) риск развития меланомы возрастает в 2 – 6 раз. Не всем известно, что воздействие ультрафиолетового



Последствия чрезмерного ультрафиолетового облучения

- преждевременное старение кожи
- рак кожи
- повреждение глаз
- ослабление иммунной системы
- повышенный риск инфекционных заболеваний

излучения обладает кумулятивным свойством, т. е. способностью накапливаться. Поэтому рак кожи может возникнуть через много лет после чрезмерной инсоляции в молодости, даже если потом человек избегал избытка солнечных лучей.

Рак кожи может возникнуть на открытых участках тела — лице и руках. К группе риска относятся люди с бледной кожей и светлыми глазами, особенно те, у кого легко возникают солнечные ожоги. Если у человека имеются крупные коричневые родинки (невусы), это может означать повышенный риск заболевания. Родинки следует осматривать раз в 3 месяца.

Признаки перерождения родинок в меланому

- усиленный рост
- изменение цвета
- кровоточивость
- зуд
- асимметричность формы

Другие виды рака кожи появляются в виде незаживающей язвочки, которая периодически кровоточит и покрывается корочкой.

В древности, если у человека на коже появлялась опухоль или язва, его направляли к священнику, который осматривал больного, а затем решал его судьбу. Сегодня этим занимается врач, однако страдальцу нужно обратиться и к священнику, но не к земному, а Тому, Который на небе, — Иисусу Христу. Тогда Он благословит усилия врачей и дарует не только телесное исцеление, но и духовное. «Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших... Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Послание евреям 4:15, 16).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Учимся оказывать первую помощь при солнечном ударе.

Солнечный удар относится к разновидности теплового удара. Это опасное для жизни состояние, возникающее вследствие перегрева организма под воздействием прямых солнечных лучей на голову человека. К тепловому и солнечному удару более склонны дети и пожилые люди.

Развитию солнечного удара способствует

- ✓ синтетическая одежда, плохо пропускающая тепло
- ✓ недостаточное употребление воды
- ✓ употребление алкоголя
- ✓ тяжёлый физический труд
- ✓ избыточный вес
- ✓ высокая влажность воздуха

Признаки солнечного или теплового удара:

- ✓ общая слабость
- ✓ потемнение в глазах
- ✓ шум в ушах
- ✓ сильное сердцебиение
- ✓ ощущение нестерпимой жажды
- ✓ сильная головная боль
- ✓ тошнота и рвота

Если человеку не оказать помощь, его состояние ухудшится:

- ✓ потоотделение прекращается
- ✓ кожа бледнеет, становится сухой, горячей на ощупь
- ✓ температура тела повышается до 40 – 41°C
- ✓ возникают судороги и периодическая потеря сознания
- ✓ остановка дыхания и сердца



Первая помощь при солнечном ударе

- ✓ Пострадавшего немедленно нужно перенести в прохладное, защищённое от солнца место.
- ✓ Расстегнуть сдерживающую дыхание одежду и уложить, немного приподняв голову. Охладить голову, делая холодные примочки мокрой тканью: приложить к области шеи, спины, подмышек и паха мешочки со льдом или влажное полотенце.
- ✓ Дать выпить 1 литр воды комнатной температуры с добавлением 0,5 чайной ложки соли и 2 столовых ложек сахара.

Что нельзя делать:

- ✓ Пить алкогольные напитки и напитки, чай, кофе, так как они нарушают терморегуляцию.
- ✓ Помещать пострадавшего в очень холодное место и поить холодной водой.

Во время или после оказания помощи необходимо вызвать скорую помощь.

Тепловой удар — это очень серьёзное состояние, но мы можем его легко предотвратить. В жаркую погоду носите лёгкую одежду из натуральных тканей. Не оставляйте автомобиль долго на солнце и не сидите в раскалённой машине больше 10 минут. Избегайте тяжёлой физической нагрузки в жаркую погоду. Выполняя работу, время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости. Следите за детьми и не разрешайте им играть в знойную погоду на солнце.

ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Бытует мнение, что санаторно-курортное лечение продлевает жизнь на 10 лет. Особенно полезно пребывание в таких заведениях людям старше 40 лет. В чём же заключается положительное влияние санаторного лечения на человеческий организм?

Начнём с истории. Толчок к развитию курортно-санаторного лечения дал ещё император Пётр I в 1717 году.

«Курорт» (в переводе с немецкого и латинского) означает особая местность, которая в совокупности всех природных факторов оказывает лечебно-оздоровительный эффект.

Со временем появился термин «курортология», который включает в себя:

- бальнеотерапию и кренотерапию — лечение минеральной водой,
- гидротерапию — лечение пресной водой,
- курортную климатотерапию — лечение климатом,
- пелоидотерапию — лечение грязями,
- талассотерапию — морские купания,
- гелиотерапию — лечение солнечными лучами,
- аэротерапию — лечение свежим воздухом.

В Пятигорском НИИ курортологии провели множество научных исследований, посвящённых естественному воздействию природных лечебных средств и распределению больных по курортам. Выработали режим лечения, отдыха, питания и просветительской работы для эффективного лечения и восстановления здоровья граждан.

Наша страна богата санаторно-курортными учреждениями. Все они классифицируются на бальнеологиче-

ские (лечение водами и грязями); климатические (лечение морским, горным, лесным воздухом) и те, в которых несколько лечебных факторов.

В больницах заболевания лечат на 30%, а остальные 70% долечивают в курортно-санаторном режиме. Такой лечебный отдых принесёт наибольший результат в борьбе с заболеваниями. Курортные места показано посещать всем ежегодно, в любом возрасте, чтобы иметь безупречное здоровье. Делайте инвестиции в своё здоровье!

Как подготовиться к отдыху в другом часовом поясе

1. Пройдите курс спелитотерапии в своём городе. Это природный способ оздоровления человека в соляной пещере, в которой воздух насыщен полезными микроэлементами.

2. Ежедневно по 15 минут находите на солнце с открытым торсом, чтобы подготовить организм к безопасному солнечному загару.

3. Начните закаляться прохладной или холодной водой, растиранием или самым щадящим способом — воздушными ваннами.

4. Перенесите ночной сон в соответствии с тем часовым поясом, куда вы намерены поехать.

5. Чтобы избежать аллергии, начните употреблять в небольшом количестве фрукты и овощи, которые планируете есть на курорте.

Такую подготовку рекомендовано начать за две недели до отъезда, и вы получите наибольший



результат от курортного лечения, а акклиматизация пройдёт гораздо быстрее.

Старайтесь придерживаться рекомендованного режима дня и питания. Имейте в виду, что не количество процедур важно для вас, а их своевременность. Придерживайтесь умеренности во всём.

Как определить, куда ехать

Выберете себе программу лечения. Сегодня практически каждый санаторий представляет свою программу. Узнайте у своего лечащего врача, какие виды лечения для вас приоритетны.

Со сложившейся ситуацией в стране приоритетней выбирать такие санатории, которые работают:

1. По сменам или заездам. Это позволяет заведению провести генеральную дезинфекцию перед каждой группой людей.
2. По индивидуальным диетам,

а также те, которые могут сделать раскладку в столовой по столикам, не предлагая шведский стол.

3. С просветительскими программами, обучая правильно готовить здоровую и вкусную пищу, информируют в лекциях о заболеваниях, о природных лечебных факторах, способствующих поддержанию здоровья и долголетия.

4. Без подселения в номера.

5. Без ковровых покрытий и мягкой мебели в номерах.

6. С бактерицидными облучателями.

7. Предоставляют трансфер до места пребывания.

Планируйте отъезд домой минимум за пару дней до выхода на работу. Дайте своему организму прийти в рабочее состояние.

Подготовила Светлана Гладкая, руководитель загородного дома здоровья «Божий Дар»

АНТИРАК

УПРАЖНЕНИЯ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

Я люблю скандинавскую ходьбу, ведь человеку нужна физическая нагрузка. Доказательств этому становится всё больше. Стало известно, что физические упражнения уменьшают риск развития рака.

Учёные провели исследования, направленные на установление связи между физическими упражнениями и раком молочной железы. В большинстве случаев подтвердился защитный эффект физических упражнений. Одно исследование даже показало, что 12-летние девочки, которые занимаются спортом, сокращают риск заболевания раком молочной железы в дальнейшей жизни в отличие от тех, кто не имел физических нагрузок.

Исследование, во время которого наблюдали за жизнью 17000 выпускников Гарварда, показало, что у людей, имевших в молодом и среднем возрасте проблемы с избыточным весом и не занимавшихся спортом, повышался риск заболевания раком толстой кишки. Также вы-

яснилось, что даже курящие люди, которые вели активный образ жизни, реже заболевали раком лёгких. Исследователи пришли к выводу, что физические упражнения стимулируют иммунную систему.

Исследование, в котором приняли участие 86000 медсестёр, показало, что физические упражнения снижают риск заболевания раком толстой кишки почти в два раза. Чем больше времени вы проводите в сидячем положении, тем выше риск заболевания колоректальным раком (злокачественное заболевание толстого кишечника).

Как упражнения помогают снизить риск развития рака

Обычно упражнения препятствуют ожирению, а избыточный вес



связан с раком. Упражнения улучшают реакцию организма на инсулин. Физическая нагрузка помогает пище быстрее проходить через кишечник, из-за чего канцерогены меньше воздействуют на организм. Упражнения снижают выработку эстрогена, который напрямую связан с раком молочной железы.

Но, как всегда, больше не значит

лучше. Дэвид Ниман, работающий в университете Лома Линда, выяснил, что быстрая ходьба по 45 минут 5 раз в неделю в течение 15 недель повышает активность естественных клеток-киллеров, которые помогают уничтожать вирусы и злокачественные опухоли в клетках. Но уже через три часа ходьбы активность клеток-киллеров снижается на 25–46%. В 1987 году на марафоне в Лос-Анжелесе 13% бегунов заболели простудой или гриппом в течение двух недель после соревнований. В то время как из бегунов, которые тренировались, но не принимали участие в гонке, заболели всего 2%.

Положительный результат приносит сочетание разных видов физической нагрузки. Но всё должно быть в меру — ходьба, бег, работа в огороде.

Пусть Бог поможет вам начать делать физические упражнения, которые помогут сохранить здоровье в наше непростое время.

Подготовила Светлана Садовская

ЛЕЧЕНИЕ РАДОСТЬЮ

Что такое здоровье? Это не просто отсутствие болезни и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Одно без другого не может правильно функционировать. Наиболее полное понимание здоровья определено для нас Богом и заключено в Его безусловной любви к каждому человеку. Но что мы знаем о ней?

Мы привыкли слышать слова о Божьей любви, и даже не задумываемся о той глубине любви, которой Бог нас любит. А Он больше всего желает, чтобы мы это поняли и жили с этим пониманием.

Осознание Божьей любви, Его прощение, Его принятие, Его понимание всего, что со мной происходит, и Его желание мне помочь — всё это приносит душе мир и даёт надежду на что-то лучшее и прекрасное.

Враг души знает силу Божьей любви. Он знает, как она очаровывает человека, и поэтому желает отвлечь наш взор от Вечного и Великого Бога на незначительное и мелкое, и сделать это мелкое главным. И, к сожалению, ему это удаётся.

Написано: «Бог есть любовь» (Библия, 1 послание Иоанна 4:16). Любовь не может не любить. Она постоянна, как солнце, она заметна во всём, что меня окружает.

Я создан Любовью для любви. Этот закон вложен в каждую клеточку моего организма. Каждый атом моего тела живёт для пользы и счастья других атомов и клеток, а они, в свою очередь, для пользы друг друга. Моё тело настолько уникально создано Любовью, что оно само знает, что ему делать, как быть здоровым, как бороться с недугом, как избавляться от токсинов и шлаков, как управлять моими чувствами и как влиять на мои мысли. Моя задача состоит в том, чтобы создать телу идеальные условия в соблюдении законов счастья и здоровья, и тогда организм будет прекрасно работать и даст мне много гормонов радости. И это может

сделать только любовь, вложенная в законы моего существа.

Соприкасаясь с миром природы, я вижу, насколько прекрасен и гармоничен этот мир. Как мудро всё продумано, как всё красиво, как удивительно и загадочно. И это всё сотворено Любовью для меня. Природа живёт по законам любви, она отдаёт, чтобы принять, и, приняв, отдаёт дальше. Любовь — это постоянный процесс взаимоотношений всего творения для пользы другого.

Грех внёс дисбаланс в гармонию любви. Он принёс болезнь, страдания и смерть. Он рушит всё, чего касается. Он несёт хаос и опустошение. В нём нет смысла, ему нет объяснения и для него нет оправдания. Там, где грех — там тьма и несчастье.

Но Бог любит этот мир настолько, что не оставил людей погибать в грехе. Иисус Христос взял на Себя нашу вину и понёс наказание вместо нас, умерев на кресте. Таким образом Бог наглядно показал Свою любовь и открыл Свой характер людям. Он опроверг все предвзятые мнения о Себе и явил совершенную Любовь. Иисус принимает каждого, кто приходит к Нему. Человечество имеет право на спасение, если примет Его условия.

Во всём Своём величии Иисус любит именно меня. Сам факт, что Он даёт мне свободу выбора и не нарушает её, доказывает, что так может поступить только любящее сердце, которое глубоко меня уважает. Бог мог бы мне приказывать верить в Него и любить Его в ответ, и я бы подчинился этому слову. Но Он



не поступает так, а нежно предлагает Свою любовь и ждёт. Долго ждёт. Кого-то ждёт всю жизнь, так и не дождавшись. Ждёт тех, кто верит в Него, но не верит в Его любовь и не знает Его. Ждёт тех, кто молится Ему, но не принимают ответы на свои молитвы, а в страхе убегают.

Иногда я сравниваю наш мир с аквариумом. Я создал для рыбок все условия жизни, насадил растения, положил разные камушки и строения для укрытия, настроил приборы для очистки воды, наполнения воды кислородом, поддержания температуры. Купил специальный корм, установил норму и время кормления, в положенный срок даю рыбкам пищу. Не всякий раз, когда я подхожу к аквариуму, чтобы полюбоваться его жителями, они в страхе расплываются или не обращают на меня внимания. Их больше интересует корм, чем я. Но при всём этом, я продолжаю о них заботиться и думать об их счастье, пропитании и благосостоянии.

И вдруг я увидел, что рыбки за-

болели, стали преследовать и поедать слабых. Мне захотелось им помочь, открыть им законы любви и научить их этому. И чтобы моя любовь стала понятной несчастным и злым рыбкам, мне надо стать одной из них. Пойду ли я на такую жертву? Вряд ли. А Бог пошёл. И не просто стал одним из нас, а ещё и умер за нас, чтобы мы могли получить спасение от власти греха и жить вечно. И перед смертью Он заповедал нам, чтобы мы любили друг друга, как Он любит нас. Он любит нас!

А мой разум закрыт и не понимает этого. Поэтому Господь и ищет тех, кто Его поймёт, примет и сможет в своей любви показать ближним Божью любовь. И приняв эту любовь от друга, увидеть любящего Спасителя, Который и есть Любовь.

Верю ли я в Божью любовь ко мне? Живу ли я этой радостью осознания Его любви? Сложно ответить. Уж очень я занят. А Он просит меня остановиться и познать Его, что Он Бог, что Он есть Любовь.

Андрей Карпекин

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»

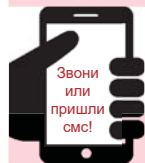


ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

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

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».



ИСЦЕЛЕНИЕ НЕМОЩНОГО СЕРДЦА

Простые методы лечения помогли Валентине преодолеть серьёзное заболевание сердца.

В один из рабочих дней ко мне подошёл управляющий пансионатом и предупредил, что к нам едет тяжелобольная женщина с очень слабым сердцем. Через несколько дней начался новый заезд, но Валентина не смогла к нам попасть, потому что её увезли в реанимацию. В тот день у неё резко обострилась сердечная недостаточность, её лёгкие наполнились жидкостью, поэтому требовалась срочная врачебная помощь. Через месяц Валентина всё-таки к нам приехала.

Это была женщина лет 60-ти, в прошлом адвокат, общительная и жизнерадостная. В детстве она заболела ревматизмом, в результате чего её сердце сильно пострадало, развились пороки нескольких клапанов. От операции Валентина отказывалась. Со временем её сердце сильно увеличилось в размере, ослабело и перестало эффективно перекачивать кровь. Когда развилась сердечная недостаточность, ей дали группу инвалидности.

При осмотре я отметил у Валентины синюшность губ, частый пульс, в покое достигающий 120 ударов в минуту, и сильные отёки на ногах. Нижнее давление было 100 – 110 мм рт. ст., а верхнее почти нормальным, что говорило о переполнении кровью полостей сердца.

Пройти даже 20 метров для неё было нелегко — сильная одышка и тяжесть за грудиной появлялись

сразу после незначительной нагрузки. На момент приезда женщины принимала только мочегонные препараты, калий и кальций, так как у неё часто возникали судороги.

Случай был действительно серьёзный, и я опасался, сможем ли мы помочь, если ей станет плохо. Это была ситуация, когда ты чувствуешь свою беспомощность и много молишься, уповаю на Бога.

— Вам придётся придерживаться особой диеты, — сказал я. — Конечно, вы можете отказаться, но лучше прислушаться к совету и произвести серьёзные перемены, чтобы помочь вашему сердцу. Хотя диета у нас растительная и нет никаких животных продуктов, но у вас будет особое меню. Завтрак — из нескольких видов фруктов, стакана виноградного сока, горсти сухофруктов и одной столовой ложки проросших зёрен пшеницы. Через два часа после еды вы можете выпить немного воды. Но суточное количество жидкости, включая виноградный сок и травяной сбор, не должно быть больше выводимой мочи. Обед состоит из овощного салата, но без соли, заправленного лимонным соком. Ещё вам дадут столовую ложку грецких орехов, несколько зубчиков чеснока и 1 – 2 столовых ложки проросших зёрен пшеницы или ржи. На ужин — неполный стакан виноградного сока и немного фруктов.

Валентина была согласна на всё. Я



объяснил ей, что эта пища легко усваивается, нагрузка на сердце будет минимальной, а вещества, содержащиеся в продуктах, обеспечат сердечную мышцу необходимыми веществами для полноценного метаболизма.

Среди прочих назначений была дозированная ходьба. Несмотря на сердечную недостаточность, сердце всё же нуждается в нагрузке.

Был составлен травяной сбор. В качестве водных процедур назначили обтирание грудной клетки влажным тёплым полотенцем и горячую ванну для рук. Её цель в расширении периферических сосудов и уменьшении притока крови к сердцу. Инструктор делала Валентине массаж головы, верхней части туловища и ног для уменьшения спазма мышц. Из медикаментов она периодически принимала мочегонные препараты и кальций.

Через неделю Валентина сбросила несколько килограммов веса. Сердцу полного человека приходится прикладывать больше усилий, чтобы протолкнуть кровь по удлиненной сосудистой магистрали. Валентина заметила, что ей стало легче ходить. Теперь, идя по дороге вверх, она не так часто останавливалась и

могла пройти большее расстояние. Ночные судороги в ногах возникали редко. Пульс постепенно замедлялся и составлял около 90 ударов в минуту. Когда сердечная мышца становилась сильнее, она замедляет свой ритм и больше отдыхает.

К концу заезда Валентина прошла уже больше километра. Отёки на ногах значительно уменьшились. Женщине помогли оплатить ещё один заезд, и она осталась. Мы решили совсем немного расширить меню, в остальном всё осталось так же.

К концу второго периода пребывания в санатории вес Валентины снизился на 5 кг. Она не ощущала привычных болей за грудиной и, чувствуя себя гораздо лучше, проходила несколько километров. Все сотрудники радовались таким переменам и благодарили Бога.

После приезда домой Валентина прошла очередное обследование в клинике Амосова в Киеве. По словам женщины, врач был удивлён переменам в её состоянии и данным УЗИ сердца. Валентина рассказала ему и ещё многим своим знакомым, что Бог сделал в её жизни благодаря простым средствам лечения. После этого случая из города, где она живёт, к нам приезжали её знакомые, увидевшие удивительные перемены в здоровье Валентины. Около года мы поддерживали с ней связь, и всё это время её состояние было стабильным.

«Он исцеляет сокрушённых сердцем, и врачует скорби их» (Библия, книга Псалтирь 146:3).

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

- 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

РЕКЛАМА 12+

Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставах 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 3169A000423

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)

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

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

РЕКЛАМА 12+

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ: К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Современная медицина говорит о связи избыточного веса и возникновения многих заболеваний, среди которых гипертония, сахарный диабет и рак. Лишние килограммы могут стать одной из причин метаболического синдрома.

Метаболический синдром — это комплекс нездоровых состояний, в который входят:

- невосприимчивость к инсулину,
- ожирение,
- высокий уровень холестерина в крови,
- высокое кровяное давление.

Людам, которые имеют три из этих четырёх состояний, доктор может поставить диагноз метаболический синдром. У таких людей риск инфаркта и инсульта удваивается. А если сравнить с теми, у кого нет ни одного из вышеперечисленных состояний, то риск увеличивается в 3 раза.

ПРИЧИНЫ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА

Невосприимчивость (резистентность) к инсулину

Это наиболее часто встречающееся состояние метаболического синдрома. Она нарушает механизм использования глюкозы и приводит к сахарному диабету второго типа. Резистентность возникает, когда в кровь одновременно попадает много глюкозы. Чаще всего это бывает из-за большого количества рафинированных продуктов в рационе. Такие продукты богаты простыми углеводами, которые организм очень быстро превращает в глюкозу.

Чтобы быстро перевести избыток глюкозы в клетки, выделяется много инсулина. Если человек малоактивен, его мышечная ткань не нуждается в глюкозе, и организм начинает блокировать рецепторы к инсулину, чтобы он не мог завести глюкозу внутрь клеток. Тогда большую часть глюкозы организм превращает в жир. Жир пропитывает печень, и она перестаёт реагировать на команды мозга, постоянно высвобождая глюкозу в кровь. Для использования этой глюкозы вырабатывается инсулин, избыток инсулина приводит к блокировке рецепторов, и круг замыкается.

Чтобы увеличить чувствительность клеток к инсулину, нужно больше двигаться. Не обязательно записываться в фитнес-клуб или покупать велотренажёр. Начать можно с простой ходьбы. Не пользуйтесь общественным транспортом или выходите на несколько остановок раньше, чтобы за день накапливалось 30–60 минут пешей прогулки. Старайтесь не пользоваться лифтом.

Высокий уровень холестерина

По мере развития медицины уровень холестерина, который считается нормой, снижается. Сначала было 240, затем 220, 200, а потом 180 мг/дл. Поэтому 200 мг/дл — уже высокий уровень холестерина. И чем он выше нормы, тем больше риск инсульта и инфаркта.

Высокое кровяное давление

То, что считалось нормой 10 лет назад, сейчас уже далеко не норма. Согласно последнему консенсусу, если ваше систолическое давление 130, у вас ранняя гипертония. В действительности, мы считаем физиологичным давление 125 мм рт. ст. Понятие «чувствуешь себя хорошо» — чувствуешь себя в безопасности» устарело.

Ожирение

Обхват талии более 89 см у женщин и более 102 см у мужчин говорит о накоплении лишнего жира вокруг внутренних органов. Это висцеральный жир. Его избыток опаснее для здоровья, чем избыток подкожного жира.

Ожирение и питание, богатое «пустыми» калориями

95% людей с метаболическим синдромом имеют лишний вес или страдают ожирением. Фремингемское исследование сердца, проводимое с 1948 г., показало, что женщины, имеющие ожирение и в основном употребляющие «пустые» калории, в значительной мере подвержены риску развития метаболического синдрома. Но полноценное и сбалансированное питание с достаточным содержанием клетчатки, в котором преимущество отдаётся фруктам, зерновым, орехам и овощам, предотвращает метаболический синдром у большинства людей.

Ожирение и неправильное питание способствуют развитию гипертонии

Из-за ожирения снижается способность кровяных сосудов расширяться, что делает их более склонными к сужению. И ожирение, и переизбыток стимулируют симпатическую нервную систему, которая сужает сосуды и увеличивает частоту сокращений сердца в покое.

Ожирение способствует развитию воспалительного процесса

Избыток жира в брюшной полости является целым арсеналом веществ, которые способствуют воспалению, возникновению атеросклероза и поддерживают течение хронических заболеваний. Воспаление участвует в развитии инсулинорезистентности, которая, в свою очередь, поддержива-



ет воспаление. Так образуется порочный круг. И вес, и процент содержания жира в теле важны. Женщины, вес которых находится в пределах нормы, но содержание жира превышает 30% от массы тела, имеют повышенное количество маркеров воспаления.

Ожирение способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний

Ожирение, переизбыток и употребление фаст-фуда повышают в крови уровень жиров низкой плотности. ЛПНП — «плохой» холестерин, который повышает риск развития инсульта и инфаркта. У людей с метаболическим синдромом часто повышен уровень ЛПНП и понижен уровень липопротеидов высокой плотности (ЛПВП — «хороший» холестерин).

Улучшают показатели «хорошего» холестерина и снижают уровень «плохого» — физические упражнения и потеря лишнего веса.

Ожирение, насыщенные жиры и «пустые» калории также увеличивают уровень триглицеридов (ТГ). Это плохая новость, так как даже один приём пищи, богатой насыщенными жирами, повышает уровень ТГ, а значит, снижает способность стенок сосудов расширяться. Также ТГ способствуют слипанию красных кровяных клеток и тем самым уменьшают площадь их поверхности, с которой может связаться кислород. Слипшиеся эритроциты не могут так эффективно менять свою форму при прохождении через мелкие артерии, и для них становится невозможным протиснуться сквозь капилляры и донести кислород тканям.

АКЦЕНТ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ

Исследования показывают, что диета, богатая фруктами и овощами, уменьшает риск развития метаболического синдрома и воспалительных процессов. Минимальная кулинар-

ная обработка продуктов и цельные зерновые также способствуют снижению риска развития метаболического синдрома и сахарного диабета второго типа. Диета, богатая цельными зерновыми, фруктами, орехами и зелёными листовыми овощами, важна для людей с метаболическим синдромом. Они склонны к повышению уровня аминокислоты гомоцистеина, который участвует в развитии сердечно-сосудистых и воспалительных заболеваний и снижении умственных способностей, а растительная диета снижает его уровень.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Осознайте, что метаболический синдром является серьёзной и пагубной медицинской проблемой.
2. Пройдите тщательное медицинское обследование.
3. Плохие привычки могут убить, а хорошие — являются основанием полноценной жизни. Изучите их. Здоровье не является делом случая, но результатом послушания физическим и нравственным законам.
4. Последствия долгосрочных нарушений и злоупотреблений никуда не исчезают, однако изменение образа жизни — характера питания, привычек в труде, отдыхе и т. д. — поможет вам восстановить нормальный вес, хорошую чувствительность к инсулину, должный уровень липидов крови, оптимальное артериальное давление и устранил ещё многие факторы риска.
5. Каждое нездоровое состояние необходимо изменить. Медикаменты не заменят силы самоконтроля, чтобы решить проблему. Чтобы есть меньше и двигаться больше, воспользуйтесь помощью родных и друзей. Обратитесь за силой самоконтроля к Богу.
6. Будьте упорны. Продолжительные, настоящие усилия сделают привычку лёгкой, и она сама по себе станет наградой за ваши усилия.

Татьяна Остапенко
blog.ourhome.vin.ua

СЕМЕНА ЧИА — СУПЕРПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Во всем мире сейчас стали популярны семена чиа. Всё больше людей начинают использовать их в своём повседневном рационе. Семена чиа добрались и до России. Благодаря уникальному составу они снабжают наш организм необходимыми микроэлементами, витаминами и минералами.

Однолетнее растение чиа называют также испанским шалфеем. В западном полушарии чиа была известна ещё в древние времена. Её семена использовали для восстановления силы и энергии. Европейская колонизация привела к массовому уничтожению культуры, но сегодня масштабы её выращивания значительно возросли благодаря тому, что польза её семян стала известна всему миру.

В 2005 г. Европейский союз признал чиа перспективным видом пищи. Содержание различных элементов в семенах чиа гораздо больше, чем во многих распространённых продуктах питания.

Благодаря богатому составу продукт обладает многими полезными свойствами:

Нормализует пищеварительные, метаболические процессы, гормональный фон, водно-солевой баланс в организме и сон.

Улучшает восприимчивость к инсулину, работу нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и иммунной систем.

Снижает уровень плохого холестерина, артериального давления и глюкозы в крови, риск онкологических заболеваний.

Повышает работу иммунной системы, стрессоустойчивость.

Укрепляет костную ткань.

Устраняет отёки.
Защищает организм от вирусов.
Замедляет старение тканей.

Наличие множества полезных свойств обеспечивает разностороннее влияние семян чиа на организм. В результате улучшается функционирование различных внутренних органов и систем, происходят положительные внешние изменения — снижение веса, улучшение состояния кожи, волос и ногтей.

Противопоказания

Несмотря на многочисленные положительные свойства семена чиа противопоказаны гипотоникам, детям до 3 лет и беременным. Также противопоказано сочетание с приёмом антибиотиков и препаратов, содержащих ацетилсалициловую кислоту. Семена чиа нужно употреблять с осторожностью тем, кто страдает метеоризмом.

Семена чиа очень сильно разбухают в жидкостях. Объём продукта может увеличиться даже тридцатикратно. Если употреблять их в сухом виде и не запивать достаточным количеством воды или другой жидкости, могут возникнуть проблемы с пищеводом и желудком.

Как употреблять

Смузи и коктейли. Столовую ложку продукта можно залить десятью частями воды, молока или сока и оставить на 0,5 – 2 часа, чтобы они набухли. По истечении этого времени полученную массу можно употреблять в таком виде, либо смешать с любыми фруктами или ягодами. Варианты приготовления ограничиваются только собственной фантазией и предпочтениями. У семян чиа лёгкий ореховый привкус.

Добавлять в различные салаты, выпечку, первые и вторые блюда. Достаточно чайной ложки семян чиа на одну порцию.

Каша. Достаточно заранее залить две столовые ложки семян чиа тёплым молоком и дождаться



их разбухания. В полученную кашу можно добавить ягоды, кусочки фруктов, цукаты, орехи, сухофрукты. Vegetарианцы могут заменить привычное молоко водой или соевым молоком.

Чаще всего семена чиа продаются в магазинах здорового питания или в супермаркетах в отделах здорового питания.

Подготовила
Людмила Яблочкина

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В СЕМЕНАХ ЧИА

3x
Железа больше, чем в шпинате



2x
Клетчатки больше, чем в отрубях



15x
Магния больше, чем в брокколи



4x
Селена больше, чем в семени льна



8x
Омега-3 больше, чем в лососе



6x
Белка больше, чем в фасоли



2x
Калия больше, чем в бананах



6x
Кальция больше, чем в молоке



2x
Антиоксидантов больше, чем в чернике



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ЧИА-ПУДИНГ С КЛУБНИКОЙ И БАНАНОМ



Состав: 1 стакан молока (из растительных предпочтительнее кокосовое, но можно овсяное или соевое), 1 чайная ложка мёда или другого подсластителя, ¼ стакана семян чиа, ваниль, 1 стакан клубники, 1 спелый банан.

Смешайте молоко, семена чиа, подсластитель и ваниль до полного растворения подсластителя и оставьте на 10 минут. Перелейте в стаканчик пудинг из семян чиа и поставьте на час в холодильник. Отложите 2 – 3 клубники, остальные взбейте вместе с бананом до состояния пюре и полейте сверху на пудинг. Украсьте оставшейся клубникой.

Вместо клубники могут быть и другие ягоды или фрукты, например, черника или манго.

Людмила Яблочкина

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИ



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.POSHTA.RU**

П4049 подписной индекс

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



Также рекомендуем:

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



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



И СОЛНЫШКО — НАМ ДРУГ

Пёс Кузя бежал мимо пляжа и заметил загорающих на горячем от солнца песке Машу и Дашу. Они смотрели прямо на солнце и дружно распевали песню из мультфильма:

— Я на солнышке лежу и на солнышко гляжу...

«Непорядок, — подумал он, — сейчас самая жара, а они без головного убора и на самом солнцепёке. И на солнце так смотреть нельзя — зрение испортят». Пёс Кузя подбежал к девочкам и сказал им об этом.

— А львёнок и черепаха, — ответили Маша с Дашей, — смотрели на солнце и были без головного убора.

Кузя и девочки не заметили, как подошёл кот Афанасий Петрович. Он покачал головой и пригласил в тень под дерево. Когда все уселись, доктор посмотрел на часы и начал рассказ:

— Сейчас 12 часов дня. В это время самое «кусачее» солнце...

— Но нас оно не укусило, — рассмеялись девочки.

— Потому что ожоги и вред от солнца не всегда сразу сказываются. Солнышко может быть нам другом. Когда мы находимся на солнце, в ор-

ганизме образуется витамин D, от которого наши кости станут крепкими, и мы будем хорошо расти. Солнце спасает нас от микробов и бактерий, на солнце ранки и порезы заживают быстрее. У нас будет хорошее настроение и крепкий иммунитет.

— Вот-вот, у нас, — начала жаловаться Даша, — было такое хорошее настроение, но пришёл Кузя и стал нас ругать.

Доктор ответил:

— Но вы могли получить тепловой удар, и ваша кожа могла обгореть. А ещё вы могли повредить глаза, ведь на яркое солнце нельзя смотреть напрямую без солнцезащитных очков. Чтобы защитить голову и лицо, нужно надевать головной убор, лучше с козырьком или с широкими полями. А загорать можно только с 6 до 11 утра и с 4 часов дня до вечера. А с 11 утра и до 4 часов дня лучше не быть на солнце из-за его большой активности. А вы взяли с собой воду на пляж?

— Нет.

— Это зря, ведь в жару мы потеем и с потом вода выходит из организма. Эту потерю нужно восполнять, ведь без воды нашему телу очень плохо.

Девочки переглянулись между собой и обняли пса Кузю:

— Спасибо, ты в самом деле нас спас. Теперь мы будем делать всё по правилам, чтобы солнышко стало нам другом. Ведь Бог сотворил солнце, чтобы оно приносило нам пользу.

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова



Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

МЕДОВЫЙ САМОМАССАЖ



Избавиться от небольшого целлюлита и улучшить внешнее состояние кожи можно в домашних условиях с помощью самомассажа. Кроме того, медовый самомассаж очищает поры, улучшает обмен веществ в подкожно-жировой клетчатке, способствует микроциркуляции лимфы.

Делать эту процедуру лучше всего в вечернее время, после принятия горячего душа или бани, увеличивая тем самым приток крови к коже.

Мёд следует наносить на влажную кожу. Если мёд твёрдый, его нужно развести немного горячей водой и довести до однородного состояния.

Нанесите мёд на проблемные участки кожи. Самомассаж лучше всего делать с помощью ручного пластмассового массажёра с пупыршками. Выполняем прямые и круговые движения по коже, от колена до ягодиц по всей окружности ног. Ягодицы массируются круговыми движениями. Длительность массажа одной ноги примерно 10 – 15 минут.

Если у вас нет специального массажёра, можно провести массаж руками. В этом случае после нанесения мёда на кожу его нужно предварительно растереть

поглаживающими движениями снизу вверх, от колен к туловищу.

После поглаживания переходим к растиранию. Принцип массажного приёма тот же, но делается с большим усилием. Движения нужно делать по всей окружности бедра, а не только там, где начал образовываться целлюлит.

Следующий приём — разминание. Есть два варианта этого приёма:

1. Захватываем кожу и нижележащие мышцы и пытаемся их захватить. Делать это нужно естественно и аккуратно, чтобы не образовались синяки.

2. Захватываем мышцы и прижимаем к кости, также следя за силой давления, чтобы не образовались синяки.

После окончания массажа, примите горячий душ, чтобы смыть остатки мёда.

Источник: massage.ru

Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

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.

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 _____

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №7(115). 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 «Ожидающая» 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, редакционная коллегия: 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, верстка — 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.

Вступайте в сообщество

«Семена здоровья»

в Viber



bit.ly/semenazd



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 290 000 экз.