



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.



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

СОЛЁНАЯ ВОДА ОКАЗАЛАСЬ НЕОЖИДАННЫМ СПАСЕНИЕМ ОТ COVID-19

Учёные из университета Эдинбурга заявляют, что полоскание солёной водой уменьшает симптомы респираторных инфекций и предотвращает их ухудшение. Это средство способно помочь и людям с лёгкими симптомами коронавируса.

По мнению экспертов, солёная вода может усилить естественные механизмы борьбы с вирусами в организме, которые автоматически срабатывают при развитии заболевания.

Вероятно, прямой контакт с солью оказывает токсическое воздействие на сами вирусы или стимулирует «врождённые иммунные механизмы» внутри клеток дыхательных путей. Соль может также использоваться клетками организма для образования хлорноватистой кислоты, убивающей вирусы.

КАК КАЛЬЯНЫ, ВЕЙПЫ И СИГАРЕТЫ ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ

Эксперты предупреждают, что курение и вейпинг повышают риск серьёзного течения инфекции COVID-19.

Майнцкий университет исследовал информацию о вреде курения сигарет, кальянов и вейпов для жизненно важных органов.

Вывод был однозначным: все три повышали риск развития заболеваний лёгких и сердца. А это два фактора риска при развитии коронавирусной инфекции, ведь сопутствующие заболевания сильно ослабляют организм. По словам специалистов, эти привычки могут увеличить вероятность осложнений при COVID-19. Специалисты интересовало влияние сигарет, вейпов и кальяна на статистику заболеваемости раком лёгких и хронической обструктивной болезнью лёгких (ХОБЛ). По сравнению с некурящими, курильщики имели в 7 раз повышенный риск развития ХОБЛ. Кальяны и вейпы повышали риск в 2 раза. Риск рака лёгких возрастал в 13,1 и 2,22 раза соответственно. Сигареты увеличивали жёсткость стенок сосудов примерно на 10%, кальяны — на 9%, а вейпы — на 7%.

СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫНЕСЛИ ВЕРДИКТ В ОТНОШЕНИИ КАЧЕСТВА КУРИНОГО МЯСА

Эксперты Роскачества проверили качество куриного филе, представленного на российском рынке. Сообщается, что проверке подвергли куриное филе 15-ти торговых марок (13 из России, 2 из Беларуси). Специалисты интересовала концентрация антибиотиков и гормонов роста, влагоудерживающих компонентов, степень микробиологической безопасности и пищевой ценности.

В отчёте организации говорится: «Потребительский страх по поводу обработки курицы хлорсодержащими препаратами — их использование для устранения неприятных запахов, а также с целью продать товар с первоначальными признаками порчи — оказался обоснованным. Побочный продукт хлорирования — хлороформ — не выявлен в шести из 15-ти товаров... Что касается антибиотиков, то их нашли в 10-ти товарах. На двух из них на упаковке была надпись "Без антибиотиков", что не соответствует действительности. Антибиотики содержались и в халяльной продукции».

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

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ БЫЛО ЗДОРОВЫМ



2

ТЕТ-А-ТЕТ С КОРОНАВИРУСОМ



5

СДВГ: КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ



6



ПОЧТА РОССИИ



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

Подписной индекс
П4049



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

WWW.8DOKTOROV.RU

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ БЫЛО ЗДОРОВЫМ

Чтобы сердце было здоровым, о нём нужно заботиться. Современная медицина способна спасти 90% пациентов, поступающих в реанимацию с инфарктом миокарда, однако не может предотвратить инфаркт, так как он обусловлен личными привычками человека. Рассмотрим, какие привычки укрепляют сердце.

Сердце — это супермышца из сокращающихся волокон особого типа, способных работать без отдыха в течение многих лет. Чтобы сердце билось без отдыха всю жизнь, сердечной мышце — миокарду — необходим постоянный приток крови. Кровь поступает в сердечную мышцу по коронарным артериям. Если приток крови по коронарным артериям снижается или прерывается, сердце «жалуется» острой, давящей болью — основным симптомом сердечного приступа.

Забота о сердце требует, прежде всего, поддержания коронарных артерий в чистоте, чтобы кровь беспрепятственно поступала по ним к миокарду.

Опасные симптомы

▣ Давящая боль в груди. Если она сопровождается тошнотой, холодным потом, учащённым сердцебиением, это может быть сердечный приступ.

▣ Перебои в сердечном ритме.

▣ Головокружение или слабость без видимых причин.

▣ Артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и выше.

Появление любого из перечисленных симптомов — причина обратиться к врачу!

Итак, чтобы сердце было здоровым:

Не курите. Никотин и продукты горения табака сужают артерии и уменьшают приток крови к миокарду.

Следите за давлением. Если значение выше 140/90 мм рт. ст., требуются меры коррекции давления и, возможно, лечение.

Выполняйте физические упражнения. Занимайтесь активными физическими упражнениями, вызывающими обильное потоотделение, регулярно ходите в сауну. Лучшее и лёгкое упражнение для сердца — быстрая ходьба, скандинавская ходьба.

Придерживайтесь здорового питания. Употребляйте как можно меньше продуктов с избытком насыщенных жиров, сахара, соли, сыра, мяса, цельного молока. Как основной источник жира используйте растительные масла, особенно оливковое масло, или каждый день съдайте 2 столовые ложки очищенных орехов: грецкий, миндаль или фундук. Не употребляйте растительный маргарин. Больше половины вашего дневного рациона должна составлять сырая пища (пророщенные зёрна, фрукты, овощи, семена, орехи). Каждый день съдайте 2–3 зубчика чеснока либо принимайте чесночный экстракт или капсулы без запаха.

Виноград, особенно его кожица и



29 сентября — Всемирный день сердца

косточки, — источник ресвератрола и других полезных веществ, защищающих сердце. ВОЗ рекомендует не употреблять вино, чтобы улучшить состояние сердца и сосудов. Вместо вина выпивайте полстакана тёмного виноградного сока в день или съдайте горсть чёрного изюма.

Следите за талией. Объём талии — хороший индикатор содержания жира в организме. Чем его больше, тем выше риск развития сахарного диабета 2 типа и отложения холестерина в артериях. Если объём талии больше 102 см у мужчин или 88 см у женщин, значит пора заняться снижением веса!

Будьте осторожны в употреблении кофе. Хотя не все статистические исследования подтверждают связь между потреблением кофе и заболеваниями коронарных артерий, всё же из них ясно, что кофе благодаря содержанию кофеина оказывает негативное воздействие на сердечно-сосудистую систему:

- ▣ повышает кровяное давление;
- ▣ повышает уровень адреналина в крови;
- ▣ способствует развитию атеросклероза и затрудняет расширение артерий;
- ▣ повышает уровень холестерина и гомоцистеина в крови.

У чувствительных к нему людей кофе вызывает ишемическую болезнь (стенокардию и инфаркт), а также осложняет течение инфаркта миокарда.

Слушайте музыку. Исследование, проведённое среди людей, перенёсших инфаркт, показало, что музыка оказывает на сердце благотворное воздействие: снижает кровяное давление и частоту сердечных сокращений, уменьшает тревогу.

Однако для сердца благотворна не всякая музыка, а только обладающая следующими свойствами:

- ▣ приятная мелодия,
- ▣ ненавязчивый ритм,
- ▣ гармоничность.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Холодный компресс на сердце

Холодный компресс успокаивает нервное раздражение и замедляет тахикардию (учащённое сердцебиение). Также даёт хорошие результаты при аритмии. Температура воды — 9°C. Продолжительность — 5–10 минут. После процедуры закройте грудь и отдохните несколько минут. Частота — от 1 до 3 раз в день.

Смочите ткань в холодной воде, отожмите. Положите ткань на область сердца. Накройте шерстяным или фланелевым одеялом, чтобы компресс нагревался, оттягивая жар от сердца.

Горячий компресс на сердце

Горячий компресс на сердце вызывает расширение коронарных артерий, увеличивая просвет. Рекомендуются как дополнительное лечение при стенокардии. Температура воды — около 42°C. Продолжительность — 5–10 минут. После

процедуры закройте грудь одеждой и отдохните несколько минут. Частота — от 1 до 3 раз в день.

Нужно, чтобы компресс оставался тёплым, поэтому при остывании снова смачивайте его в горячей воде.

Горячая ванна для рук

Благодаря рефлекторному механизму согревание рук расширяет артерии сердца и груди. Ванна для рук показана при повышенном кровяном давлении, стенокардии, сердечной недостаточности.

Температура воды — 36–40°C. Можно подливать горячую воду до 44°C. Продолжительность процедуры — 10–15 минут. После процедуры вытрите руки, наденьте тёплую одежду и отдохните несколько минут. Частота — 1–2 раза в день.

Лекарственные растения для сердца

Боярышник

Вещества, содержащиеся в боярышнике, расширяют просвет сосу-

дов сердца и мозга, насыщая их кислородом и снижая проявление ишемии. Его рекомендуют при сердечных болях сжимающего и давящего характера. Это средство используется для лечения учащённого сердцебиения и аритмии. Он также способствует понижению артериального давления.

Способ применения:

Настаивайте 1 ст. ложку цветов боярышника 2 часа в стакане кипятка, процедите. Принимайте по ¼ стакана 3–4 раза в день до еды.

Принимать настой из боярышника можно длительно. Обычный курс составляет 1 месяц 4–6 раз в год.

Перечная мята

Основное действующее вещество в мяте перечной — ментол. Он способствует расслаблению сосудов сердца и улучшению кровообращения в сердечной мышце. Настой из листьев оказывает успокаивающее действие. Эффективен при болях в

сердце, связанных со стенокардией. Мята и её препараты нельзя принимать бесконтрольно. В больших количествах она ухудшает сон.

Способ применения:

1–2 чайные ложки травы заварите стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте за 20–30 минут до еды. Курс — 1 месяц 4 раза в год или по необходимости.

Сборы трав

Сбор №1: 2 ч. л. цветов липы, 1 ч. л. цветов календулы, 1 ч. л. корня цикория, 1 ч. л. корня валерианы. Настаивайте травы в 500 мл воды, принимайте 3 раза в день до еды. Курс — 1 месяц 4 раза в год.

Сбор №2: 1 ч. л. донника жёлтого, 1 ч. л. цветов боярышника, 1 ч. л. семян укропа, 1 ч. л. мяты перечной. Готовить и принимать как и предыдущий сбор. При применении донника и препаратов из него нужно проверять кровь на свёртываемость.

Страница подготовлена по книге Джорджа Памплон-Роджера «Здоровое тело».

4 ИССЛЕДОВАНИЯ В ПОЛЬЗУ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Существует много исследований, убеждающих нас, что вера и социальная поддержка могут иметь решающее значение, помогая нам справиться с испытаниями. Ниже приведены четыре исследования о врачующем действии веры и поддержки со стороны близких.

Социальная поддержка и исцеление

Результаты восьмилетнего исследования, проведённого медицинским центром Университета Вандербильта и Шанхайским университетом профилактической медицины, обнаружили, что среди 2230 женщин, переживших рак молочной железы, те, кто набрал больше очков по шкале социального благополучия и качества жизни, имели сокращение риска смерти от рака или рецидива рака на 48% (или в 1,92 раза). Среди женщин, испытывавших высокую степень удовлетворённости своим браком и семьёй, риск снижился на 43% (в 1,75 раза), а среди тех, кто имел благоприятные межличностные отношения, на 35% (в 1,54 раза).

Социальное благополучие в течение первого года после поставленного диагноза рака молочной железы является важным прогностическим фактором при определении возможности рецидива болезни или смерти от неё.

Сердечная аритмия

Социальная поддержка приносит пользу тому, кто её получает, а как обстоит дело с тем, кто её оказывает? Несколько исследований, проведённых докторами Зигелем, Фридоаном, Алленом и другими, показывают, что люди, проявляющие

любовь и заботу к своим домашним животным, имеют более крепкое здоровье.

Ещё в 1990-х годах Американский журнал кардиологии опубликовал результаты исследования, проведённого докторами Фридманом и Томасом, известного под названием «Исследование подавления сердечной аритмии». Врачи изучали действие новых препаратов на пациентов, перенёвших сердечный приступ и страдающих от нарушения сердечного ритма. В ходе исследования были получены интересные результаты:

✘ смертность среди людей, не имевших собак, превышала смертность среди владельцев собак в 6 раз. Это показывает, что владельцы собак получают пользу от любви, которую они проявляют к своим питомцам;

✘ некоторые препараты на самом деле вызвали ухудшение состояния и могли привести к смерти, поэтому нужно было срочно прекратить их приём.

Важность поддержки на работе

Элизабет Брондоло, доктор философии, профессор психологии в Университете Св. Джона (Нью-Йорк) и её коллеги провели исследование, в ходе которого было выявлено чёткое измеримое воздействие на ар-



териальное давление в ситуациях, когда люди проявляют заботу друг о друге на рабочем месте. Исследование проводилось с участием 70 дорожных полицейских, которые выписывают штрафные квитанции за нарушение правил парковки и дорожного движения. Эта работа довольно стрессовая, так как автомобилисты часто оскорбляют полицейских и угрожают им. В ходе исследования дорожные полицейские носили небольшой монитор, который регистрировал их сердцебиение и артериальное давление в течение дня. Они также вели дневники о своём местонахождении и деятельности в течение рабочего дня. В конце дня они заполняли анкету, с помощью которой измерялась эмоциональная поддержка, полученная от коллег. Чем больше люди чувствовали поддержку своих коллег, тем меньше повышалось их артериальное давление в рабочее время.

Волонтерство полезно для здоровья

Что заставляет некоторых людей покидать свой дом и идти служить и спасать? Не все волонтеры религиозны, но все охотно идут на риск ради других. Они обладают духом приключений и любовью к людям. Наука говорит, что добрые дела способствуют хорошему здоровью. В тяжёлые времена забота о других приносит пользу не только жертвам, но и помогающим.

Исследователи Мичиганского университета сообщают, что пенсионеры, которые добровольно помогают людям не менее 40 часов в год, как правило, живут дольше, чем те, кто этого не делает. Добровольцы более счастливы, у них больше энергии. Они наслаждаются более высоким качеством жизни и повышают свою физическую активность.

Подготовила Людмила Яблочкина

ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ

СЛИЗИСТАЯ КИШЕЧНИКА — ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

Сергей Вялов, врач-гастроэнтеролог, гепатолог, кандидат медицинских наук рассказал, как связаны коронавирусная инфекция и желудочно-кишечный тракт.



Инос, и рот, и глаза у нас выстланы слизистыми оболочками. Они же присутствуют в желудочно-кишечном тракте и в органах дыхания. Слизь — это защитный контур, который не позволяет вредным микроорганизмам проникать в наши органы и системы. Причём защиту слизь осуществляет двойную. Во-первых, если её слой достаточно плотен, бактерии, вирусы и прочие эпасоты не могут пробиться через этот слой и оседают на слизи, а потом выводятся из организма. Во-вторых, в слизи «живут» наши главные оборонные силы — иммуноглобулины. Если какому-то токсичному микробу удалось попасть на слизистую, иммуноглобулины «включаются» и отражают атаку.

Именно поэтому слизистые и саму слизь называют местным иммунитетом. Если плотность и качество слизи оптимальны, иммунитет у человека сильный. А вот люди со слабым местным иммунитетом, находясь в группе повышенного риска по COVID-19. И многие из них — «хроники» по заболеваниям желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Дело в том, что рецептор ACE2 даёт коронавирусу «зелёный свет» и помогает не только проникнуть в организм, но и обосноваться

там с комфортом. Этот рецептор есть в слизистых не только рта, носа и глаз, но и ЖКТ. А сегодня уже доказано, что заражение может происходить не только через органы дыхания, но через желудок и кишечник.

Общий иммунитет нужно укреплять с помощью правильной диеты, доступных физических нагрузок и свежего воздуха. А для поднятия местного иммунитета необходимо бороться с пересыханием всех слизистых оболочек, потому что во влажной слизистой иммуноглобулины всегда начеку.

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

Комментарий редактора: Один из способов поддерживать слизистую влажной — пить достаточно чистой воды.

ФОРМУЛА РАСЧЁТА СУТОЧНОЙ НОРМЫ ВОДЫ

ЖЕНЩИНЫ:
(Вес*0,031) + (время физической активности в часах*0,4) = x литров

МУЖЧИНЫ:
(Вес*0,035) + (время физической активности в часах*0,6) = x литров

О ЛЮБВИ И КРАСОТЕ

Всемирный день красоты отмечается ежегодно 9 сентября во многих странах. Свои представления о красоте существуют у каждого человека, но я поразмышляю о красоте с точки зрения Библии.

Один писатель сказал: «Красота спасёт мир». Я размышлял: от чего спасёт, как и кого спасёт? Создана целая индустрия красоты, которая с утра до вечера предлагает нам свои ценности и товары, улавливая в сети обманутых людей. Красота человека определяется нынче не его целостным внутренним миром, а стандартами моды, индустрии и общества, в котором мы живём.

Есть люди, которые от рождения унаследовали гармоничную внешность. Они заметны в нашем мире, привлекают к себе особое внимание и становятся мишенью для многих похотливых личностей, которые желают вкусить эту красоту и сделать её частью своего житейского удовольствия, придумывая для этого разные соблазны и ловушки.

А что делать тем, кто не соответствует высоким стандартам этого мира, но желает быть признанным? Мир таким людям, да и другим тоже, предлагает свои услуги: яркую косметику, украшения, модную одежду, распушенность, сексуальность, татуировки, клубы и сообщества, престижную работу, богатство и славу и многое другое под общим названием «похоть плоти, похоть очей и гордость житейская» (Библия, 1 послание Иоанна 2:16). Выбирай, хватит всем. И всякая попытка противостоять этому потоку зла определяется как фанатизм, монашество, безвкусица и неадекватность.

Но всё же есть истинные стандарты, общие для всех и доступные всем. Самое главное мерило — это Творец. Когда я представляю, в каком виде мне надлежит пред Ним предстать, то я понимаю, что все

мои татуировки, украшения и прочие вещи Ему не важны. Этим я могу миру что-то показать, а в Божьих глазах это выглядит гордо и надменно. Будет ли судить меня Бог за то, что я не соответствовал стандартам этого мира и выглядел в натуральном виде не так, как это ценит общество? Бог имеет Свои стандарты. Он дарует нам нечто прекрасное и нетленное. Самое лучшее украшение для каждого человека — это новое сердце, данное Богом, праведность Иисуса Христа, Божья любовь, проявленная в моём характере.

Из своих наблюдений я сделал вывод, что самые прекрасные люди на Земле — те, кто любит ближних, кто готов служить и дружить, кто имеет личные отношения с Иисусом, живёт по законам Неба. Такими людьми можно любоваться, не уставая. Вот это самая прекрасная половина человечества.

Любовь является самым лучшим украшением лица и тела. Она так искусно и гармонично украшает человека, что, когда ты открываешь для себя эту любящую душу, то всё остальное меркнет в свете внутренней красоты, отражающей Божий характер.

Но враг души пытается внести свою лепту в Божью красоту. И если заглотить эту наживку и попасть на крючок мирских ценностей и стандартов, то можно свою жизнь сделать сплошным комплексом

неполноценности и низвести самооценку до уровня плинтуса, забывая свою истинную ценность в глазах Бога.

Сколько таких жертв изолировали себя от общества и от друзей только потому, что они якобы плохо выглядят. Как они страдают, глядя в зеркало и видя, как возраст наносит печать на внешность, лишая их юношеской свежести и привлекательности.

Любая морщинка расценивается как рана в сердце, а возраст как неизбежная катастрофа. И чтобы как-то с этим бороться, человек принимает услуги индустрии красоты и старается всему миру доказать, что он соответствует стандарту. И мир с ехидством принимает его, чтобы выжать из него все соки и средства и оставить на память фотографии бывшего

соответствия общепринятым стандартам. Человек вместе с уходящей красотой теряет смысл жизни и начинает ненавидеть тех, кто его пристально рассматривает.

Соцсети решили проблемы многих людей, позволяя им выхватывать из своей жизни привлекательные ракурсы внешней оболочки, но при этом пряча внутреннее содержание от посторонних глаз.

Посмотрите на мою фотографию. Видна ли вам на ней моя любовь, моё дружелюбие, моё желание сделать вашу жизнь лучше и прекраснее?

На фото А. Карпекин



Думаю, если вы не знаете меня лично, то увидите обычного человека, который не любит причёсываться. Но если вы знакомы со мной, то вы знаете, что в жизни я совсем другой, настоящий и особенный. И так можно сказать о каждом человеке.

Любовь учит видеть всего человека и замечать те преимущества, которые соответствуют Божьим требованиям и стандартам. Любовь открывает новые пути развития личности и разрушает многие возрастные и внешние комплексы в моей душе. И даже если я забыл посмотреть в зеркало или побриться, то это не «убьёт» меня при случайной встрече с вами. Я знаю, что я люблю, и это состояние моего разума служит мне особой защитой от влияния этого мира.

Но если я люблю, то это не значит, что я должен быть неопрятным. Своим внешним видом я не должен показывать своё пренебрежение и неуважение к обществу. Но и выставлять напоказ то, что должно быть сокрыто под одеждой, — не стоит. Сексуальность не создаст мне авторитет, не посещет ненужные соблазны и разрушит защиту для моей души.

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 _____

ЗВОНИ
ИЛИ
ПРИШЛИ
СМС!

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».

ТЕТ-А-ТЕТ С КОРОНАВИРУСОМ

Коронавирус держит в панике весь мир, но Бог исцелил меня от него.

Некоторое время назад я сказал своим друзьям, что коронавирус так мне надоед, что уже хочу заразиться и понять, что это такое и как от него освободиться. Я говорил это полушутя, но за каждое сказанное слово нужно отвечать. Так получилось, что я два часа общался с людьми, которые были заражены. Из-за своей неосторожности я тоже заразился. Я чувствовал сильнейшие головные боли, которых раньше никогда не было. Для их облегчения я надел аппликатор, который снимает любую боль. Стало легче, но теперь нос стал сухим и не чувствовал запахи. Я понял, что заразился коронавирусом.

Во всех случаях я обращаюсь в молитве к Богу и прошу Его помощи. У меня уже был способ избавления от вирусов, и я давно решил, что если заражусь — буду есть только фрукты и пить воду, чтобы разгрузить организм и дать ему возможность быстрее восстановиться. Я пил талую воду и ел шелковицу. Рядом с моим домом растут чёрные и белые шелковицы.

Если бы их не было, я употреблять бы любые другие фрукты, но мне повезло, что шелковица к тому времени созрела.

Чёрная шелковица — это суперпродукт, потому что содержит много антиоксидантов, макро- и микроэлементов, железа. Она улучшает кроветворный процесс, работу иммунной системы и расширяет сосуды, положительно влияет на горло и кашель. Три дня я ел только шелковицу столько, сколько мог. Единственно, что я неправильно сделал, — надо было добавить в рацион немного соли, чтобы не падало кровяное давление и для борьбы с болезнью. Когда я перешёл на обычное питание, вирус уже не мог прогрессировать.

Я чувствовал, как вирус хотел попасть в горло и бронхи, но организм с ним справился, потому что я дал ему свободу от работы над пищеварением. Шелковица — это легко усваиваемый продукт, и все силы организма были направлены на борьбу против вируса. Я считаю это важным преимуществом. Мой

друг, врач, посоветовал перейти на обычный рацион питания на четвёртый день, чтобы иммунная система начала вырабатывать антитела. Мы решили, что я стану есть по два яйца, сваренных всмятку и пить армянский напиток мацун, по вкусу напоминающий кефир. Оба продукта свежие и домашние. Температура тела была 37,2°C. После еды температура поднялась до 38°C. К своему удивлению, я чувствовал себя хорошо, несмотря на высокую температуру. Такая температура держалась приблизительно 10 часов, после чего стала уменьшаться и наконец восстановилась до 36,5°C. Затем ещё раз поднялась до 37°C и вновь спустилась. Больше температура не поднималась. На восьмой день все симптомы болезни исчезли.

Вместе с пищей я стал принимать пищевые добавки как способ лечения и профилактики от коронавируса: 50 мг цинка, 27 – 100 мг железа, 100 мг селена, витамины: D3 — 5000 ед., А — 8 – 10 тыс. ед., омега-3 — 360 мг (EPA), 240 мг (DHA) и 600 мг АСС (ацетилцистеин) 2 раза в день.

Иммунная система идеально заработала, убила вирус. Это была победа для меня, и я радуюсь, что

Бог дал мне этот опыт, чтобы поделиться с вами.

Ранее с помощью этой диеты я устранил проблемы с печенью, с желчным пузырём и кишечником. Благодаря правильной диете и другим принципам здорового образа жизни иммунитет победил даже гепатит В. Таким чудесным образом Бог помог мне восстановиться от многих болезней.

Хочу вам сказать, что законы здоровья работают! Бог обращает наше внимание на эти законы, ведь они даны, чтобы защищать нас. Болезнь может стать благословением, как стала для меня. Вирус «пришёл» ко мне в организм, очистил меня и «ушёл». Сейчас я чувствую себя в пять раз лучше, чем до заболевания. Желаю всем мужества, здоровья и успеха.

Арсен Давтян,
Армения



На фото А. Давтян



Ягоды шелковицы

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 курсы по приготовлению здоровой пищи, физические упражнения и приятное общение.

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

**8doktorov.ru/
czotziv**

Центр здоровья
«**ВЫСОКОВО**» 12+
visokovo.com



Записи по телефонам: 8(83367)75139,
8-912-369-5134, 8-912-376-2949

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

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

ИП Митрофанова Т.Н. ОГРНИП 316121500058683

► 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, vkyszzhizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

► Магазин-студия «ЗДОРОВЫЙ МИР», Самарская обл.,
г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г
+7-961-382-98-71, zdoroviykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

СДВГ: КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Недостаточность внимания, или синдром СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), — довольно распространена в современном обществе. Какова причина появления этого расстройства, и что делать?

Гиперактивность — состояние, при котором активность и возбудимость ребёнка превышает принятые в обществе нормы и является проблемой не только для него самого, но и для окружающих. Гиперактивность является признаком слабой нервной системы, склонной к быстрому переутомлению.

Отвлекаемость (или нарушение внимания) — расстройство внимания, при котором ребёнок быстро переключается на новые объекты или внешние раздражители.

Часто недостаток внимания сопровождается двигательной расторможенностью. Ребёнок не может усидеть на месте, всё время крутится, пытается куда-то залезть. При выполнении заданий, требующих усидчивости, тоже проявляет беспокойство.

Причина появления СДВГ

Среди основных факторов выделяют медицинские, генетические и психосоциальные. В основе нарушения лежит задержка развития связанных между собой мозговых структур, обеспечивающих процессы поведенческого торможения и самоконтроля. Лобные доли, «дирижёры» всех отделов мозга и контролёры речи, созревают у таких детей позже обычного. Отсюда и сложность в управлении эмоциями, поведением: чрезмерная нетерпеливость, повышенная двигательная активность, особенно в ситуациях, требующих относительного спокойствия, чрезмерная болтливость и шумливость.

Эта поведенческая особенность становится наиболее очевидной во время обучения в детском саду или школе, где требуется высокая степень самоконтроля поведения. Ребёнок с СДВГ не в состоянии выполнить требования к обучению в полной мере. Во время уроков ему сложно справиться с предлагаемыми заданиями, так как он испытывает трудности в организации работы и доведении её до конца. По сравнению со сверстниками у него гораздо сложнее формируются навыки письма, чтения, счёта.

Если взрослый не учитывает эти биологические факторы, то ребёнок вызывает раздражение, из которого следуют наказания, усугубляющие состояние ребёнка и его положение в коллективе.

Что делать?

Здесь перед родителем встаёт множество новых задач, требующих от взрослого принятия ребёнка, отказ от каких-то своих ожиданий в отношении него, перестройку уклада всей семьи.

Многофакторность появления нарушения требует от взрослого комплексного подхода к оказанию помощи ребёнку. Конечно, важно наблюдение у невролога. Другое направление — создание благоприятных условий для воспитания и обучения ребёнка. И здесь нужны общие усилия родителей, педагогов, психолога.

Родители нуждаются в обучении: правильному взаимодействию с ребёнком, умению реагировать в кризисных ситуациях, сохранять спокойствие, придерживаться правил.

Режим дня поможет родителям уравновесить состояние ребёнка, избегая его перевозбуждения и чрезмерного утомления. Длительное нахождение в коллективе сверстников, шумные игры при-

водят ребёнка к перевозбуждению, что ещё больше затрудняет умственную деятельность. Такие дети нуждаются в отдыхе после школьных занятий, некоторым необходим дневной сон, и всем — относительное одиночество, отдых от коллектива.

Соблюдайте последовательность, важно не идти «на поводу» у ребёнка. Вседозволенность в такой ситуации — плохой помощник. У взрослых, окружающих ребёнка, должны быть единые, не противоречивые требования и ограничения. Старайтесь избегать слов «нет» и «нельзя». Негативные методы для детей с СДВГ неэффективны. Из-за высокой чувствительности к отрицательным стимулам они плохо воспринимают наказание, но быстро реагируют на похвалу.

Выделяйте время для домашних заданий. Необходимо проверять, как усвоил ребёнок пройденный в классе материал, не осталось ли пробелов. Чтобы ребё-

нок не забыл выполнить задания, используйте «напоминалки» — записочки, наклейки в пенале или на стенке, благодаря которым ребёнок может вспомнить о необходимости взять с собой вещь, куда-то сходить или что-то сделать. Важно напоминать и поощрять его за выполненное.

Доброжелательная обстановка дома и режим дня будут стабилизировать гиперактивность.

Если взрослый тревожен, находится в состоянии стресса, то он не может помочь ребёнку. Эмоционально опустошённый родитель не сможет оказать поддержку ребёнку. Такое состояние характеризуется срывами, за которыми следует чувство вины.

Как сохранить стабильность

Тайм-ауты и дыхательные упражнения частично могут помочь взрослому. Но изменить ситуацию, помочь принять своего ребёнка таким, какой он есть, полюбить его такого, какой он есть, не стыдиться своего ребёнка помогает смиренное обращение за помощью к Богу в молитве. Когда взрослый понимает, что его эмоциональные ресурсы ограничены, и прибегает в молитве к Господу за умиротворением, спокойствием, и мудростью, просьба не остаётся без ответа.

«Придите ко Мне все, несущие тяжкое бремя трудов и забот, и Я успокою вас! Примите на себя иго [заповедей] Моих и у Меня учитесь, ибо кроток Я и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим, потому что иго Моё удобно [нести], и ноша Моя легка» (Евангелие от Матфея 11:28–30, перевод Института перевода Библии при Заокской духовной академии). Бог приглашает принести Ему страх о будущем ребёнка, стыд за его поведение, за то, что он «не такой», усталость от ежедневных занятий с уроками. В этом приглашении большой вызов для тревожного родителя — отдать контроль над собой Богу.

По мере роста у значительной части детей нарушения в нервной системе мозга компенсируются. Чрезмерная импульсивность, нетерпеливость, забывчивость, непоседливость, быстрые и частые смены настроения могут наблюдаться и во взрослой жизни. Однако основным фактором успешности во взрослой жизни будут не оценки и успеваемость, а умение адаптироваться к меняющимся условиям, строить отношения с другими людьми. Внутренним стержнем, который поможет ребёнку адаптироваться в меняющихся условиях станут тёплые доверительные отношения, принятие родителей, их вера в возможности своего ребёнка.

Мария Вачева,
психолог



ПИТАНИЕ ПРИ СДВГ

Снизьте потребление, а лучше исключите из рациона:

Рафинированный сахар. Нейроны очень чувствительны к резким перепадам уровня глюкозы.

Пищевые добавки и продукты быстрого приготовления. Среди них выделяются: E102, E104, E110, E122, E951, глутамат. Эти добавки могут нарушить баланс нейтронов и вызвать расстройство в поведении, неспособность сосредоточиться и закончить начатое дело.

Стимуляторы. Кофеин, который содержится в шоколаде, кофе, кока-коле, блокирует нейромедиаторы и возмущает сложный химический баланс мозга, отвечающий за психическую и эмоциональную стабильность.

Увеличьте потребление следующих продуктов:

Орехи и семена богаты триптофаном — предшественником серотонина, нейромедиатора хорошего самочувствия. Содержащиеся в них фосфолипиды способствуют сохранению сбалансированности нервной системы.

Цельнозерновые продукты поддерживают стабильный уровень глюкозы в крови. Зёрна — хороший источник витаминов группы В, необходимых для стабильного функционирования нейтронов.

Овощи и фрукты — хороший источник витаминов и минералов, недостаток которых способствует проявлению нервного напряжения.

Джордж Памплана-Рождер, «Здоровое питание»

ФРУКТОВО-ЯГОДНАЯ ТЕРАПИЯ

Фрукты и ягоды могут быть настоящим лекарством в некоторых случаях, поскольку содержат много витаминов и полезных веществ.

Лечение фруктами предполагает, что в течение 1, 2, 3 дней подряд потребляются только фрукты (целые, в форме смузи или сока). При этом фрукты, смузи или сок можно потреблять в любом количестве. Продолжительность лечения фруктами не должна превышать трёх дней. Более длительное лечение не рекомендуется; в любом случае оно должно проходить под наблюдением специалиста.

Эффекты, свойственные фруктово-ягодной диете:

✓ **Детоксикация:** все фрукты способствуют выводу токсинов с мочой. Благодаря высокому содержанию антиоксидантов они нейтрализуют многие свободные радикалы.

✓ **Снижение веса:** питьё или еда одного из многих видов фруктов, ведёт к однообразию, что приводит к меньшему потреблению калорий и потере веса.

✓ **Способствует выздоровлению:** снижает вероятность развития рака и преждевременного старения.

Показания к некоторым видам фруктовых диет

Апельсин или лимон:

- различного вида аллергии;
- слабый иммунитет;
- тромбоз;
- физическое истощение и недостаток энергии;
- избыток мочевой кислоты (подагра);
- камни в почках;
- предотвращение рака.

Клубника:

- атеросклероз;
- избыток мочевой кислоты;
- запоры;
- избыток холестерина;
- предотвращение рака;
- рекомендована тем, кто пере-

нёс сердечный приступ или стенокардию.

Вишня:

- артрит;
- избыток мочевой кислоты;
- ревматизм или другие воспалительные заболевания;
- ожирение;
- избыток холестерина;
- атеросклероз;
- предотвращение рака.

Виноград:

- болезни сердца;
- болезни печени;
- тромбоз;
- анемия;
- геморрой;
- физическое истощение, недостаток энергии;
- предотвращение рака;
- избыток холестерина и мочевой кислоты.

Арбуз:

- заболевания почек и мочевых путей;
- выводит токсины из крови;
- избыточный вес;
- сахарный диабет.

Дыня:

- заболевания почек и мочевых путей;
- хронические запоры;
- обезвоживание, сопровождаемое потерей минералов, что происходит при диарее или повышенной температуре тела.

Яблоки:

При лечении с использованием яблок требуется ежедневно съедать 2 кг яблок в течение 3 — 5 дней подряд. Можно пить воду. Яблоки можно есть свежими, тёртыми, печёными или варёными, но без дополнительных подсластителей. Это лечение можно повторить несколько раз в год.

- Болезни печени
 - гипертония
 - желудочно-кишечная и связанная с колитом диарея
 - хроническая экзема, вызванная самоотравлением организма
 - высокий уровень холестерина и атеросклероз
 - избыток мочевой кислоты
 - рак толстой кишки.
- Также имеются и другие свойства: слабительное, очищающее, гипотензивное, желчегонное, тонизирующее нервную систему, ощелачивающее, антиоксидантное.

Слива:

- Следует есть сливы или черносливы. Нормальная порция — от 6 до 12 штук, предпочтительно утром.
- Повышенный холестерин;
 - атеросклероз;
 - избыток мочевой кислоты;
 - заболевания суставов;
 - заболевания печени;

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СМУЗИ «АНТИГРИПП»

Благодаря лимону, чесноку и мёду этот напиток защищает от гриппа в сезон простуд и вирусных инфекций. Кроме того, апельсиновый сок, имбирь и кайенский перец стимулируют иммунную систему, призванную уничтожать вирусы. Флавоноиды в лимонной цедре повышают иммуностимулирующее действие витамина С и лимонного сока. Смузи рекомендуется готовить каждый день и пить от 2 до 4 раз в день по полстакана во время приёма пищи.

На 4 порции вам понадобится: 2 лимона, 1 ст. л. измельчённой лимонной цедры, 1,5 стакана апельсинового сока, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, 0,5 ч. л. кайенского перца, 1 ст. л. мёда.

Выжмите сок из лимонов. Добавьте апельсиновый сок и остальные ингредиенты. Смешайте всё в блендере до получения однородной массы.

Светлана Садовская

- профилактика рака толстой кишки;
- полипы в кишечнике;
- запоры;
- дивертикулёз.

Гранат:

- заболевания кишечника (инфекционная диарея, метеоризм, кишечные колики, язвенный колит и гранулематозный колит);
- повышенная кислотность желудочного сока;
- железодефицитная анемия;
- атеросклероз (рекомендовано в случае пониженного артериального давления, при любых болезнях сердца);
- гипертония;
- нарушения обмена веществ;
- избыток мочевой кислоты;
- ожирение;
- глистогонное;
- задерживает процесс старения и ракового перерождения.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровая пища»

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

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 **PODPIKA.POCHTA.RU**

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:



Газета
«Сокрытое Сокровище»
П4059

Детский журнал
«Чудесные странички»
П4042



РЕКЛАМА 12+

ИЩИТЕ НАС В СОЦСЕТЯХ



ГАЗЕТА
«ВАШИ
КЛЮЧИ
К ЗДОРОВЬЮ»

ПОЧТА
РОССИИ



ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС
П4049



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

КЛЕТЧАТКА ВСЕМ НА ПОЛЬЗУ

Пришла однажды овечка Кудряшка в гости к ёжику Коле Самоделину и увидела, что там его бабушка хозяйничает: вытаскала из сумки много еды и весь стол заставила.

— Здравствуй, Кудряшка, — сказала бабушка. — Я тут своего внука навещаю, еды ему вкусной принесла. Садись, покушай с ним тоже. Всё вкусное и свежее!

— Спасибо, — сказала овечка, — но я недавно поела.

— Тогда ты ешь, Коля, не зря же я всё готовила. А я дальше побежала, других своих внуков кормить.

Коля перепробовал всё: и бутерброды, и макароны с сыром, а потом ещё и сладким стал заедать — конфетами, печеньем и чаем.

Когда ёжик наконец-то доел, они начали собираться гулять, и Коля приуныл:

— Что-то у меня живот заболел, — сказал он Кудряшке.

Побежала овечка за доктором Афанасием Петровичем.

Посмотрев на обеденный стол, Афанасий Петрович грустно сказал: — Кажется, я знаю, что тут произошло. Коля переел жирной тяжёлой пищи, вот он и чувствует себя плохо.

— Что же нужно есть, чтобы такого не было? — спросил ёжик, держась за живот.

— В растительных продуктах есть клетчатка. Это пищевые волокна, ко-

торые, проходя по всему кишечнику, набухают и очищают его. Клетчатка выводит все вредные вещества из кишечника, и он становится чистым. А чистый кишечник лучше впитывает питательные вещества и витамины из пищи. В еде, которую твоя бабушка принесла, клетчатки не было почти, поэтому и организму тяжело переваривать эту пищу.

— Бабушка же просто хотела нас вкусно накормить! — пробормотал ёжик.

— В следующий раз следи, чтобы еда была не только вкусная, но и полезная. И при каждом приёме пищи нужно есть растительные продукты, в которых содержится клетчатка.

Например, к макаронам стоило приготовить салат — в овощах и зелени много клетчатки и витаминов.

— А в каких ещё продуктах есть клетчатка, Афанасий Петрович? — спросила овечка.

— Много клетчатки в бобовых, семечках и орехах. Можно есть фрукты и сухофрукты. В них много витаминов и минералов.

— Спасибо, доктор! — сказал Коля. — Теперь я знаю, какие продукты нужно есть, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной, и никогда не болел живот. Пойду и другим расскажу.

А вы, ребята, едите продукты с клетчаткой?

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова



Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru



ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber

Пришлите sms на номер: **+7 963-239-27-77**

- с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты
- с буквой С 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 _____

Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН раз**

Адрес для писем:
424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №9(117). 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, **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. 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.



ДЕТСКАЯ БРОШЮРА О ЗДОРОВЬЕ

Детям о здоровье — доступно и интересно

20 р.

Без учёта почтовых расходов.

- Интересные рассказы,
- увлекательные задания.

ВЕСЁЛЫЕ ГЕРОИ ПОЗНАКОМЯТ ДЕТЕЙ СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.

ЗАКАЗЫ ПРИНИМАЮТСЯ:

Тел.: (8362) 73-82-54;

WhatsApp, Viber:

+7 960-099-22-20

Email: office@sokrsokr.net

Через интернет-магазин: sokrsokr/shop

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



Вступайте в сообщество «**СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ**»

в Viber



bit.ly/semenazd

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам укрепить своё физическое и духовное здоровье. Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет достойным вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Пожертвовать можно по QR-коду:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Для оплаты другими способами: **8doktorov.ru/help**



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.

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 283 900 экз.