

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №11 (119) 2020



СЛУШАЙТЕ
НАС В СВОЁМ
ТЕЛЕФОНЕ!

Слушайте аудиовersion из-бранных 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

РОСПОТРЕБНАДЗОР СОВЕТУЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЫТЬЯ ПОСУДЫ ГУБКАМИ

Начальник отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Московской области Надежда Раева отмечает: «Кухонная губка — один из самых опасных и грязных предметов в доме». По её словам, лучше заменить губки синтетическими щётками, которые можно было бы часто мыть и дезинфицировать в кипятке, или тканью, пригодной для стирки.

«У губок очень пористая структура, кроме того, зачастую они поролоновые, и их практически невозможно промыть и продезинфицировать. За неделю губка вырабатывает микроорганизмы в 200000 раз больше, чем их содержится на сидении унитаза. Если использовать одну губку для мытья раковины, посуды и овощей, она будет рассадником заразы на кухне. Губки рекомендуются менять не реже одного раза в неделю. Для разных целей нужно использовать разные губки», — комментирует Раева.

КУМКВАТ — СУПЕРПРОДУКТ, СНИЖАЮЩИЙ РИСК РАЗВИТИЯ ЦЕЛОГО НАБОРА НЕДУГОВ

Учёные установили, что кумкват является настоящим спасением от рака. Он также нормализует работу различных органов. В частности, кумкват поддерживает пищеварительную систему, укрепляет костную ткань, помогает в борьбе с анемией, тошнотой.

По мнению специалистов, кумкват незаменим в качестве средства укрепления иммунитета в осенне-зимний период. Кумкват богат флавоноидами (антиоксидантами), что даёт ему противораковые свойства. Он не только тормозит развитие уже существующих опухолей, но и делает тело более стойким к воздействию канцерогенов, предотвращая рак.

В кумквате много кальция, что делает его полезным для костей. Также он способен предотвращать появление морщин и пигментных пятен, улучшая состояние кожи. А содержащийся в нём витамин А полезен для глаз.

СОСТАВЛЕН СПИСОК ОПАСНЫХ ПРОДУКТОВ

По данным Роспотребнадзора, шаурма, котлеты и пирожные с кремом попали в перечень пищевых продуктов, которыми россияне травятся чаще всего.

«Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты, кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса и студень», — считают специалисты.

Самую сильную тревогу вызывают салаты с майонезом или сметаной, а среди мясных блюд — котлеты, паштеты и рулеты. Наиболее безопасный вариант — готовить эти блюда дома. Если такой возможности нет, то важно сверять дату и время изготовления продукта, а также срок его реализации.

Сложные салаты и мясные изделия не стоит хранить дольше суток. А кондитерские изделия с кремом обязательно должны храниться в холодильнике.

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

COVID-19 ИЛИ ЧТО-ТО ДРУГОЕ?



2

САХАР — ВРАГ ИММУНИТЕТА



3

КУРКУМА: СПЕЦИЯ И ЛЕКАРСТВО



7



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

COVID-19 ИЛИ ЧТО-ТО ДРУГОЕ?

До 2020 года вы, возможно, не очень беспокоились о першении в горле или небольшом стеснении в груди. Но всё изменилось. Теперь даже незначительные признаки респираторного заболевания могут заставить задуматься, не является ли это началом COVID-19 — болезни, которая охватила весь мир. Мы расскажем, как отличить COVID-19 от других заболеваний.

COVID-19

Это чрезвычайно заразное респираторное заболевание, вызываемое типом вируса (коронавирусом), называемым SARS-CoV-2. Это двоюродный брат обычной простуды, но его потенциальные последствия гораздо серьезнее.

Характерные признаки: потеря вкуса и обоняния (при отсутствии заложенности носа), повышение температуры, кашель, одышка, мышечные боли.

Другие потенциальные симптомы: боль в горле, диарея, застойные явления, насморк, озноб, головная боль, усталость и потеря аппетита.

Примечание: у некоторых инфицированных людей нет никаких симптомов COVID-19, но они заразны.

ГРИПП

Очень заразная респираторная инфекция, вызываемая вирусами гриппа А, В или С. Сезон гриппа обычно длится с октября по апрель, но заболеть можно круглый год.

Характерные признаки: лихорадка, боли в мышцах и кашель.

Другие потенциальные симптомы: боль в горле, диарея, застойные явления, насморк, озноб, головная боль, усталость, потеря аппетита.

Отличие от COVID-19: грипп обычно не вызывает одышки.

ПРОСТУДА

Вирусный ринит — это инфекция верхних дыхательных путей, которая может быть вызвана любым из сотен различных вирусов, включая коронавирусы или риновирусы. Обычно она протекает мягко и заканчивается выздоровлением в течение недели.

Характерные признаки: заложенность носа, насморк, кашель и боль в горле.

Другие потенциальные симптомы: лихорадка, боли в мышцах и усталость.

Отличие от COVID-19: простуда не вызывает одышки, боли в теле, озноба и потери аппетита.

СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ

Это не вирусное заболевание. Сезонная аллергия проявляется, когда иммунная система опасно реагирует на безвредное вещество, такое, к примеру, как пыльца дерева. Длится в течение нескольких недель или месяцев в зависимости от аллергена в воздухе (плесень является общим аллергеном осенью и зимой).

Характерные признаки: насморк, зуд в глазах, чихание, заложенность носа.



Другие потенциальные симптомы: потеря обоняния от заложенности носа.

Отличие от COVID-19: аллергия не вызывает лихорадки, кашля, одышки, мышечных болей, боли в горле, диареи, озноба, головной боли, усталости и потери аппетита.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Это хроническое заболевание лёгких, вызванное воспалением в дыхательных путях. Дыхательные пути сужаются и затрудняют дыхание. Астма может быть вызвана простудой или гриппом, но это отдельное состояние.

Характерные признаки: хрипы (свистящий звук при выдыхании воздуха), затруднённое дыхание, стеснение в груди и постоянный кашель.

Другие потенциальные сим-

птомы: сильный приступ астмы может вызвать внезапную сильную одышку, стеснение в груди, учащённый пульс, потливость, синюшный оттенок губ и ногтей.

Отличие от COVID-19: астма не вызывает лихорадки, мышечных болей, боли в горле, диареи, застоя, потери вкуса или обоняния, насморка, озноба, головной боли, усталости и потери аппетита.

В любом случае, не будьте героем и не пытайтесь справиться с болезнью самостоятельно. Посетите врача, сообщите о всех беспокоящих вас симптомах. Чем раньше вы посетите врача, тем скорее вычитесь.

По материалам публикации Гарвардского университета, health.harvard.edu

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

КАК СНЯТЬ ПРИСТУП БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Что делать при приступе астмы, если под рукой нет ингалятора.

Усадите больного на кровать. Ноги нужно свесить с кровати, а руками упираться в её край. Такое положение облегчит дыхание и поможет уменьшить застой крови в грудной клетке.

- Пить по 1 стакану воды каждые 10 минут в течение часа. Это поможет «разбавить» аллергены в крови и вывести их, а также сделает мокроту более жидкой.

- Взбить 4 зубчика чеснока в стакане тёплой воды и залпом выпить. Большинство пациентов ощущают после этого тошноту и позывы к рвоте. Чеснок помогает освободить бронхи от слизи и делает кашель более продуктивным. Рвота помогает освободить бронхи от пробок густой слизи и стимулирует выделение более жидкого секрета, который легче отходит.

- Сделайте вторую порцию чесночной воды, но взбейте только 1 зубчик в 1 стакане холодной воды

или томатного сока. Пусть больной медленно его выпьет, когда предыдущая рвота прекратится. Активные вещества чеснока выделяются через лёгкие, улучшая секрецию и облегчая дыхание.

- Проварите в двух стаканах воды 1 ст. ложку чабреца или добавьте в горячую воду несколько капель мёда, смешанного с эвкалиптовым маслом и сделайте ингаляцию.

- Перед сном дайте больному выпить 1 ст. ложку подсолнечного или кукурузного масла. Это поможет дышать во время сна.

- Сок клюквы содержит ингредиенты, которые расширяют бронхи. Проварите 5 минут на медленном огне 1 стакан ягод клюквы в 1 литре воды и подавите ягоды. Поместите в герметично закрывающийся стеклянный контейнер и поставьте в холодильник. Во время приступа добавьте 3 ст. ложки сока на 1 стакан горячей воды.

Пить нужно медленно, пока смесь горячая.

- Разместите горячие грелки под стопами и под коленями. Это уменьшает застой в лёгких.

- Контрастные процедуры направлены на уменьшение застоя в лёгких и освобождение бронхов от слизи:

Уложите пациента на спину. Очень горячую припарку положите под спину на уровне груди, а другую положите на грудь. Ноги при этом опущены в таз с горячей водой, поставленный на кровать. Голову и лицо держим прохладными за счёт полотенца, смоченного в холодной воде (следите, чтобы оно было всё время холодным). Укройте больного, но чтобы ему не было очень жарко. Длительность процедуры 30 минут. Закончите прохладным водным растиранием тела или растиранием спиртом. После процедуры укройте больного и дайте отдохнуть 30 – 40 минут.

- Холодная ванна может облегчить симптомы астмы: погрузить больного в холодную воду



на 1 минуту или делать холодный душ 30 секунд ежедневно. Через несколько недель такой практики симптомы астмы значительно уменьшаются.

- Массаж верхней части спины в течение 15 минут уменьшает скованность, боль, одышку, «свист» в груди у астматиков.

Врачи пансионата «Наш Дом» blog.ourhome.vin.ua

САХАР — ВРАГ ИММУНИТЕТА

Какой продукт стоит убрать из рациона, чтобы не ослабить иммунитет? Конечно, сахар, ведь он снижает активность иммунной системы. Давайте разберёмся, почему.

Сахар (сахароза) состоит из соединённых между собой молекул глюкозы и фруктозы. Поэтому он быстро повышает уровень глюкозы в крови. Глюкоза является лучшим энергетическим субстратом для клеток организма, поэтому сахар — отличное средство для быстрого восстановления энергетических запасов. Но за быстрым повышением глюкозы в крови следует и быстрое снижение её уровня. Это плохо, поскольку организм должен поддерживать более-менее стабильный уровень глюкозы в крови, чтобы клетки не голодали. Поэтому лучше всего употреблять не простые, а сложные углеводы, которые расщепляются в кишечнике медленно, обеспечивая длительный стабильный уровень глюкозы в крови.

Когда мы съедаем сахар или другие простые углеводы, в кровь попадает слишком много глюкозы, которую нужно быстро транспортировать в клетки, чтобы она не плавала по крови просто так. В этом процессе участвует гормон инсулин, который «запускает» глюкозу в клетки, а излишки превращает в гликоген и жир — запасные энергетические вещества. Но есть клетки, которые нуждаются в настолько большом количестве энергии, что потребляют глюкозу без участия инсулина. Это нервные клетки и клетки крови. Когда глюкозы в крови много, эти клетки по-

глощают её столько, сколько в них влезет. В итоге, они «объедаются».

Лейкоциты (белые клетки крови), они же иммунные клетки, — это маленькие солдаты, которые защищают нас от чужеродных микроорганизмов. Как вы думаете, если они вдруг по дороге на службу попадут на «сахарный пир», будут ли успешно сражаться? Никак нет. Употребление сахара сильно снижает активность лейкоцитов. В норме один лейкоцит уничтожает в среднем 14 бактерий. Если человек съедает 6 чайных ложек сахара, то лейкоцит уничтожает только 10 бактерий. Если 18 чайных ложек — всего две бактерии. Если 24 чайные ложки — одну бактерию вместо четырнадцати!

Можно сказать: «Ну я же не ем столько сахара!» Однако множество продуктов имеет в своём составе сахар — творожки, йогурты, конфеты, печенье, пирожное, мороженое и прочие сладости. Не забывайте про мёд — он содержит не сахар, а чистые глюкозу и фруктозу. Шоколадный батончик содержит 11 чайных ложек сахара. Такое же количество сахара содержится в 0,5 л газировки. А в 0,5 л молочного коктейля из Макдональдса — аж 22 чайных ложки сахара! Некоторые продукты мы даже не подозреваем на наличие сахара. Например, кетчупы, сухие супы, некоторые консервы, хлеб. А ещё есть продукты, которые сахар не содержат, но глюкозу в крови повышают



быстро.

Это рафинированные зерновые (белый рис, манка, мука высшего сорта и продукты из неё), а также сладкие фрукты и картофель.

Сахар вреден лейкоцитам. Он мешает им воевать, они становятся ленивыми и бесполезными, а мы остаёмся без защиты. Если вы хотите, чтобы ваши лейкоциты были всегда в форме, уберите сахар из рациона. В идеале его неплохо исключить или есть редко и немного. Что касается сладких фруктов и картофеля, то их желательно ограничить или исключить на время ОРВИ. Лучше всего не дожидаться первых симптомов вирусного заболевания, чтобы исключить сахар. Даже если вы только попали в зону риска (например, болеет кто-то рядом), уберите сахар в любом виде из своего рациона. Это касается и других легкодоступных углеводов — мёда, рафинированных зерновых.

То, что мы часто используем в лечении простудных

заболеваний, — травяные и лекарственные сиропы, сладкие ягодные морсы — тоже лучше не употреблять во время болезни. Можно приготовить всё то же самое, но без сахара: несладкие морсы, использовать травы и препараты не в сиропе.

Помните, что нам нужны сложные углеводы, которые обеспечивают стабильный уровень глюкозы в крови и не вызывают эффекта «обжираловки» для иммунных клеток.

Сахар — «вкусная» тема, но совсем не полезная ни для иммунитета, ни для мозга, ни для обмена веществ в организме. Кстати, тяга к сладкому часто возникает на фоне несбалансированного питания, когда многих нутриентов в рационе просто не хватает.

Всем здоровья!

Наталья Назарова,
врач-терапевт

АНТИРАК

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ВИРУСЫ

Вирусы — это мельчайшие организмы, клеточные паразиты. Встраиваясь в геном клетки, они размножаются в ней, а затем разрушают. Сегодня точно установлена взаимосвязь между некоторыми формами рака и вирусной инфекцией.

Вирусы гепатита В и С могут привести к гепатоцеллюлярной карциноме — раку печени. Т-лимфотропный вирус человека может стать причиной Т-клеточного лейкоза у взрослых. Опасность заражения этими вирусами возникает при попадании крови больного человека к здоровому, реже при длительных интимных отношениях. Папиллома-вирус, живущий у женщин, может вызвать рак шейки матки. Герпес-вирус Эпштейна-Барра вызывает лимфому Беркитта, назофарингеальный рак.

Здоровый организм обычно справляется с онкогенными вирусами. Нормальная работа иммунной системы защищает клетки от вирусов и не даёт им развиваться.

Онковирусы животных могут быть опасны

По данным Международного эпизоотического бюро лейкоз крупного рогатого скота считается серьёзной проблемой во многих странах мира — им поражена примерно треть рогатого скота. Заболевание связано с влиянием онкологического вируса, который животные передают друг другу. Вирусы вызывают лейкоз в первую очередь у коров с высокими надоями, иммунная система которых значительно ослабла.

Если болезнь проходит без ярко выраженных признаков, инфицированное молоко поступает на молокозаводы. Может ли вирус лейкоза передаваться от животного человеку? На сегодня возможность ин-

фицирования не доказана, но полностью исключить её невозможно. При пастеризации онкологические вирусы в молоке обезвреживаются, но в нём остаются их молекулярные «останки».

Лейкоз чаще поражает детский организм, иммунная система которого развивается и отличается несовершенством. В последнее время наблюдается своего рода эпидемия лейкоза у детей во многих странах. Возможно, это связано с частым употреблением коровьего молока с младенческого возраста. Опасность для человека может представлять и мясо больного животного.

Онкологические вирусы обнаруживаются и у птиц. Даже внешне здоровые куры, индюшки и их яйца заражены онкологическими вирусами, вызывающими у них рак. По данным Тулейнского университета, похожие вирусы находятся в крови у людей. В результате употребления мяса птицы и яиц, содержащих онкологические вирусы, происходит

заражение клеток человеческого организма. Это, вероятно, может стать причиной развития раковой опухоли у человека.

Если вы используете в питании молочные продукты и яйца, употребляйте их реже и подвергайте тщательной термической обработке. Сегодня становится всё более опасным использование продуктов животного происхождения, тем более мясных изделий. Заболевания среди животных прогрессируют, поэтому необходимо искать полноценную замену среди растительной пищи. Кроме того, поддерживайте свой иммунитет, практикуйте здоровый образ жизни: правильно питайтесь, будьте физически активны, не пренебрегайте сном. Учитесь контролировать стресс и вовремя расслабляться. Делая со своей стороны всё возможное, мы получаем преимущество уповать на Божье обещание: «Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днём, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень» (Библия, книга Псалтирь 90:5, 6).

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

ЛЮБОВЬ НЕ СПЛЕТНИЧАЕТ

Продолжаем цикл статей, посвящённых Божьей любви. Терапия любовью способна восстановить человека духовно и физически. Но прежде человека нужно очистить от всякого вида гордости. В очередной статье автор размышляет о сплетнях.

В своей жизни я совершал много переездов и в связи с этим часто менял место работы. Вспоминаю ситуации, когда я попадал в новый коллектив и понимал, что люди, которые не знают меня, говорят обо мне очень много. Причём практически невозможно было разрушить первое мнение, которое сформировалось о тебе и твоём поведении. Я не понимал причины этого, пока не узнавал людей ближе. Но со временем многие вещи стали проявляться. Я понял, что есть переносчики информации, которые очень быстро оценили и взвесили тебя на свой лад и поделились этим с другими. Они имеют удивительные способности видеть ошибки, во всех деталях описать тебе особенности любого человека и рассказать то, чего стоит опасаться.

Самый востребованный и желанный соблазн житейской гордости — это «перемывание костей» своим ближним. Когда узнаёшь о ком-то интересные подробности, детали его «странных особенностей», то это подобно лакомству входит в разум. Это такое глубокое удовлетворение плоти, это такое наслаждение!

Если кто-то считает гордость чем-то обычным и не придаёт значения этому греху, то стоит вспомнить, что именно с этого началось падение самого прекрасного Божьего ангела. Из библейской истории видно, к чему привели сплетни на Небе, и сколько душ было безвозвратно потеряно. Одно из имён сатаны переводится как «клеветник». Характер Бога он представил в неприглядном свете, всё истолковывалось в угоду своим амбициям.

В результате сплетен на Небе произошло разделение и началась война. Божьи сыны стали Божьими врагами и превратились в демонов. Когда рушится семья, в этой войне нет победителей. Есть только боль и страдания обеих сторон. Только одна сторона страдает от предательства и потери близких, а другая — от своей гордости.

Гордое сердце имеет огромное влияние на окружающих и способно убеждать ближних в том, что они лучше других. Гордец всегда находит неопровержимые доказательства того, что кто-то является невеждой и лицемером, и его нужно обязательно разоблачить. Выражение «А знаете, что я узнал...» подобно наркотику привлекает тысячи умов и даёт лакомство для мозгов. Чтобы придать особый статус этому проявлению гордости, его называли новостями. А сколько сейчас появилось интернет-проповедников, которые разоблачают грехи других и выставляют на широкую аудиторию эти знания, чем производят расколы и губят многие души.

Любовь не гордится, ей чуждо наушничество. Она видит очень тонкую грань между объективной информацией и сплетнями и не поддерживает тех, кто сеет вражду.

Меня часто интересует, что про меня говорят и думают люди. Но любовь больше настроена на то, что обо мне думает Бог, и соответствует ли моя жизнь Его критериям? *«Бог гордым противится, а смиренным даёт благодать»* (Библия, Послание Иакова 4:6). Когда я ищу, кому высказать поношение на ближнего, или



выслушиваю тех, кто знает много подробностей обо всех, то я захожу на опасную территорию и рискую стать противником Бога, теряю многие благословения Неба, которые мог бы иметь. *«Худые сообщества разрушают добрые нравы»* (Библия, 1 послание коринфянам 15:33). Я имею право выбирать себе тот путь и те сообщества, которые мне нравятся, но к чему это приведёт?

Мы живём в мире, полном насилия, болезней, страха и смерти. Не стоит давать «лукавому» возможность использовать мой разум, чтобы стать его орудием в уничтожении любви и дружбы.

Как бороться со сплетнями? Что делать, когда ты понял, что они овладевают сознанием? Любовь бьёт тревогу и начинает борьбу. Если она не может изменить ситуацию и тему беседы, она или уходит, или начинает молиться за тех, кто впадает в этот грех. Она

просит мудрости и начинает оправдывать ближних, указывать на их лучшие стороны, стараясь создать им доброе имя и авторитет. И это тоже имеет влияние.

Однажды, мы с друзьями создали коалицию, чтобы делать счастливыми друг друга. Мы собирали хорошую информацию, делились ею друг с другом и радовались, какие у нас прекрасные друзья, тем самым наполняя их сердца ответной радостью и счастьем. Любовь считает других лучше себя и готова хвалить, возвышать, благословлять. Она не мыслит зла, но думает о счастье ближнего и решает по-доброму к нему относиться. Любовь не сплетничает. Она не поддерживает поношение на ближнего, даже если он этого достоин. Любовь берёт мудрость из чистого источника и питает жаждущие души чистым хлебом жизни. Любовь не гордится, она любит.

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

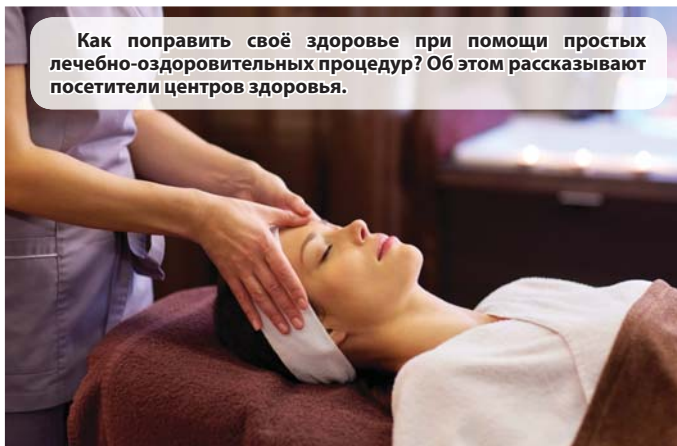
Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

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».

ПРОСТЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИНОСЯТ ИСЦЕЛЕНИЕ

Как поправить своё здоровье при помощи простых лечебно-оздоровительных процедур? Об этом рассказывают посетители центров здоровья.



Я много слышала о лечении простыми средствами без медикаментов в христианских центрах здоровья и тоже решила посетить такое заведение. Приехав в лечебно-оздоровительный центр «Наш дом» в Винницкой области, я познакомилась с женщиной из моего города. Она должна была пройти операцию на щитовидной железе и перед этим решила подлечиться. Лечили её простыми средствами: компрессы из активированного угля, общий массаж, лечебная гимнастика, фиточаи, гидротерапия. Перед проведением процедур всегда совершалась молитва.

К удивлению моей землячки, к концу заезда щитовидка уменьшилась. Я тоже стала лучше себя чувствовать. У меня были проблемы со спиной, а к концу заезда моя осанка стала гораздо ровнее. Мы разъехались по домам, и примерно через

год я случайно встретила эту женщину снова. Она сказала, что всё обошлось без операции. И сейчас она собрала 15 человек с работы и везёт на лечение в «Наш дом».

Для меня это было ярким свидетельством того, как Бог может исцелять наши немощи и болезни через простые методы лечения эффективнее, чем современные медикаменты! Много слышала примеров излечения в центрах здоровья, но оказалась свидетелем лично. Слышала, что даже некоторые люди получали исцеление от рака.

Слава нашему Богу, что Он всегда готов поддержать нас в наших проблемах, переживаниях, болезнях. Только нам нужно научиться Ему доверять и быть готовыми принять все Его благословения.

Светлана Масюк,
г. Москва

Отзывы посетителей дома здоровья «Божий дар»

Нина, г. Балаково, Московская обл.

Я приехала в пансионат с кучей проблем и болезней, от которых не могла избавиться. Мне нужен был толчок, чтобы продолжать жить и радоваться жизни. Особая моя проблема была связана с лишним весом. Находясь здесь на правильном питании, принимая оздоравливающие процедуры, я похудела на 7 кг. В первый день моего пребывания здесь было очень тяжело ходить и подниматься в гору, а в последний день заезда всё получалось удивительно легко.

Особенно мне понравилась пища, которую здесь готовят с любовью. Поражает разнообразие, ни разу не повторилось ни одно блюдо. Всё очень вкусно и полезно. После завтрака и обеда ужинать мне уже совершенно не хотелось, потому что организм полностью насыщен всем необходимым. Всё остальное мне тоже очень понравилось. Буду рекомендовать «Божий дар» своим знакомым.

Людмила, г. Москва

До приезда сюда не могла спать ночами, не знала, куда положить руки, голову, ноги, а сейчас сплю замечательно. Процедуры понравились, чувствуется положитель-

ный эффект. У меня прошли головная боль, боли в ногах, спине. Руки раньше постоянно немели, а сейчас все нормализовалось. А красота какая вокруг, просто неопишущая!

Вера, г. Волгодонск, Ростовская обл.

У меня были очень острые, режущие боли. Ночью я вынуждена была вставать и ходить, чтобы облегчить боль. Отдохнув и пройдя оздоровительные процедуры, почувствовала улучшение. К концу заезда все боли ушли.

Надежда, США

Я дважды отдыхала в доме здоровья «Божий дар». Это великолепное место для восстановления физических и духовных сил. Прекрасная домашняя атмосфера, отличная еда, великолепный воздух и природа, походы в горы, процедуры и массажи помогли мне прийти в себя. Меня тянет туда вновь и вновь. Я живу в США — неблизкий свет. Но, поверьте, это того стоит! Я скажу по друзьям, которых я приобрела там. Если кто-то желает улучшить здоровье и приобрести душевное равновесие, езжайте в «Божий дар»!

Прислала Светлана Гладкая,
директор дома здоровья «Божий дар», Ставропольский край

РЕКЛАМА 12+

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

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

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

РЕКЛАМА 12+

Сельский Дом ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ



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 воздуха моря, дающие мотивацию на новые достижения.
Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

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

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

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

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

- Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.
- Здоровое питание
 - Русская баня
 - Обучение здоровому образу жизни
 - Кулинарные мастер-классы
 - Гимнастика для позвоночника
 - Скандинавская ходьба
 - Гидро- и фитотерапия
 - Оздоровительный массаж

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

РЕКЛАМА 12+

ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА ОТ АЛКОГОЛЯ

На свете мало веществ, настолько богатых токсинами как табак. В нём обнаружено более 6000 чужеродных для организма веществ, около 70 из них — канцерогены. Чтобы вывести из организма не только никотин, но и все сопутствующие токсины, необходима полная детоксикация. Потребление соков, смузи и настоев ускоряет выведение многих токсинов, содержащихся в табачном дыме.

Полная детоксикация включает в себя помимо полезных напитков здоровое питание, натуральные методы лечения, духовную и психологическую помощь. Все выводные каналы организма должны работать на полную мощность, чтобы обеспечить полное избавление от токсинов.

КАК ВЫВЕСТИ ОСНОВНЫЕ ТОКСИНЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ТАБАКЕ

Оксид углерода выводится через лёгкие с помощью глубокого дыхания.

Никотин выводится с мочой и через кожу. Потребление достаточного количества жидкостей, в основном воды и фруктовых соков, способствует выводу никотина.

Табачный дёготь накапливается в лёгких, его выведение сложно и может занять несколько лет. Но его канцерогенное действие можно отчасти нейтрализовать соками и смузи, богатыми антиоксидантами, которые рекомендованы для программы детоксикации.

Ванны и сауна

Одновременно с программой детоксикации можно использовать такие натуральные методы лечения, как принятие ванны и сауна. Внешнее очищение способствует очищению внутреннему.

Во время прохождения программы рекомендуется ежедневно принимать горячую ванну. После ванны принимайте душ или делайте холодное растирание — это даёт тонизирующий эффект.

Ванны для ног активируют кровообращение и способствуют процессу детоксикации. Можно принимать горячие ванны для ног или чередовать горячие с холодными.

Сауна открывает кожные поры и помогает пропотеть. Многие токсины выводятся с потом, что дополняет эффект очищения. Рекомендуется париться в сауне за день до начала программы детоксикации.

Обтирание сухой щёткой отшелушивает мёртвые клетки эпидермиса и усиливает отток лимфы (жидкости, циркулирующей между клетками). Рекомендуется начинать обтирание с ног, переходить к бедрам и спине, за ними следуют руки, грудь и живот. Во время программы детоксикации желательно провести хотя бы одно обтирание.

Также в избавлении от токсинов табака поможет:

выполнить пятидневный план отказа от курения;
пить в течение дня много воды;

ежедневно принимать минимум по одному стакану натуральных источников витамина С — сок апельсина, лимона, грейпфрута и киви. Витамин С, содержащийся в них, — настоящее противоядие от никотина и других токсинов, содержащихся в табаке;

потреблять проросшие пшеничные зёрна, пивные дрожжи и добавки с витаминами группы В;

избегать острой пищи, пряностей, солений, кофе и алкогольных напитков;

высыпаться;

обратиться за профессиональной медицинской, психологической и духовной помощью.

ПРИМЕР МЕНЮ ОДНОГО ДНЯ ДЕТОКСИКАЦИИ

Завтрак

Сок, очищающий от слизи. Способствует выводу из бронхов слизи, накопившейся за ночь. Этот сок помогает и при бронхите, синуситах и респираторных заболеваниях.

Состав: 2 больших кружка ананаса, 4 редиски или 5 – 10 г хрена или чёрной редьки, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка мёда.

Пропустите ананас, редис и лук через соковыжималку. Добавьте мёд и перемешайте. Если использовать при респираторных заболеваниях, то рекомендуется пить по полстакана два или три раза в день.

Второй завтрак

Сок от кашля. Облегчает кашель и защищает дыхательные пути от раковой дегенерации.

Состав: 1 клубень фенхеля (можно заменить сельдереем), 0,5 луковицы, 3 моркови, 1 ст. ложка мёда.

Пропустите фенхель, лук и морковь через соковыжималку. Добавьте мёд. Рекомендуется пить сок комнатной температуры.

Обед

Сок для детоксикации от никотина. Содержит витамины А, В, С.

Состав: 2 лимона или лайма, 4 моркови, 1 ст. ложка пророщенных зёрен пшеницы (можно купить в магазинах ЗОЖ или прорастить самим), подсластитель, 2 листика мяты.

Очистите лимоны от кожуры



полностью или частично. Пропустите лимоны и морковь через соковыжималку. Добавьте пророщенные зёрна и подсластитель (мёд, стевию, меллису — на выбор). Добавьте листья мяты.

Полдник

«Сладкое спокойствие». Устраняет тревожное ощущение, связанное с отказом от никотина.

Состав: 2 банана, 1 стакан клубники, 4 ст. ложки кокосового молока, 2 ст. ложки пророщенных зёрен пшеницы, 2 ст. ложки мёда, 1 стакан овсяного молока.

Поместите все ингредиенты в блендер. Перемешайте до однородной массы.

Ужин

Успокоительный чай. Снимает нервность, связанную с отказом от никотина.

Состав: 1 ч. ложка корня валерианы, 1 ч. ложка листьев мяты, 1 ч. ложка цветов и листьев липы, 1 ст. ложка мёда, 1 стакан воды.

Доведите воду до кипения и снимите с огня. Добавьте растения, настаивайте 10 – 15 минут. Подсластите по вкусу.

Джордж Памплон-Роджер,
«Полезные напитки»

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ЧУДО С НОВОРОЖДЁННЫМ СЫНОМ

«Ваш ребёнок не приходит в сознание. Мы подключили его в аппарат искусственной вентиляции лёгких, дали расслабляющие и подготовили к терапии», — эти слова я услышала через пять часов после рождения своего сыночка. Следующие несколько часов мы с мужем находились в отчаянии, наблюдая, как наш малыш борется за жизнь.

Врач объяснил, что уровень углекислого газа в крови Марка слишком высок. Дважды он предлагал отключить его от приборов жизнеобеспечения, так как врачи не знали, насколько повреждён его мозг, почки и печень.

Как я могла позволить им отключить моего ребёнка? Врач сказал, что последние минуты своей жизни Марк проведёт у меня на руках. Я умоляла их бороться за его жизнь ещё полчаса. Мои родители, слу-

житель церкви, друзья собрались вместе и просили у Бога исцеления. Хирург поставила Марку венозный катетер, и его состояние постепенно стало улучшаться.

В ту ночь случилось невероятное. Мой муж начал петь Марку колыбельную, которую он пел ему во время беременности. Услышав голос папы, Марк открыл глаза и дернул одной ногой. Это очень подержало нас.

Следующие несколько дней были

ещё эмоциональнее. Из-за инфекции Марку нужно было огромное количество лекарств для поддержания его кровяного давления на достаточно высоком уровне. У него были судороги, аномальные ферменты печени и кровотечение в мозге. Мы совершили над ним обряд елеопомазания и сказали Богу, что если есть на это Его воля, пусть Он полностью исцелит этот маленький мозг. У Марка стали наблюдаться постоянные улучшения. Через неделю после рождения его отключили от аппарата искусственной вентиляции лёгких, сократили количество лекарств, отёк уменьшился. У него был хороший сосательный рефлекс, и я уже могла кормить его грудью. Через 16 дней после рождения мы забрали его домой.

Прежде чем мы покинули боль-



ницу, медсёстры сказали мне: «Знаете, дети с такими заболеваниями обычно не покидают больницу. Мы стали свидетелями вмешательства Небес». Мы согласились.

Разве вы не рады, что Бог слышит наши молитвы и обещает исцелить нас?

Кей Кузьма,
«Всегда в форме»

КУРКУМА: СПЕЦИЯ И ЛЕКАРСТВО

Ярко-жёлтая ароматная специя куркума набирает популярность среди поклонников здорового образа жизни. Разберёмся, в каких случаях её следует использовать и как.

Куркума, которую иногда называют индийским шафраном или золотой специей, произрастает в Азии и Центральной Америке. Пряность производится из измельчённых, высушенных корней растения. Молотая куркума также является основным ингредиентом порошка карри.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Куркума обладает противовоспалительными, антимикробными, антиоксидантными, противовирусными, антибактериальными, противогрибковыми и противоопухолевыми свойствами.

Лечебные свойства ей придаёт биологически активные соединения куркуминоиды — куркумин, деметоксикуркумин и бисдеметоксикуркумин.

Рассмотрим некоторые лечебные свойства куркумы.

Природное противовоспалительное средство. Куркума активно борется с воспалением на молекулярном уровне.

Мощный антиоксидант. Куркума нейтрализует свободные радикалы благодаря своей химической структуре. Кроме того, специя повышает активность собственных антиоксидантных ферментов организма. Таким образом, куркума наносит двойной удар против свободных радикалов. Она блокирует их напрямую, а затем стимулирует собственную антиоксидантную защиту организма.

Улучшает функции мозга и снижает риск таких дегенеративных заболеваний, как болезнь Альцгеймера и др.

Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Основное

преимущество куркумы — улучшение функции эндотелия, который является внутренней оболочкой кровеносных сосудов. Эндотелиальная дисфункция является одним из основных факторов сердечно-сосудистых заболеваний и связана с неспособностью эндотелия регулировать кровяное давление, свёртываемость крови и другие факторы.

Снижает рост раковых клеток в организме. Исследования показали, что куркума подавляет рост, развитие и распространение рака

на молекулярном уровне. Она способствует гибели раковых клеток и уменьшает рост новых кровеносных сосудов в опухолях и метастазирование.

Лечит артрит. Куркума может уменьшить боль в коленях и улучшить функцию у людей с остеоартритом. Исследования отмечали улучшение различных симптомов артрита. Но нельзя заменять куркумой терапию лекарствами.

Способствует похудению. Куркума предотвращает образование жировых тканей. Это растение успешно применяется для уменьшения избыточного веса и ожирения. Такой эффект достигается за счёт того, что куркума приводит в порядок обмен веществ. Добавление куркумы в пищу способствует сжиганию калорий, выведению лишней

воды из организма, улучшению кровообращения. Всё это способствует снижению веса.

РЕЦЕПТЫ С КУРКУМОЙ

В отличие от лекарственных средств для лечения простудных заболеваний, приём куркумы не сопряжён с риском развития побочных эффектов. При этом действует она не хуже, чем большинство аптечных препаратов.

Рецепт 1

Вскипятите 3 – 4 стакана воды. Добавьте 2 чайные ложки куркумы и перемешайте. Варите на медленном огне 5 – 10 минут. Процедите напиток в другую ёмкость. Добавьте мёд и свежевыжатый лимонный или апельсиновый сок.

Рецепт 2

Для профилактики вирусных инфекций: натрите имбирь на мелкой тёрке, нарежьте чеснок. Смешайте продукты и добавьте к ним куркуму. Принимайте по 1 чайной ложке утром и вечером.

Рецепт 3

Доведите до кипения 1 л воды. Смешайте 2 ч. л. куркумы с 1,5 ч. л. свежего имбиря и двумя мелко нарубленными зубчиками чеснока. При желании можно добавить лимонный сок. Залить смесь кипятком, дать настояться. Пьют такой напиток несколько раз в день. Рекомендован в период массового подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Рецепт 4

В 1 л воды растворить 1 – 2 ст. л. куркумы. Нарезать небольшими дольками 2 – 3 лимона. Довести воду до кипения, добавить лимоны. Чтобы усилить пользу напитка, можно дополнить его мёдом и имбирём.

Рецепт 5

Для профилактики и дополнительного лечения онкологических заболеваний: 1/3 ч. л. куркумы, 0,25 л тёплой кипячёной воды, 0,25 ч. л. мёда. Добавьте корицу или имбирь по вкусу.

По материалам сайта ayzdorov.ru

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПРЕСНЫЕ ПИРОЖКИ С ТЫКВОЙ

Вам понадобится:

Для теста: 125 мл растительного масла, 125 мл воды, 0,5 ч. л. соли, 350 г муки.

Для начинки: 400 г тыквы, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. базилика, 1 луковица.

Готовим тесто: соединяем первые три ингредиента и взбиваем. Добавляем муку, перемешиваем и замешиваем тесто. Оставляем на 10 минут.

Готовим начинку: на крупной тёрке натрите тыкву, мелко шинкуйте лук, посолите и добавьте базилик. Всё тщательно перемешайте.

Раскатайте тесто толщиной не более 5 мм. Сформируйте лепёшки и выложите начинку. Соедините края, формируя пирог треугольной формы. Запекайте при температуре 200°C в течение 30 минут.

ПИРОГ «СЛАДКАЯ ДОЛЬКА»

Вам понадобится:

Для теста всё, как в предыдущем рецепте.

Для начинки: 6 – 7 яблок.

Для соуса: 1 стакан кефира, 1 стакан воды, 0,25 ч. л. соли, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала.

Тесто раскатываем толщиной 0,2 мм, раскладываем на противень, края обрезаем. Яблоки моем, чистим и нарезаем дольками. Раскладываем аккуратно на тесто.

Для приготовления соуса все ингредиенты погружаем в блендер и взбиваем до однородной массы. Заливаем яблоки и ставим в разогретую до 200°C духовку. Запекаем 30 минут.

Источник: ourhome.vin.ua

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 желанием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

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

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



Также рекомендуем:

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



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



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



ИЩИТЕ НАС В СОЦСЕТЯХ



ГАЗЕТА
«ВАШИ КЛЮЧИ
К ЗДОРОВЬЮ»

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОДРАСТИ

Гуляя по парку, Дима увидел на спортивной площадке лисёнка Лёху. Он висел на турнике.

— Почему ты так долго ви-
сишь? — удивился Дима.

— Я слышал, что если висеть, то
можно подрасти.

— Да вряд ли, — заметил Дима. —
Пойдём к Афанасию Петровичу, он
нам расскажет, можно ли помочь
своему организму
вырасти.

Доктор с улы-
бой выслушал их и
сказал:

— Есть неко-
торые приёмы.
Начнём с еды.
Нужно есть много
фруктов и овощей.
Особенно полезно
грызть морковку. В
ней есть витамин
А, который назы-
вают витамином
роста. Чтобы вита-
мин лучше усваи-
вался, можно есть
морковный салат с маслом.

Ещё есть упражнения, особо
полезные для роста. Вы можете играть
в баскетбол, волейбол или просто
кидать мяч друг другу. Запишитесь
в бассейн, ведь плавание растяги-
вает позвоночник.

— А как же турник, Афанасий Пе-
трович? — спросил лисёнок.

— Да-да, висеть на турнике очень
полезно, несколько раз в день по
20 секунд. Также помогают прыжки,

упражнения, в которых есть шпага-
ты, махи. На улице можно тянуться
к ветвям высоких деревьев, на ба-
скетбольной площадке — к корзине
или высоко летящему мячу, дома —
к потолку.

И ещё очень важно иметь пра-
вильную осанку, она поможет при-
бавить несколько сантиметров ро-
ста. Самое лёгкое
упражнение —
это «стенка». Нуж-
но встать к стенке
так, чтобы заты-
лок, плечи, таз и
пятки касались
её, и стоять так
несколько минут.

— Спасибо, мы
побежали выпол-
нять эти упражне-
ния, — заторопи-
лись ребята.

— Минутку! Я
ещё не всё расска-
зал. Вы знаете, что
мы растём только
во сне? Наверное,
это самое лёгкое

упражнение. Помните, что в 22 часа
нужно уже спать, ведь именно тогда
усиленно вырабатываются гормоны
сна и роста. Вам, ребята, нужно стар-
таться спать 10 часов.

— Большое спасибо, Афанасий Пе-
трович, за такую важную инфор-
мацию.

И друзья побежали на баскет-
больную площадку.

Роман Кошкин

Художник Елена Голованова



Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru



ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите
в WhatsApp
и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:
zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

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

➤ с буквой К и своим e-mail для полу-
чения 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» №11(119). 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.

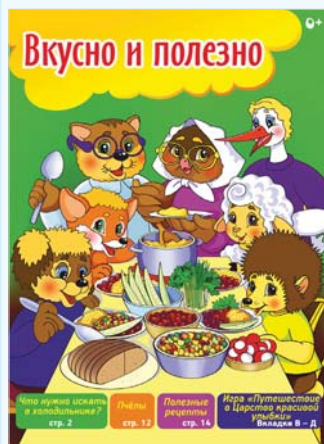
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая»
г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Ковина, **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. Тарасюк.
Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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**
Через интернет-магазин:
sokrsokr.net/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 су-
ществует благодаря пожертвованиям людей, кото-
рые хотят помочь своим соотечественникам под-
крепить своё физическое и духовное здоровье. По-
жертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет
достойным вкладом в благое дело! Заранее благо-
дарим 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.

12+

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

Общий тираж 290 500 экз.