

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №10 (118) 2020



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](https://8doktorov.ru/podcasts) или QR-коду.



## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### ПЕРЕБОЛЕВШИЕ КОРОНАВИРУСОМ МОГУТ ЗАРАЗИТЬСЯ ЕЩЁ РАЗ

Эксперты из мюнхенской клиники «Швабинг» установили, что количество выработанных антител у пациентов, которые перенесли коронавирус, может сокращаться.

В Королевском колледже Лондона показали: сильный иммунитет удалось сохранить только 17% человек через три месяца. По прошествии этого времени иммунная защита против вируса резко слабела. Показатели специфических антител спустя три месяца были в 23 раза ниже изначального, а у некоторых с трудом регистрировались в крови.

**Комментарий редактора:** переболевшим коронавирусом не следует расслабляться, потакая своим вредным привычкам. Напротив, поддерживайте свой иммунитет, следуя восьми принципам здоровья.

### РОССИЙСКИЕ УЧЁНЫЕ ПРИЗНАЛИ В ГРЕЧКЕ ИСТОЧНИК ДОЛГОЛЕТИЯ

Сибирский федеральный университет (СФУ) показал, что активное употребление гречки позволяют повысить уровень «белка долголетия»

SIRT1. Белок SIRT1 участвует во множестве внутриклеточных процессов, в том числе регулирует механизмы старения. При его высокой концентрации замедляется старение и повышается стрессоустойчивость.

По словам учёных, чем меньше калорий потребляется, тем активнее происходит выработка SIRT1. Голодание провоцирует запуск процесса восстановления клеток. Но голодание противопоказано беременным, детям и людям с рядом хронических заболеваний. Гречневая крупа (или мука) позволяет добиться того же результата без голодания. Гречиха богата растительным белком и аминокислотами, которые организм человека использует для производства собственных белков. Также в растении есть витамины группы В, поддерживающие нервную, кровеносную и иммунную системы. Чувство сытости обеспечивает обилие клетчатки.

Инициатор исследования, доцент СФУ Шубхра Панде, комментирует: «Мы первыми в мире обнаружили преимущества гречихи как источника SIRT1. Это растение — настоящий суперфуд».

### «ГОРМОН ЛЮБВИ» ПРОТИВ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера характеризуется накоплением бета-амилоидного белка. Эти скопления препятствуют активности нейронов и вызывают их дегенерацию. Токийский университет выяснил, что «гормон любви» окситоцин (вызывает чувство доверия, любви, привязанности), который вырабатывается во время интимных отношений, объятий и кормления ребёнка, может обратить вспять нарушения в гиппокампе (центр памяти мозга), вызванные воздействием бета-амилоидного белка. По мнению специалистов, окситоцин может лечь в основу новых лекарств против болезни Альцгеймера.

**Комментарий редактора:** не упускайте возможность дарить своим близким знаки внимания, говорите слова любви и поддержки. Наша иммунная система нуждается в окситоцине. Если вам кажется, что вас никто не любит, помолитесь Богу. Его любовь безусловна и доступна каждому.

**По материалам сайта МедДейли.**  
Печатается в сокращении.  
Полная версия на сайте [meddaily.ru](http://meddaily.ru)

## ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ГРИППА



2

## ПРЕОДОЛЕВАЯ СТРЕСС



5

## ФИНИК: ЛЕКАРСТВО И СЛАДОСТЬ



7



ПОЧТА РОССИИ



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте [PODPISKA.POCHTA.RU](http://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

# ГЕЛЬМИНТЫ: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ

Науке известно порядка 280 видов гельминтов, способных развиваться и жить в человеческом организме, паразитируя в различных органах и тканях. В этой статье мы расскажем, как не заразиться и какие естественные средства могут помочь избавиться от гельминтов.

Частота заражения человека гельминтами зависит от климатических и социально-экономических условий конкретных территорий. По статистике только в России, являющейся ареалом обитания 20 видов червей, способных паразитировать в организме человека, ежегодно заражается порядка 15 млн человек, из которых 80% — дети.

Симптомами заражения гельминтами являются зуд области анального отверстия, раздражение, тошнота, ненормальное потовыделение. У девочек в возрасте от 18 месяцев до 10 лет эта болезнь обычно связана с заражением мочевого тракта.

Яйца гельминтов невидимы невооруженным глазом и заносятся в организм обычно через немытые руки. Пищеварительные соки растворяют оболочку яиц, и маленькие личинки проходят через тонкую кишку, где они развиваются до взрослого состояния. Самки движутся к анальному отверстию ночью (обычно через 2 часа после того, как заражённый человек уснул), и откладывают яйца. Если эту область чесать, маленькие яйца могут попасть под ногти или пристать к рукам и, таким образом, разнестись повсюду. Заразиться могут и те, кто любит употреблять солёное сало.

Для проверки наличия гельминтов оберните кусочек скотча вокруг деревянной палочки или указатель-

ного пальца липкой стороной наружу. Утром, до приёма душа, сильно прижмите скотч к анальному отверстию. Осмотрите скотч с помощью увеличительного стекла или микроскопа. Такой тест нужно проводить ежедневно в течение шести дней.

## НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

1. Употребление большого количества чеснока считается эффективным средством лечения и профилактики. Ешьте от 1 до 4 зубчиков или 4 – 12 чесночных таблеток каждый день на протяжении недели. Доза определяется возрастом больного.

2. Тёплая клизма с раствором соли: 2 чайные ложки на 1 литр воды. Используйте ежедневно:

- ✓ 1 стакан раствора для детей до 3 лет,
- ✓ 2 стакана — от 4 до 8 лет,
- ✓ 3 стакана — от 9 до 12 лет,
- ✓ 4 стакана — от 13 до 20 лет.

Не ставьте клизму 2 раза в день. При наличии каких-либо признаков врачи рекомендуют провести анализ крови на токсины, чтобы знать, какие виды паразитов беспокоят лично вас. Не всегда самолечение приносит хорошие результаты, иногда это может обернуться неприятными последствиями. Поэтому не стесняйтесь обратиться к врачу, и будьте здоровы.

Светлана Садовская

## ПРОФИЛАКТИКА

В период противоглистной терапии от больного требуется неукоснительное соблюдение личной гигиены (во избежание повторного заражения). Лечение должны пройти все члены семьи и лица, находящиеся в постоянном контакте с заражённым.

Научите всю семью часто мыть руки, особенно после туалета и перед едой.



Обрезайте ногти. Чистите их щёткой, особенно перед тем, как лечь спать. Не грызите ногти.



Тщательно мойте свежие овощи, фрукты и зелень.

Часто прибирайте комнату. Даже пыль может быть



заражённой. Для влажной уборки используйте обычный бытовой аммиак.

Регулярно проводите профилактическое лечение домашних животных.



Обрабатывайте туалетное сиденье после его использования инфицированным человеком.



Часто стирайте нижнее бельё и постельное бельё в горячей воде.

Уделите внимание диете. Пища должна быть легкоусвояемой и содержать мало жиров.



## ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

# ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ГРИППА

Смена сезонов всегда характеризовалась простудными заболеваниями, вирусными инфекциями, гриппом. Ко всему этому теперь добавился ещё и коронавирус. Простые способы помогут организму легче перенести заболевания.

Один из симптомов гриппа, обусловленный борьбой организма, — повышение температуры тела. При лихорадке вырабатываются иммуноглобулины, противовирусные белки, поэтому температуру ниже 38,5 – 39,0°C не нужно снижать. Бактерии, вирусы, грибки погибают благодаря нашей иммунной системе.

Не принимайте без необходимости антибиотики: они ослабляют защитные способности организма.

### Напитки

Особое правило при лечении больного гриппом: много пить и потеть. Для питья лучше употреблять свежие соки и соки с мякотью, т.к. в них сохраняются витамины. Болезнь отступает быстрее при лечении напитками.

Рекомендуется давать больным пить свежие соки, подогретые до

температуры тела человека, чтобы организм не тратил энергию на подогрев или охлаждение напитка. Чтобы витамины сохранились, напитки не следует нагревать свыше 50°C.

Самое полезное в случае гриппа — приготовить напитки из ягод чёрной смородины и клюквы, в которых больше сохраняется витамин С, а также черники, излечивающей расстройство пищеварения. Отвар из рябины и чай из мелко нарубленных ягод рябины обладает жаропонижающим, отделяющим мокроту свойством.

### Природные «антибиотики»

Убивающий бактерии **чеснок** подходит для лечения воспалений, кашля и является средством для полоскания горла. **Мёд** благодаря своим бактерицидным свойствам очень ценен для организма. Его нельзя хранить на солнечном свету

или класть в горячую воду, т.к. его эффективность снижается.

**Чесночную мазь** готовят из измельчённого чеснока, одной столовой ложки настоя прополиса и 75 г растительного масла. Смесь перемешивают и выкладывают в стеклянную банку, которую держат в посуде с водой при температуре не выше 60°C 2 часа. Полученную мазь намазывают на грудь, спину и подошвы ног. Эфирные масла проникают через кожу в организм.

**Болезни горла.** Если болит горло, можно приготовить раствор для полоскания из ромашки или шалфея с добавлением выжатого чесночного сока. Полоскать можно и чаем из цветков одуванчика.

**Рецепт от кашля.** Нарезать лук и чеснок. Сложить в стеклянную банку слоями. Каждый слой лука и чеснока покрыть небольшим количеством мёда. Поставить на 2 – 3 часа в тёплое место, чтобы выделился сок. Этот сок дают по 1 ч. л. детям, по 1 ст. л. взрослым 3 – 4 раза в день.

**Компрессы и ножные ванны**  
**Горячие ножные ванны** желатель-

но делать, когда начинаете чувствовать, что заболеваете. Возбуждающая кровообращение ножная ванна получится, если добавить в воду по 1 столовой ложке соды, горчичного порошка и морской соли. Такой же эффект даёт и контрастная ножная ванна (холодная и горячая вода).

**Паровая ванна.** Для облегчения кашля и отделения мокроты подышите паром воды, настоянной на мяте, тмине и гвоздике. Также можно растворить анисовые капли в горячей воде.

**Компресс** вокруг шеи с луковой кашицей: лук измельчить, поместить в двойной слой ткани и обмотать вокруг шеи. Сверху поместить бумагу для компресса и обмотать шерстяной шалью.

**НатираНИЕ.** Состояние больного при жаре смягчает лёгкое натирание всего тела раствором из воды и лимонного сока. На 1 литр воды выдавите сок двух лимонов. Натирание следует начинать по направлению к сердцу. В случае озноба принесёт облегчение грелка, приложенная к ногам.

Тимур Герасимов

# ФЕЛЬДШЕР СКОРОЙ ПОМОЩИ О РАБОТЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

Бригады скорой помощи всегда были в авангарде борьбы за здоровье и жизнь больных, а во время пандемии медикам приходится работать в экстремальных условиях. И нужно не только выстоять, но и дать вирусу решительный отпор. Мы побеседовали с фельдшером бригады скорой помощи в г. Калуге Сусанной Бикбаевой.

— Сусанна, много было вызовов в начальный период пандемии?

— В марте, апреле и мае мы ездили на все вызовы. Не было разделения между больными коронавирусной инфекцией и другими. Вызовов было много, вызывали скорую помощь «на всякий случай», то есть необоснованно, при температуре 37,2°С. Люди были в панике, телевизор передавало много негативной информации, к тому же неактуальной. Допустим, говорили: «Надевайте перчатки», но не говорили, что нельзя в этих перчатках касаться глаз, рта, лица. Маски тоже не особо защищали от вируса. Маска защищает здорового человека от больного, который носит маску.

Половине пациентов приходилось оставлять свой номер телефона, чтобы быть на связи с ними. Несколько дней, иногда недель вела лечение по телефону. Рассылала основы ЗОЖ, видеосеминары врача пансионата «Наш Дом» Татьяны Остапенко. Контролировала лечение при появлении новых симптомов, а с ними и чувство страха. Иногда было тяжело. Много звонков, sms, пересылка вопросов, ответов... Три раза испытала эмоциональное выгорание от усталости.

— Как вам удалось справиться с этим?

— Молилась Богу, читала Библию, просила помолиться за меня других верующих, и каждый раз Бог обновлял силы.

— Был ли страх перед опасным вирусом?

— Страх у меня не было. В марте мы поехали на два вызова к больным, не зная, что у них COVID-19. Это были парень и девушка. Они приехали из Индонезии, а там ещё не было пандемии. Другая женщина приехала из Республики Беларусь. Я ездила на вызов в костюме, а через неделю ушла в отпуск. Через три дня я и вся моя семья заболели. У меня начались боли в груди и за грудиной. Тогда мне стало страшно. Я звонила разным специалистам, советовалась с ними, очень много читала про осложнения от COVID-19 и повышала иммунитет. Мы принимали витамины С и D. Чтобы не было тромбозов — обильное питьё (50 мл воды на 1 кг веса). Чтобы не было анемии, ели продукты, содержащие железо. Старший сын переболел сложнее всех, а мы в лёгкой форме благодаря восьми принципам здорового образа жизни и, ко-

нечно, молитве. С Божьей помощью мы выздоровели.

— Какие последствия коронавируса вам приходилось наблюдать у пациентов?

— Инфекция COVID-19 даёт осложнения. В своей практике я часто встречаюсь с такой картиной: допустим, в марте человек переболел, две недели лечился, его выписали домой. Примерно через три недели я к нему снова приезжаю, только он уже в худшем состоянии. Выписали с поражением лёгких 10%, а тут уже 60 – 70% лёгких поражены. Это вялотекущее осложнение.

Одну женщину через восемь дней после выписки я отвезла в больницу с капельницей и кислородом. Она была при смерти. Думаю, у неё было полное поражение лёгких, потому что уровень кислорода в крови показывает 99%, а человек не может дышать, давление 80/40. Поэтому тем, кто переболел, не нужно расслабляться. В течение трёх месяцев нужно строго соблюдать все принципы здорового образа жизни, потому что при осложнении поражаются лёгкие, начинаются фиброзные изменения, отсутствует газообмен, развиваются анемия и поражение сосудов.

— Вы лечите без антибиотиков?

— Антибиотики нужны при тяжёлых течениях заболеваний и для быстрого эффекта.

Своих пациентов я лечу без антибиотиков и противовирусных препаратов, только применяю принципы ЗОЖ. Бактериальных осложнений очень мало, в основном они проявляются у людей старше 75 лет. Это происходит из-за застоя, потому что пожилые люди дышат поверхностно, мало ходят. Вот им стоит назначать антибиотики. На COVID-19 никакие противовирусные препараты не действуют, а средства от малярии, наоборот, дают осложнения на сердце, почки, вызывают аритмию, и пациенту становится ещё хуже.

Я и раньше не назначала противовирусные, потому что при повышенной температуре вырабатываются иммуноглобулины — противовирусные белки. Повышенная температура — показатель того, что организм борется с инфекцией. Именно повышение температуры при ОРВИ помогает убить возбудителя заболевания. Наш организм — самая крутая лаборатория, он сам вырабатывает



противовирусные, именно от того вируса, с каким столкнулся.

— Как вы считаете, стоит ли делать прививки?

— Прививки делать нужно. Есть заболевания, которые будут протекать очень сложно, вплоть до смертельного исхода, если не будет вакцинации. Но я рекомендую делать после двух лет, кроме БЦЖ, которую делают в роддоме. После двух лет иммунная система сформировалась, столкнувшись с домашними инфекциями, приобрела стойкость. Я так делала своим детям. А первую прививку АКДС желательно делать платно, потому что они химически чистые. Высокоочищенная вакцина дорогая, а низкоочищенная — дешёвая. Обязательно перед прививками молитесь, чтобы в ней сохранились все меры хранения, чтобы иммунная система ребёнка хорошо отреагировала, выработала антитела, и даже если будет температура, чтобы не было осложнений, которые иногда бывают. Такие осложнения бывают, но очень редки.

— Сусанна, посоветуйте, как укрепить иммунитет в осенне-зимний период.

— Важно учитывать много факторов. Во-первых, чтобы иметь мир и покой в душе, важно верить Богу, молиться и читать Библию.

Во-вторых, соблюдайте биоритм своего организма: крайне важен сон с 22:00 до 02:00 часов ночи в темноте и тишине. В этот период организм вырабатывает гормон молодости — мелатонин, восстанавливающий организм.

В третьих, пейте достаточно чистой воды: 30 мл на 1 кг веса в течение



дня, а если больны, то 50 мл на кг веса.

Кроме того, ежедневно делайте зарядку, принимайте контрастный душ.

Постарайтесь разнообразить питание. В каждый приём пищи должно быть 50% сырых продуктов. Употребляйте не менее 100 г любой зелени ежедневно. Сократите или исключите трансжиры. Пусть на вашем столе будут продукты без антибиотиков, Е-добавок, глутамата натрия, гормонов.

Витамины, микроэлементы, минералы лучше брать из продуктов, а не из таблеток и инъекций.

— Спасибо, Сусанна. В первый понедельник октября отмечается Всемирный день врача. Мы желаем вам и всем врачам оставаться посвящёнными своему делу, пусть всякое лечение будет успешным. Будьте здоровы и счастливы!

Беседовала Людмила Яблочкина

# ЛЮБОВЬ НЕ ВОРЧИТ

Мы продолжаем цикл статей, посвящённых Божьей любви, способной восстановить человека: его дух, душу и тело. В этой статье автор размышляет о ворчании и недовольстве. Знакома ли вам такая привычка, и есть ли способ освободиться от неё?

Один из самых распространённых видов гордости, на который меньше всего обращают внимание, — это сварливость. Она, подобно раковой опухоли, начинается с маленьких придириков, с выражения справедливого недовольства и лишает человека иммунитета к сопротивлению против влияния зла.

Если я не понимаю всю опасность ворчливости и впускаю её в своё сердце, то во мне вырабатывается «особый дар» — видеть и замечать ошибки и недостатки моих ближних, а также особая «мудрость» — выражать это вслух. Это настолько прилепляется ко мне, что я перестаю обращать внимание на сопротивление, которое происходит в результате моих нападок, и в моём сердце вырабатывается особое чувство правоты и значимости в своих глазах. Я понимаю, что лучше всех разбираюсь в жизни, и имею мудрые советы на все случаи жизни. Мне нравится поучать людей, особенно в прошедших событиях, и давать им ценные указания по тем ситуациям, которые уже в прошлом. Так хорошо чувствовать себя правым во всём и иметь свою точку зрения, причём самую верную, по всем вопросам. У меня есть друзья, с которыми я обсуждаю все события от семьи до Америки, и мы становимся вместе с ними экспертами по всем мировым вопросам. А если мне удаётся создать свой Ютуб-канал, то там я смогу реализовать все свои таланты и приобрести сотни подписчиков.

В то же время происходят странные вещи. Члены моей семьи начинают меня избегать, им не нравится проводить со мной

время, они зачастую начинают мне грубить, разжигая во мне чувство самозащиты. Мои друзья перестают звать меня в гости и редко приходят ко мне. Они даже не понимают, что они теряют в моём лице. Происходит самое ужасное, что не вмещается в моё сознание. Моя семья рушится. Я остаюсь один.

Когда такое происходит, то нет победителей, нет радости от выигранных сражений. Когда гибнут родные дети и люди, с которыми очень тесно переплетены твои чувства и привязанности, то нет счастья от того, что они тебя оставили.

Гордое сердце не устает находить оправдание своим амбициям и своей правоте. Но «Бог гордым противится, а смиренным даёт благодать» (Библия, 1 послание Петра 5:5). Быть противником Бога — значит быть на стороне дьявола. Очень мрачная перспектива. Никакой надежды. Но чтобы как-то скрасить это чувство и заглушить голос совести, мне нужно больше читать Библию и молиться, посещать духовные собрания и делать добрые дела. И это очень мне помогает, ведь на фоне всех этих дел, мои оправдания выглядят не так уж и плохо, ведь я весь погружён в мир религии.

Но есть вещи, которые я не понимаю. Если члены моей семьи угождают мне во всём и проявляют абсолютное уважение и послушание, то я всё равно нахожу кучу недостатков в их поведении и отношении к жизни, и меня это раздражает. Пытаюсь с этим бороться, но не могу, происходит взрыв эмоций, после чего наступает короткое перемирие. Я надеваю «розовые очки» и ничего не замечаю, но тогда все «садятся мне на голову», спокойно



делают в моём доме всё, что хотят. И мне вновь приходится брать бразды правления в свои руки и указывать людям на их место в жизни. И никто не может меня понять, но бесспорно то, что я лучше других разбираюсь в этих вопросах, и мне эта позиция очень нравится и сдавать её не хочется.

Любовь не гордится. Она уважает мнение другого человека, даже если оно грубое и неправильное в её глазах. Она умеет скромно заявлять о себе и о своих преимуществах. И при этом оставляет человеку право на принятие самостоятельных решений и на свободу выбора.

Любовь не ворчит, она не видит смысла в таком выражении несогласия с мнением ближнего, но всегда находит оправдание любым поступкам, кроме греха, учитывая духовное и физическое развитие человека.

Когда к Иисусу привели блудницу, Он, не оправдывая греха, осудил всех виновных и недовольных, дав понять, что даже в такой ситуации есть шанс на покаяние и оставление греха. Решнице Христос сказал: «И Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши» (Евангелие от Иоанна 8:11). Какая любовь к ошибающимся, к виновным и грешным людям! Именно так и поступает любовь. Она даёт

шанс на что-то лучшее и потом отходит в сторонку и ждёт. Бывает ждать приходится очень долго. А бывает, что любовь так и не дожидается каких-то перемен и мудрых решений, и с болью в сердце отправляет ушедших из жизни друзей в последний путь, глубоко скорбя об упущенных возможностях.

Любовь предлагает жизнь. Она всегда влечёт людей к добру, потому что сама является источником всякого доброго дела. Она прикасается к чёрствым сердцам, давая им почувствовать сладость безусловной любви, а потом отходит в ожидании, что её заметят и примут, и ждёт.

Любовь не гордится, и ворчание чуждо её натуре. Она по-другому реагирует на жизненные испытания и находит советы в Священном Писании, которые помогают выстоять и победить в любом искушении.

Любовь может всё — в укрепляющем меня Иисусе Христе. Бог избавляет обманутую душу от сетей ворчливости и недовольства. Его благодати достаточно, чтобы искоренить этот грех. Это больно и стоит многих страданий, но победа над этим грехом весьма ценна и приносит добрый плод в духе смирения и кротости. «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» (Евангелие от Матфея 5:5). И любовь с радостью научит меня этому.

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!

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болееете 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».

# ПРЕОДОЛЕВАЯ СТРЕСС

«Сможете ли вы принять меня на лечение? — услышал я слабый женский голос в телефоне. — Недавно у меня была стрессовая ситуация, и я не могу справиться с переживаниями». Узнав подробности, мы решили принять женщину, которую звали Светлана.

У Светланы было печальное лицо, выражающее сильную душевную боль. Последние несколько месяцев она переживала измену мужа. Известие было шокирующим и причинило ей сильную боль. Она ощущала себя подавленной и опустошённой. Супруг Светланы, кажется, сожалел о своём поступке и просил прощения, но общение с другой женщиной так и не прекратил. Семья прожила вместе около 20 лет, поэтому разрыв отношений переносился очень болезненно.

Пребывая в состоянии стресса, Светлана потеряла аппетит, и у неё начались проблемы с глотанием. Даже небольшой кусочек пищи она не могла проглотить из-за сильного спазма пищевода. Немного воды с мёдом или сок — это была вся её еда. Вскоре появились слабость и головокружение. Женщина быстро теряла силы. Родственники и друзья Светланы направили её в наш санаторий.

Иногда мы понимаем, что жизнь несправедлива, но изменить сложившиеся обстоятельства не можем. Это был именно тот случай. Мы старались помочь нашей гостье. Пищу для неё взбивали в блендере, готовили свежие соки. Инструктор делал Светлане простые процедуры: массаж, согревающие припарки, общую ванну и др.

Первые дни состояния женщины было действительно тяжёлым, она с большим трудом могла пройти 10–15 метров. То, что произошло после,

действительно является чудом. Через несколько дней Светлана ощутила, что может немного глотать. Это был большой прогресс.

Через неделю женщина ходила самостоятельно, хотя и слегка пошатываясь. Её душевное состояние менялось в лучшую сторону. Смена обстановки оказала благотворное влияние на её самочувствие. Мы много молились о ней и видели, как Бог отвечает на наши молитвы.

Однажды Светлана возвращалась из столовой, которая находилась в главном корпусе, в свой номер. На улице начался дождь. Я наблюдал из окна, как она ускорила шаг, а затем побежала, чтобы не намочить, и быстро поднялась по ступенькам в здание. Я вспомнил, что она почти не могла ходить в день приезда, и на моих глазах появились слёзы.

Ещё через некоторое время Светлана ела обычную пищу и чувствовала себя бодрее. Её душевная рана немного затянулась, она чаще улыбалась и обрела уверенность. Хотя Светлана понимала, что пройдёт ещё много времени, прежде чем воспоминания о прошлом перестанут ранить её, но она чувствовала, как Бог нежно заботится о ней.

Если сегодня в вашей жизни происходит нечто подобное, и вы испытываете сильный стресс, не отчаивайтесь. Смените обстановку, пообщайтесь с природой и людьми, которые поддер-



жат вас. Но самое главное — сблизиться с Богом, и тогда вы обретёте благословение и исцеление для души. «Блажен человек, сила которого в Тебе, и у которого в сердце стези направленные [к Тебе]. Проходя долиною плача,

они открывают в ней источники, и дождь покрывает её благословением; приходят от силы в силу, являются пред Богом на Сионе» (Псалом 83:6–8).

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

## ТРИ СТАДИИ СТРЕССА

### 1. ВОЗБУЖДЕНИЕ

В этот момент в кровь поступают гормоны адреналин и кортизол. В результате повышаются давление и уровень сахара в крови, учащается дыхание, усиливается потоотделение. Человек чувствует прилив сил, физические способности возрастают в несколько раз. Это защитная реакция организма, направленная на то, чтобы мобилизовать свои возможности и выйти из сложной ситуации.

### 2. НАПРЯЖЕНИЕ

Хотя стрессор уже не воздействует на человека, но ещё какое-то время в организме сохраняется напряжение, бывает сложно скон-

центрироваться на работе или разговоре с членами семьи.

### 3. ИСТОЩЕНИЕ

Эта стадия проявляется на эмоциональном и физическом уровнях. Человек чувствует слабость, упадок сил, снижается умственная и физическая работоспособность, часто обостряются хронические заболевания. В большинстве случаев возникает желание пребывать в тишине и покое.

Мы не можем избавиться от всех стрессоров, но всегда можем обратиться к Господу за помощью в молитве и обрести в Нём силу.

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 вегетарианские 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
- 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

Сельский Дом оздоровительный пансионат В АБХАЗИИ РЕКЛАМА 12+



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

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

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

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

12+ **Центр здоровья «ВЫСОКОВО»**  
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

РЕКЛАМА 12+

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

# ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА ОТ АЛКОГОЛЯ

**3 октября — Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом. Алкогольная детоксикация — это комплекс мероприятий, направленных на выведение токсических веществ из организма. Мы расскажем, как провести детоксикацию в домашних условиях.**

Этиловый спирт — мощный токсин для всех клеток, включая микроорганизмы, поэтому его используют для дезинфекции. В нашем организме существуют два типа клеток, сильнее всего испытывающих на себе воздействие алкоголя: нейроны и гепатоциты (клетки печени). Алкоголь — вещество, считающееся канцерогенным, и его потребление даже в умеренных дозах способствует развитию рака молочной железы, пищевода, печени и других органов.

Детоксикация организма проводится с двумя целями:

1. Нейтрализовать, насколько возможно, токсическое воздействие алкоголя на организм, прежде всего на мозг и печень.

2. Тонизировать нервную систему, чтобы повысить силу воли и способность к принятию решений, которые помогут побороть алкогольную зависимость.

Детоксикацию можно проводить разными способами.

1. Один детокс-напиток в день. Заменить один приём пищи в день приёмом детокс-напитка. Можно принимать любой из напитков: лимонад, очищающий бульон, очищающий настой, сок или смузи.

2. Детоксикация один день в неделю. Этот способ имеет более выраженный эффект, если проводится не менее 2 или 3 месяцев подряд.

3. Трёхдневная детоксикация. Это самый полный вариант детоксика-

ции. Его не рекомендуется повторять чаще, чем один раз в месяц. При наличии болезней перед проведением детоксикации проконсультируйтесь с диетологом или врачом.

## ВАРИАНТЫ ДЕТОКСИКАЦИИ

**Полное голодание:** отказ от любой твёрдой или жидкой пищи, кроме воды. Не рекомендуется дольше одного дня без медицинского наблюдения.

**Частичное голодание:** помимо воды можно пить очищающие бульоны, травяные чаи, напитки.

**Лечение фруктами:** в этом случае особое внимание обращается на целебные свойства определённых ягод и фруктов (вишни, клубники, апельсинов и т. п.). Можно практиковать 1 – 3 дня подряд.

В очищении организма от алкоголя помогают:

- ✓ проросшие пшеничные зёрна;
- ✓ пивные дрожжи и добавки с витаминами группы В, в том числе В<sub>3</sub> и В<sub>12</sub>;
- ✓ следование вегетарианскому стилю питания, богатому фруктами, овощами, орехами и бобовыми.

Чтобы детоксикация прошла успешно, необходимо полное воздержание от алкогольных напитков любого типа. Во многих случаях для этого требуется специальная медицинская, психологическая и духовная помощь.

**Меню однодневной детоксикации**  
**Завтрак: смузи для здоровья мозга.**

Тонизирует мозг, восполняя питательные вещества, потерянные в результате потребления алкоголя, и подавляет тягу к алкоголю.

На три порции потребуется: 2 стакана овсяного молока, по 0,5 стакана ежевики, черники и клубники, 1 столовая ложка проросших пшеничных зёрен, 4 финика, 6 грецких орехов.

Все ингредиенты, кроме орехов, поместите в блендер и взбейте до однородной жидкости. Налейте в стаканы и посыпьте сверху измельчёнными орехами.

## Обед: сок для очищения печени.

Защищает клетки печени от повреждений, вызываемых алкоголем.

Вам понадобятся: 1 стакан измельчённой фиолетовой капусты, 3 моркови, 1 яблоко, 2 столовые ложки лимонного сока. Все ингредиенты поместите в соковыжималку. Добавьте лимонный сок и перемешайте.

## Полдник: смузи «Источник железа».

На 2 порции понадобится: 0,5 большой отварной красной свёклы, по 3 столовые ложки изюма без косточек, кешью, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 стакан воды.

Поместите изюм и кешью в блен-



дер и залейте водой. Измельчите до однородной пасты. Добавьте в ёмкость свёклу, лимонный сок и оставшуюся воду. Перемешайте до однородной жидкости.

Свёкла помогает очистить и восстановить печень. Вместе с другими ингредиентами она улучшает кроветворение и предотвращает анемию, связанную с потреблением алкоголя.

## Ужин: овощной бульон.

Помогает восстановить клетки печени, повреждённые алкоголем.

На 4 порции понадобится: 2 артишока или пучок сельдерея, 1 луковица, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 л воды.

Очистите и нарежьте овощи. Варите под крышкой 10 – 15 минут на медленном огне. Процедите, чтобы получить бульон. Добавьте лимонный сок.

**Джордж Памплон-Роджер,**  
«Полезные напитки»

## ФИТНЕС

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ

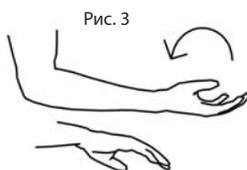
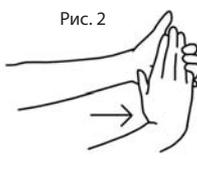
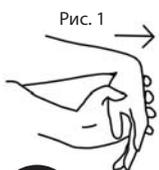
**Большую часть работы мы выполняем руками. Руки испытывают значительные физические нагрузки, поэтому необходимо уделять им должное внимание, не допуская перегрузок.**

Когда мы активно работаем руками, существует опасность перегрузить мышцы предплечий. Чтобы защитить предплечья от излишней нагрузки, после работы выполняйте упражнения на растяжку, а затем — на укрепление мышц предплечья. Когда появится боль, прекращайте упражнения.

## Упражнения на растяжку предплечья

Выполняйте каждое упражнение не менее 5 раз.

1. Согните кисть руки вниз под



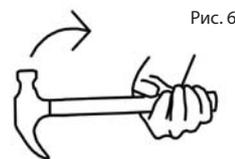
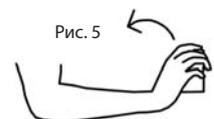
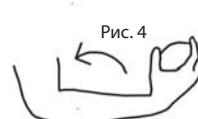
углом 90°. Старайтесь поднять кисть в исходное положение, оказывая сопротивление другой рукой (рис. 1).

2. Согните кисть руки вверх под углом 90°. Старайтесь опустить кисть в исходное положение, оказывая сопротивление другой рукой. (рис. 2).

3. Согнув локоть на 90°, поворачивайте предплечье и кисть вверх и вниз (рис. 3).

## Упражнения на укрепление мышц предплечья

Выполняйте каждое из этих



упражнений перед тяжёлой работой или спортивной тренировкой не менее 5 раз.

1. **Укрепление мышцы-сгибателя:** возьмите в руку отягощение и поднимайте кисть руки ладонью вверх (рис. 4).

2. **Укрепление мышцы-разгибателя:** возьмите в руку отягощение и поднимайте кисть руки ладонью вниз (рис. 5).

3. **Укрепление круговращательных мышц предплечья:** возьмите молоток или другой длинный и тяжёлый предмет и поворачивайте пред-

плечье и кисть вверх и вниз, держа локоть согнутым под углом 90° (рис. 6).

## Причины для срочного обращения к врачу:

- Боль в локте или предплечье, непрекращающаяся после отдыха;
- онемение или потеря чувствительности в руке;
- потеря силы в плече или предплечье.

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

# ФИНИК: ЛЕКАРСТВО И СЛАДОСТЬ



**Финики — удивительный плод, которому во многих странах приписывают свойство укреплять здоровье и продлевать жизнь. Говорят, что в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Многие диетологи рекомендуют употреблять их вместо сладкого. Кроме того, финики с древних времен были известны своими целебными свойствами.**

Финики содержат 23 вида аминокислот, отсутствующих в большинстве других фруктов. Они богаты и незаменимой аминокислотой триптофаном, которая необходима для оптимального функционирования мозга и сохранения нормального психического состояния, особенно в пожилом возрасте. Достаточное количество триптофана в пище позволяет приостановить процессы старения клеток. Кроме того, благодаря триптофану финики имеют мягкое успокаивающее и снотворное действие.

Кроме триптофана финики содержат и другую аминокислоту — глютаминовую, которая препятствует возникновению изжоги, нейтрализуя в желудке излишнюю соляную кислоту. Селен, входящий в состав фиников, снижает риск раковых и сердечных заболеваний, укрепляет иммунную систему.

Благодаря сочетанию огромного количества сахаров (глюкозы и фруктозы) с витамином B<sub>5</sub> плоды финиковой пальмы обладают ценным свойством не только быстро утолять голод, но и восстанавливать физическую силу, энергию, свежесть мозга и нервов.

## Польза для женщин

Витамины и микроэлементы, содержащиеся в финиках, помогают быстрее восстановиться после родов, уменьшают проявление послеродовой депрессии, укрепляют ослабленный иммунитет, способствуют приливу молока, делая его более питательным.

Женщины, следящие за фигурой, включают в свой рацион сухофрукты, заменяя ими простые углеводы: выпечку, конфеты, хлеб, сахар. Так как финики тяжелы для желудка, их нельзя употреблять в больших количествах. Для утоления голода достаточно съесть три плода.

Большое содержание кальция и ретинола в финиках помогут улуч-

шить состояние волос, ногтей, кожи. Ежедневное употребление фиников облегчает предменструальный синдром, симптомы климакса, повышает сексуальность.

Как и остальная растительная пища, финики не содержат холестерина. Энергетическая ценность 100 г съедобной части плодов — 270 – 292 ккал. Финик низкокалориен, поэтому смело употребляйте его вместо сладостей, и ваш вес будет соответствовать норме.

Учёные считают, что 10 фиников в день достаточно для обеспечения суточной потребности человека в магнии, меди, сере, половины потребности в железе, четверти потребности в кальции.

Современная медицина также обратила довольно пристальное внимание на финики как на предмет многолетнего изучения, академических исследований, в ходе которых были открыты многочисленные полезные свойства этого продукта.

Употребление фиников рекомендуется в следующих случаях:

- при заболеваниях дыхательных путей;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- при анемии;
- для предотвращения развития язвы и рака желудка и кишечника;
- для увеличения количества мужского семени;
- при импотенции;
- при простудных заболеваниях;
- для улучшения пищеварения, устраняют желудочно-кишечные расстройства;
- для улучшения зрения, уменьшения утомления глаз;
- улучшают кровообращение, снижая повышенное кровяное давление;
- снижают побочные действия после курса лечения антибиотиками;

- заживляют кровоточащие дёсны;
  - для укрепления иммунной системы;
  - для уменьшения вероятности образования тромбов, способствуют повышению устойчивости к инфекциям;
  - для неуравновешенных и страдающих нервными расстройствами детей;
  - при предменструальном синдроме у женщин;
  - для выведения из организма ионов тяжёлых металлов;
  - для устранения депрессивных состояний;
  - для предотвращения артрита;
  - для снижения риска заболевания раком поджелудочной железы;
  - для улучшения обмена веществ в организме и снижения уровня холестерина в крови.
- С осторожностью стоит относиться к финикам людям, страдающим аллергическими заболеваниями, большим сахарным диабетом и язвой желудка.

Финики можно есть в свежем, сушёном или вяленом виде. Перед употреблением плоды необходимо тщательно промыть тёплой водой, лучше с использованием средства для мытья фруктов, так как перед транспортировкой ягоды обрабатывают специальным веществом для продления срока годности. Финики рекомендуют употреблять не более 7 – 10 штук в день.

Финики можно использовать для приготовления различных блюд. Измельчённые плоды добавляют в приготовленную овсяную кашу; во фруктовые, овощные и ягодные салаты; в молочные коктейли с добавлением банана, корицы, миндаля или зелени; в выпечку. При соблюдении диеты сладкие плоды могут заменить конфеты, если начинить их орешками. Также можно сделать полезные конфеты, соединив по 0,5 стакана измельчённых фиников и изюма, по стакану семечек и арахиса. Массу размешивают, формируют шарики, обваливают в кэробе или кокосовой стружке.

Подготовил Тимур Герасимов

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### СМУЗИ «ПОЛЬЗА КЛЕТЧАКИ»

Этот напиток — хороший источник витаминов С и группы В, магния и калия, способствующих слабительному действию.

**Состав:** 4 крупные сливы, 4 финика, 1 банан, 2 ст. ложки льняного семени, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 1 стакан апельсинового сока.

Замочите льняное семя в стакане воды не менее чем на 3 часа. Поместите семя с водой в блендер и перемешивайте до состояния однородной массы. Добавьте сливы, финики, банан, отруби и перемешайте до состояния однородной массы. Добавьте апельсиновый сок и перемешайте.

**Джордж Памплон-Роджер,**  
«Полезные напитки»

### ФИНИКОВАЯ ПАСТА

Нежная, в меру сладкая паста без добавления жиров и молочных продуктов. Можно намазать на хлеб или добавить в кашу.

**Состав:** 250 г фиников без косточек, 2 банана, 2 ст. ложки кэроба, 0,25 ч. ложки корицы, 1 ст. ложка лимонного сока.

Залейте финики кипятком. Если они мягкие, мясистые, то выдержите 5 минут, если сухие — 15 минут. В чашу блендера добавьте порезанные на кусочки бананы, кэроб и корицу. Взбейте всё до однородности. Слейте жидкость с фиников и немного отожмите. Добавьте к банановой массе. Ещё раз хорошо взбейте. Добавьте лимонный сок и снова взбейте блендером. Переложите в баночку и поставьте в холодильник.

Валентина Игнатьева

## РЕКЛАМА 12+

### ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



**П4049** ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

**Уважаемые читатели!** Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ**, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

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



#### Также рекомендуем:

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



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



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



### ИЩИТЕ НАС В СОЦСЕТЯХ



ГАЗЕТА «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ»

# БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ

Кот Афанасий Петрович прогуливался с мальчиком Геней. Вдруг они увидели, как овечка Кудряшка, лисёнок Лёха, ёжик Коля и аист Гоша пытаются вытащить из под скамейки пса Кузю.

«Странное занятие», — недоумённо произнёс доктор Афанасий Петрович и поспешил к месту события.

— Афанасий Петрович! Хорошо, что вы пришли! — радостно сказал лисёнок. — У Кузи неделю болит зуб, а он терпит и не идёт к врачу!

Доктор вздохнул, присел около Кузи и сказал:

— Прийти к врачу нужно было раньше.

На осмотр к стоматологу положено ходить раз в полгода, чтобы вовремя выявить больной зуб. Это называется профилактика. Здоровые зубы — это и здоровый организм. Если зубы крепкие, то пища хорошо прожёвывается, и желудок не болит. А от больного гнилого зуба инфекция может попасть в организм, и это обернётся болезнями. Поэтому обязательно нужно следить за чистотой рта.

— А как? — спросил Кузя.

— Нужно каждый день чистить зубы, — ответил Гена, — утром и вечером, а лучше после каждой еды. Чистить от десны к краю зуба, сначала верхний ряд, потом нижний. И сзади зубы хорошо чистить. А потом нужно почистить язык, ведь на нём

налёт скапливается. Тогда не будет плохого запаха изо рта и зубы не заболят. И менять щётку нужно раз в три месяца.

— Правильно, Гена, — одобрительно закивал Афанасий Петрович, — но это ещё не всё! Чтобы зубы были здоровыми, нужно правильно питаться.

— Кто ест сладости, у того будет кариес, — сказал лисёнок Лёха. — Сладкие напитки, конфеты вредны, особенно сосательные конфеты.

— А полезны для зубов овощи, фрукты, зелень и орехи, — улыбнулась овечка Кудряшка.

— Какая красивая у тебя улыбка, — заметил ёжик Коля. — Вот ещё для чего нужны здоровые зубы — для красоты!

— Да, а ещё, — сказал доктор, — опасны для зубов слишком горячее и слишком холодное. Привыкайте следить за зубами с детства. И если зуб болит, обязательно идите к врачу, иначе он заболит ещё сильнее, и лечить будет сложнее. А если затягивать, то и без зуба можно остаться. Кузя, ты не хочешь потерять зуб? Тогда покажи, какой у тебя болит.

И Кузя уже не боялся, он понял, как важно следить за зубами и соблюдать гигиену. Он покорно пошёл за Афанасием Петровичем лечить свой зуб.

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова



## ДЕТСКАЯ БРОШЮРА О ЗДОРОВЬЕ

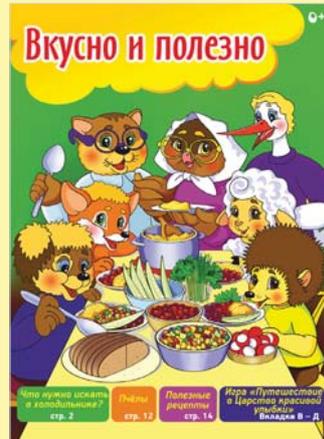
Детям о здоровье — доступно и интересно

20 р.

Без учёта почтовых расходов.

- Интересные рассказы,
- увлекательные задания.

ВЕСЁЛЫЕ ГЕРОИ ПОЗНАКОМЯТ ДЕТЕЙ СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.



Заказы принимаются:

WhatsApp, Viber:  
+7-960-099-22-20  
Тел.: (8362) 73-82-54,

E-mail: [office@sokrsokr.net](mailto:office@sokrsokr.net)  
Через интернет-магазин:  
[sokrsokr.net/shop](http://sokrsokr.net/shop)

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



Вступайте в сообщество «СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ»

в Viber



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

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



ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА НА 3 МЕСЯЦА

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber на 8-963-239-2777 или по e-mail: [zayavka@sokrsokr.net](mailto:zayavka@sokrsokr.net)

Пришлите sms на номер +7 963-239-2777 с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

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

ФИО \_\_\_\_\_  
Почтовый индекс и адрес \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

### 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](http://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.

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №10(118). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №Фс77-41804 от 27.08.2010 г. Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочина, 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. Тарасок. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайтов [www.123rf.com](http://www.123rf.com) и [pixabay.com](http://pixabay.com). Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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 300 000 экз.