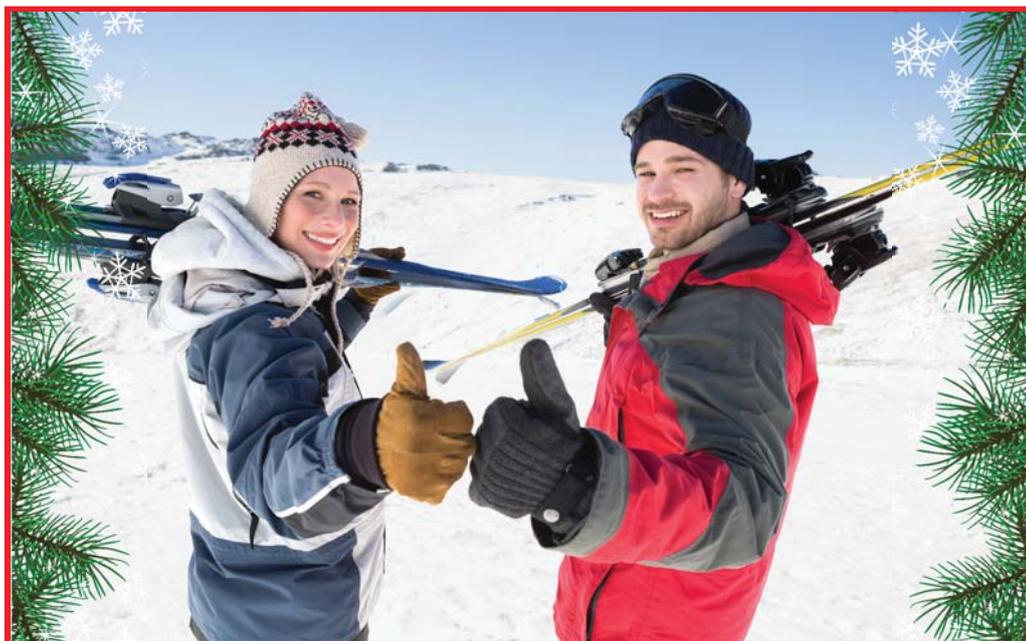


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №12 (120) 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 или QR-коду.



ЧТОБЫ ЛЁГКИЕ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ



2

ОТДЫХ — ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ИММУНИТЕТА



3

ВИНО И СЕРДЦЕ



6

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

МЕДИКИ ОПРЕДЕЛИЛИ СИМПТОМЫ «МАЛОГО ИНСУЛЬТА»

Врач-ангионевролог, руководитель службы «СТОП-Инсульт» Евгений Широков предупреждает: кратковременное головокружение, нарушение речи, слабость или онемение руки или ноги — симптомы «малого инсульта».

«Официально термина "микрoинсульт" нет. Это, скорее, бытовое понятие. Существуют транзиторные ишемические атаки — это острые нарушения мозгового кровообращения с кратковременными, чаще всего в течение нескольких минут, неврологическими симптомами. К ним относятся нарушение речи, зрения, слабость или онемение рук, ног, головокружение. Они протекают без поражения мозга. Для "малых инсультов" характерны те же симптомы, но они могут сохраняться в течение нескольких дней. При этом на КТ или МРТ можно увидеть какие-то очаговые повреждения. А при транзиторных ишемических атаках таких повреждений нет», — говорит Широков. При этом, по словам эксперта, наблюдается

тенденция на омоложение инсульта — отклонение чаще диагностируют у лиц младше 60 лет. Причины: ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, развивающиеся вследствие малоподвижного образа жизни, избыточной массы тела и стрессов.

ДОКАЗАНО: БЕЗОПАСНЫХ ПОРЦИЙ АЛКОГОЛЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ НЕТ

Согласно исследованию Сиднейского университета, любое количество алкоголя, потреблённое во время беременности, может оказать значительное влияние на развитие мозга ребёнка. Это в дальнейшем приведёт к тревоге, депрессии и снижению внимания.

Было обнаружено, что дети, подвергшиеся воздействию даже небольшого количества алкоголя в утробе матери во время беременности, демонстрировали больше психологических, эмоциональных или поведенческих проблем, чем дети, не подвергавшиеся такому воздействию.

«Наше исследование показало, что даже небольшое количество алкоголя, употребляемое во время

беременности, может оказать существенное влияние на развитие мозга ребёнка. Значит, не существует полностью безопасного уровня потребления алкоголя во время беременности», — говорится в отчёте специалистов.

НЕВРОЛОГИ ПОКАЗАЛИ, ЧЕМ ГРОЗИТ НЕХВАТКА СНА ИЛИ ЕГО НИЗКОЕ КАЧЕСТВО

«Наличие расстройств сна у лиц среднего и старшего возраста повышает риск развития деменции», — говорится в исследовании Медицинского колледжа Университета Пенсильвании.

Учёные установили: бессонница или сон продолжительностью менее 6 часов в сутки грозят стойкими когнитивными нарушениями. В лабораторных условиях учёные наблюдали за сном людей с бессонницей (спали максимум по 6 часов). Оказалось, у этой группы лиц риск развития когнитивных нарушений повышен в 2 раза по сравнению с остальными.

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



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

ЧТОБЫ ЛЁГКИЕ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ

От здоровья лёгких зависит продолжительность и качество нашей жизни. Они не только обогащают организм кислородом, но и защищают нас от инфекций. К сожалению, лёгочные заболевания считаются одними из самых распространённых и опасных в мире. Поэтому стоит знать, как поддерживать здоровье дыхательной системы.

На лёгких лежит большая ответственность: стоит им прервать работу на несколько минут, и человек умрёт. Чтобы оставаться живыми, клетки должны постоянно обеспечиваться кислородом.

С каждым вдохом мы получаем кислород, с каждым выдохом удаляем из организма углекислый газ: эти две функции, без которых невозможна жизнь, лёгкие выполняют непрерывно с самого момента появления человека на свет.

ДЫШИТЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ

Лучший способ защиты лёгких — дышать чистым воздухом, свободным от табачного дыма, химических загрязнений и болезнетворных микроорганизмов.

От природы лёгкие розового цвета, однако, вдыхая воздух большого города 8,5 млн раз в год, лёгкие даже некурящего человека начинают темнеть.

ИЗБЕГАЙТЕ ХОЛОДНОГО И СУХОГО ВОЗДУХА

Чтобы лёгкие правильно выполнили свою функцию, воздух, попадающий в альвеолы, должен быть определённой температуры и влажности. Проходя через носовые и бронхиальные пути, воздух согревается и увлажняется.

Однако если воздух очень холоден и сух, носовые и бронхиальные

пути не способны в полной мере справиться со своей задачей. Такой воздух раздражает бронхи и ослабляет лёгкие, провоцируя респираторные заболевания.

ДЫШИТЕ ЧЕРЕЗ НОС

Проходя через извилистые носовые ходы, воздух достигает нужной температуры и влажности, а затем поступает в лёгкие. Но, когда мы дышим ртом, в дыхательные пути попадает более холодный и сухой воздух, что снижает их сопротивляемость к инфекциям.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Появление любого из этих симптомов — причина обратиться к врачу.

- ✓ Острая боль
- ✓ Кашель, который не проходит в течение 3 – 4 дней
- ✓ Свист при дыхании
- ✓ Одышка
- ✓ Примесь крови в мокроте

ДЫШИТЕ ГЛУБОКО, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Чтобы очистить и укрепить лёгкие, необходимо каждый день делать минимум по 10 глубоких вдохов.

Чтобы лёгкие наполнялись воздухом полностью, важно поднимать

грудь и напрягать брюшные мышцы для опускания диафрагмы. Чтобы «дышать животом», нужно выпячивать живот, как делают младенцы, когда плачут.

ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ ПРОСТУДУ

Простуда может перерасти в бронхит или пневмонию. Дыхательная недостаточность и гипоксия — это последствия атипичной пневмонии, одного из самых частых осложнений коронавируса. Атипичная пневмония может протекать без ярких симптомов и выявляется при проведении рентгенографии или компьютерной томографии. Она быстро прогрессирует, вплоть до развития острого респираторного дистресс-синдрома, требующего перевода пациента на респираторную поддержку. Очень важно предотвратить осложнения в случае возникновения болезни и сразу же начать лечение.

ПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ БЕТА-КАРОТИНА

Бета-каротин — основной из природных пигментов жёлтого или оранжевого цвета. Он содержится в овощах и фруктах, а также в тёмно-зелёной зелени. Особенно богаты бета-каротином морковь, листовая свёкла и шпинат, манго, абрикосы, тыква.

Мощный антиоксидант, способный нейтрализовать свободные радикалы, или токсины, присутствующие в загрязнённом воздухе больших городов.



Основной источник витамина А, необходимого для поддержания слизистой оболочки дыхательных путей и лёгких в хорошем состоянии.

Защищает от рака лёгких — одного из самых распространённых типов рака. Но это свойственно только природному бета-каротину, содержащемуся во фруктах и овощах. Синтетический бета-каротин, получаемый искусственно в лаборатории, хотя, казалось бы, обладает тем же химическим составом, но не приносит таких результатов.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ БРОККОЛИ

Потребление брокколи может остановить развитие хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ) и восстановить лёгочную ткань, повреждённую табаком или хроническими инфекциями. Благоприятное воздействие брокколи на лёгкие связано с высоким уровнем сульфорофана — мощного антиоксиданта, обладающего также антиканцерогенным действием.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»,
«Здоровая пища»

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

На кушетке лежал мужчина сорока лет. Врач внимательно осматривал его стопы. Пальцы и подошвы больного были покрасневшими и с волдырями, местами кожа отслоилась, образовав сочащиеся раны. Оказалось, три дня назад, когда он шёл домой поздней ночью, на него напали и сняли обувь. Пока дошёл домой босой, обморозил ноги.

Обморожение — это повреждение тканей в результате длительного воздействия холода. Чаще всего повреждаются нижние конечности, реже — руки, нос и ушные раковины. Обморожение участков тела возможно и при небольшом морозе, а иногда оно происходит при плюсовой температуре, если погода ветрена и высока влажность воздуха. К обморожению более склонны люди старшего возраста и в состоянии опьянения, сильного утомления или голода. Предрасполагают к этому тесные обувь и одежда, влажное нательное бельё, к примеру, мокрые носки.

В момент действия холода сосуды сильно сужаются, в тканях резко

замедляется обмен веществ, через некоторое время наступает полное прекращение кровообращения, снижается чувствительность. В отличие от ожогов, при которых внешнее поражение тканей заметно сразу, при обморожении этот процесс растянут во времени. Пузыри могут появиться только на 2 – 5-й день, поэтому степень обморожения сложно определить сразу.

ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Убрать пострадавшего с холода, тщательно накрыть сухим полотенцем место обморожения, чтобы отогревание происходило постепенно. **Не нужно погружать пострадавшие участки тела в горячую воду**

или прислоняться к батарее. Общее согревание в помещении также должно происходить медленно.

2. Следует дать тёплое или слегка горячее питьё с добавлением сахара или мёда. Тем самым мы согреем организм изнутри.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- Нельзя ни на холоде, ни в помещении растирать кожу — это может привести к её омертвлению.
- Нельзя резко согревать тело и давать с этой целью спиртное. Хотя алкоголь расширяет сосуды, но при этом происходит усиленная потеря тепла. Повреждение тканей, подвергшихся воздействию низких температур, происходит не вследствие самого холода, а в момент их согревания. Поверхностные ткани согреваются быстрее, в них ускоряется обмен веществ, но они не могут получить достаточное количество кислорода и питательных веществ, так как нижние слои ещё не прогреты. Кровь не поступает к верхним

слоям в достаточном количестве, поэтому они подвергаются гибели. Если прогревание тканей происходит равномерно, тогда и их повреждение будет минимальным.

Существует метод лечения обморожений, при котором на замёрзшую конечность накладывают **теплоизолирующую повязку**: внутренний слой состоит из марли, средний из полиэтилена, а наружный из шерсти. Пострадавший лежит до полного восстановления чувствительности, ощущения жара в пальцах рук или ног. Затем повязку снимают. Эта методика позволяет избежать повреждения тканей даже при значительном обморожении.

Реже возникает общее замерзание. При нём человек сначала начинает дремать, а затем постепенно засыпает. Снижение общей температуры тела до 24°C и ниже приводит к гибели пострадавшего.

Алексей Хацкинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

ОТДЫХ — ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Отдых — фактор, который напрямую влияет на иммунитет и способствует защите организма как от коронавируса, так и от других заболеваний. Самое лучшее средство для восстановления — своевременный отдых.

Учёные, изучающие сон, признают: чтобы оставаться работоспособным, нам нужен еженедельный и ежегодный отдых. Длинные зимние праздники дарят нам возможность отдохнуть с умом и восстановить здоровье. Вот несколько идей, активного зимнего отдыха.

Горные лыжи и сноуборды. Чтобы покататься со склонов, обязательно ехать за рубеж. В России тоже есть неплохие горнолыжные курорты.

Коньки, лыжи и «ватрушки». Обычные лыжные трассы, горки и катки есть практически везде, берите свой инвентарь или воспользуйтесь прокатом оборудования.

Катание на квадроциклах — это захватывающий экстремальный вид спорта, который обеспечит дозу адреналина!

Санаторно-курортное лечение. Восстановить здоровье и отдохнуть душой и телом можно в любом круглогодичном санатории и пансионате. Список Центров здоровья вы найдёте на странице 5. Для отдыхающих составляют индивидуальные лечебные программы, которые можно совместить с разнообразными видами досуга. Возможность обучиться принципам здорового образа жизни, научиться готовить пищу, которая не только вкусная, но ещё и обладает лечебными свойствами, делает такой отдых привлекательным.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ УСТАНОВЛЕН БОГОМ

В Библии написано: «Помни день субботный, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие

дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботный и освятил его» (книга Исход 20:8–11).

Особые благословения субботнего покоя заключаются в общении с Богом и друг с другом.

СОН — ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОТДЫХ

Ночью восстанавливаются и ремонтируются все системы организма, в том числе иммунная.

С наступлением темноты в мозге начинает вырабатываться гормон мелатонин. Он обеспечивает ремонт всех клеток организма, а также снижает тревожность, улучшает эмоциональное состояние, т. е. является естественным антидепрессантом. Мелатонин активизирует органы иммунной системы, поэтому его с полным правом можно назвать естественным иммуностимулятором и адаптогеном.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ВЫРАБОТКИ МЕЛАТОНИНА

1. Темнота и тишина. Любой свет мешает выработке мелатонина, особенно синий мерцающий свет от гаджетов. Поэтому важно исключить пользование ими, так же как и просмотр телевизора, минимум за 1–2 часа до сна.

2. Прохлада. Температура в спальне должна быть около 18–20°C, и даже можно ниже — 16–18°C.

Это помогает быстрее засыпать, сон при этом будет крепче. Лучше всего оставлять форточку открытой на всю ночь. По меньшей мере, нужно хорошо проветривать помещение перед сном. Конечно, тело при этом должно быть тёплым, особенно конечности. Можно принять тёплый душ перед сном, взять тёплое одеяло, может быть, даже надеть носки при необходимости, но при этом воздух в спальне должен быть прохладным.

3. Физическая нагрузка в течение дня. Дефицит движений похищает сон. Поэтому, даже если вы сидите дома, — двигайтесь. Минимум 30 минут в день.

4. Лёгкий ужин. Плотный ужин нарушает сон. Если ночью работает желудок, мы встаём уставшими. И, наоборот, лёгкий ужин, минимум за 2, а лучше за 3–4 часа до сна, помогает хорошо выспаться.

5. Решайте проблемы до сна. Если ко времени засыпания в голове остаются нерешённые проблемы, мозг пытается их «решить» ночью, когда нет внешних отвлекающих факторов. Поэтому важно стараться решать проблемы до сна. Не все вопросы можно решить в течение одного дня. В этом случае помогает умение отодвинуть проблему в сторону. Но чтобы мозг «не беспокоился» лишней раз по этому поводу, нужно спланировать решение проблемы. Выделите себе время, когда можно её обдумать и принять нужные решения.

Помогает записывание проблем на бумаге (именно рукой, а не на



электронном носителе). Мозг при этом воспринимает такое изображение на бумаге как уже начатое действие по решению проблемы и перестаёт тревожить нас, требуя немедленного решения вопроса.

6. Просьба к Богу. Все мы люди, и нам далеко не всё подвластно. Есть в Библии прекрасный текст: «Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, один даёшь мне жить в безопасности» (книга Псалтирь 4:9). Просьба к Богу — это возможность освободить своё сердце от навязчивых мыслей, возможность отдать своё бремя Тому, Кто готов его понести. Кто обещает помощь в трудностях. Бог видит проблемы в их истинном свете, «сверху». Он знает, как их можно решить. У Него есть ресурсы, которых нет у нас. Он обещает дать нам мудрость для решения проблем, если мы об этом попросим.

Давайте создадим себе условия для хорошего отдыха, а значит, и хорошего иммунитета. И пусть Бог благословит каждого из нас.

Наталья Назарова,
врач-терапевт

ФИТНЕС

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛОГО ТАЗА

Этот комплекс упражнений предназначен для тех, кто ведёт сидячий образ жизни. Малоподвижность ведёт к застойным явлениям малого таза, что способствует росту аденомы простаты (у мужчин) и других заболеваний.

Подготовительная часть (3–4 минуты).

Ходьба на месте. Через минуту ходьбы на каждый шаг на выдохе попытайтесь правым коленом достать левый локоть, а левым — правый. После ходьбы сделайте круговые движения в плечевых суставах вперёд 8–12 раз, затем столько же назад.

1. Держась за спинку стула, выполняйте по 6–8 круговых движений каждой ногой по часовой стрелке и против неё.

2. Держась левой рукой за спинку стула, правой ногой сделайте вращение в тазобедренном суставе наружу, а затем внутрь — по 8–10 раз. Затем повторите упражнение, держась правой рукой за спинку стула и вращая левой ногой.

3. Держась обеими руками за спинку стула, присядьте сначала 10 раз, постепенно увеличивая количество приседаний до 30 раз.

4. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Вращайте туловищем в поясничном отделе 10 раз влево,

затем 10 раз вправо, постепенно увеличивая до 30 раз.

5. Исходное положение — лёжа на спине. Имитируйте езду на велосипеде — 8–12 круговых движений сначала одной ногой, затем другой. После паузы повторите и сделайте 2–5 повторов.

6. И. п. — лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх — вдох. Подтяните оба колена к груди руками, стараясь достать их лбом, — продолжительный выдох и возврат в исходное положение. Повторите 6–8 раз.

7. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднимите таз вверх — вдох, опустите на пол — выдох. Повторите 8–10 раз.

8. И. п. — сидя, ноги согнуты,

руки на коленях. Разведите и сведите колени, оказывая ладонями небольшое сопротивление. Дыхание произвольное. Повторите 8–10 раз.

9. И. п. — стоя на четвереньках (коленно-кистевое положение). Сгибая руки, опустите грудь на коврик, одновременно поднимите правую ногу вверх — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите 4–6 раз, поочередно поднимая ноги. Закончите этот небольшой комплекс упражнений ходьбой по кругу в течение 1–2 минут.

По возможности, выходите на улицу и больше ходите. Лёгкий бег, катание на лыжах и плавание принесут огромную пользу и убергут от многих заболеваний.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

УЧИМСЯ ПРЕДОТВРАЩАТЬ СТРЕСС

Вся наша жизнь состоит из периодов стресса и восстановления. Но не все стрессы мы переживаем одинаково. Может наступить порог, за которым наша нервная и иммунная системы не выдерживают. Как противостоять стрессам и избежать негативных последствий?

Причинами стрессовой ситуации могут быть разные факторы, их называют стрессорами. Бывают физические стрессоры, например работа в шумном помещении, погодные условия. Стрессорами могут быть человек, внезапная болезнь, события в обществе и жизненные обстоятельства. Однако независимо от того, какой фактор оказывает на нас влияние, в организме на физиологическом уровне происходит одна и та же реакция. Первая стадия стресса — возбуждение, за ней следуют вторая — напряжение и третья — истощение.

Стресс может быть острым, если все его стадии проходят быстро. Но чаще стресс бывает продолжительным, его называют хроническим. При этом человек испытывает постоянное напряжение, и стадия истощения проявляется уже в виде заболевания.

Последствия хронического стресса

- ✓ Риск развития атеросклероза и сердечного приступа. По данным института терапии РАН, в 80% случаев инфаркта миокарда ему предшествовала либо острая психическая травма, либо длительное психическое напряжение.

- ✓ Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

- ✓ Снижение работы иммунной системы, поэтому нередки случаи возникновения злокачественной опухоли.

- ✓ Потеря или набор веса.

- ✓ Заметно страдает работа головного мозга: снижается память, способность к анализу и логическому мышлению, развивается депрессия.

Четыре способа предотвратить развитие стрессового состояния

1. Здоровый образ жизни.

Замечено, что люди, ведущие здоровый образ жизни, более стойко реагируют на различные стрессоры. Если мы правильно питаемся, уделяем время физической активности, отдыху и особенно полноценному сну, тогда наша нервная система будет более подготовлена к стрессу, и он не станет для неё разрушительной силой.

Существует большая разница в реакции организма на стресс человека, истощенного физически и морально, и того, кто полон сил и энергии. Помните, что завтрашний день во многом зависит оттого, как мы провели сегодняшний.

2. Расслабление.

Каждый имеет свой стрессовый порог, после которого наступает истощение организма. Поэтому важно научиться расслабляться, чтобы снимать или уменьшать стрессовое напряжение. Хотя мы и не можем избежать всех обстоятельств жизни, но если на какое-то время отгородиться от факторов стресса, мы позволим нашей нервной системе восстановиться. И затем, вернувшись в стрессовые обстоятельства, мы не будем столь уязвимы.

Если у вас напряжённая работа, проведите обеденное время на природе, прогуляйтесь по парку или тихой улице. Постарайтесь сосредоточить своё внимание на прекрасных пейзажах. Смена обстановки благотворно влияет на чувства. В выходные выезжайте за город на лоно природы, покатайтесь на лы-

жах или просто сходите в гости к друзьям. Сделайте что-нибудь, чтобы вырваться из привычной обстановки, удалитесь на какое-то время от источника стресса. Это не значит, что мы игнорируем стресс или убегаем от него, просто мы даём возможность организму восстановиться и предотвращаем его перенапряжение.

3. Заранее подготовиться к стрессу.

Если мы понимаем, что в скором времени нас ожидает стресс, тогда к нему следует морально и физически подготовиться и заранее обдумать, как поступить в сложной ситуации. Это подобно тому, как армия готовится к битве. Воины вырабатывают стратегию сражения, проверяют своё оружие и подбадривают друг друга, укрепляя свой дух.

- В преддверии стресса тщательно соблюдайте режим питания и отдыха. Избегайте всего, что может нарушить равновесие ваших физических и моральных сил.

- Важно составить план действий, что говорить и делать в случае определённых событий. Всегда легче преодолеть стресс, если мы подготовлены к нему. При этом не стоит постоянно думать и беспокоиться о том, что должно случиться. Ведь как сказал Д. И. Писарев: «Ожидание бедствия бывает ужаснее и невыносимее, чем само бедствие».

4. Доверьте вашу проблему Богу.

Не всегда легко быть спокойным перед лицом опасности или в преддверии стресса. Однажды, ис-



пытывая страх и трепет, библейский герой Давид сказал: «*Кто дал бы мне крылья, как у голубя? Я улетел бы и ускользнул бы; далеко удалился бы я, и оставался бы в пустыне*» (Библия, книга Псалтирь 54:7, 8). Хотя мы не можем обрести крылья, мы способны в своих мыслях удалиться от источника стресса. Для этого нужно на какое-то время остановиться и провести время в общении с Христом. Поступив так, мы обретём уверенность и восстановим утраченные силы. Наше сердце вновь наполнится надеждой, миром и любовью. Христос приглашает нас: «*Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я упокою вас*» (Евангелие от Матфея 11:28).

Алексей Хащинский»,

«*Секреты здоровья и долголетия*»

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

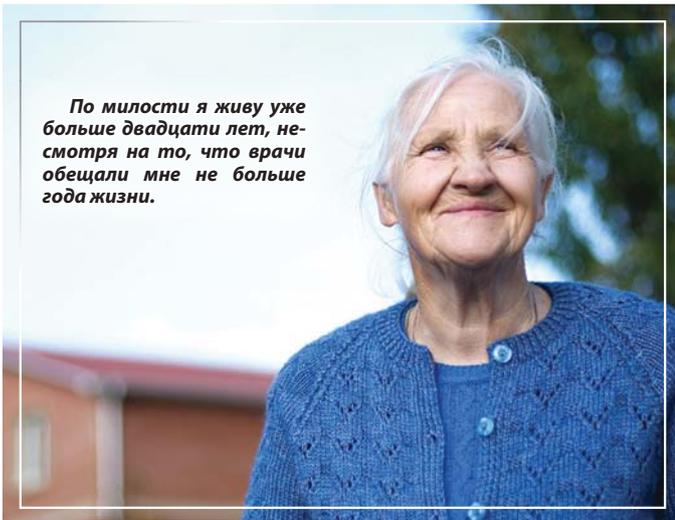
Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

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».

20 ЛЕТ ВМЕСТО ОДНОГО ГОДА



По милости я живу уже больше двадцати лет, не смотря на то, что врачи обещали мне не больше года жизни.

В январе 2000 года к нам в семью пришла беда. 10 января мне сделали операцию — удалили сигмовидную кишку. Операция длилась 7 часов, меня спасли. Врач после операции сказал: «Слава Богу! Господь помог спасти больную женщину!» Моему мужу врачи ничего хорошего не обещали. Врач поликлиники сказал ему, что с таким онкологическим заболеванием я долго не проживу, примерно около года.

Очень тяжело мне было жить с такой болезнью. Были ужасные боли в животе, но я не унывала. У меня были сильная воля, любовь к жизни. Я старалась изо всех сил вести активный образ жизни: фотографировала, собирала цветы,

освоила компьютер, участвовала в различных конкурсах, но самое главное — я каждый день молилась, благодарила Бога за то, что Он меня спас, за каждый день жизни, и надеялась только на Него, прося об исцелении.

Я верю в Бога и знаю, что Господь меня исцелил. Вот уже 20 лет прошло с тех пор, а я живу и всем рассказываю о моём исцелении.

Конечно, мне тяжело жить, особенно физически. Я осталась одна, мой муж умер, но я всё равно не унываю. Знаю, что Бог всегда рядом и поможет мне. Спасибо, Господь, за всё, что у меня есть, за каждый день жизни!

Нина Прудова,
г. Феодосия, Крым

СТОП СПИД

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом.

Каждый день в России регистрируется в среднем 210 новых случаев заражения ВИЧ и 80 ВИЧ-инфицированных умирают. В России проживает около 1,1 млн человек, инфицированных ВИЧ.

Весь мой опыт работы с больными СПИДом можно суммировать в трёх примерах. Первым был человек с язвой желудка. Он всегда очень сильно переживал. Несколько раз он приходил ко мне с жалобами на боль в животе. Незадолго до того, как стать моим пациентом, он потерял много крови, поэтому ему назначили процедуру переливания крови. В те времена никто не задумывался о ВИЧ-инфекции, поэтому кровь не проверяли. Десять лет спустя у моего пациента развился СПИД, и через 6 месяцев он умер.

Второй пациент был наркоманом. В течение многих лет он увлекался героином. Когда он захотел начать новую жизнь, было слишком поздно. Лабораторные тесты показали, что он ВИЧ-инфицирован. Через два-три месяца он вернулся с ужасной инфекцией на руке. Я понял, что он снова принимает наркотики. Это был последний раз, когда я его видел.

Мой третий пациент был христианином. Однажды он пришёл ко мне на медосмотр. Меня встревожили узелки на левой части шеи. Я дал направления на сдачу некоторых анализов. Анализы показали, что он ВИЧ-инфицирован.

Проверив пациента, я выяснил, что он гомосексуалист, но пять лет назад отказался от прежнего образа жизни, став христианином. Вероятно, он уже умер.

Эти три случая представляют собой три основных способа распространения СПИДа: кровь, наркотики, секс. Но дело в том, что все трое могли бы быть живы и здоровы, если бы их отношения и поведение были основаны на Божьих заповедях. Если бы мы жили так, как говорит Бог, не было бы необходимости разжигать гнев и обиды, которые так часто вызывают язвы, люди не стали бы принимать наркотики и не состояли бы в однополых сексуальных отношениях.

В Библии Бог обещает: если будешь следовать Моим заповедям, «то не наведу на тебя ни одной из болезней» (книга Исход 15:26). Бог сказал: «Я создал тебя и знаю, что для тебя хорошо. Следуй Моим рецептам здоровья, потому что то, как ты решишь жить сегодня, повлияет на твою жизнь в будущем».

Живёте ли вы сегодня так, как хотели бы жить завтра?

Статья подготовлена по книге Кей Кузьма «Всегда в форме»

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, vkyszshizni.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, zdoroviyykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010
- Культурно-оздоровительный центр «Суббота, семья, здоровье», Свердловская обл., 8-900-046-82-51, 8-900-046-82-68; spasen-pobeditel.ru
АНО КОЦ «Суббота, семья, здоровье». ОГРН 1196658040182

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)

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

ВИНО И СЕРДЦЕ

Лет 50 назад в медицинской литературе стали писать о пользе бокала красного вина, выпиваемого ежедневно. Это считалось одним из методов укрепления сердца, очищения кровеносных сосудов, флоры желудка. А каково мнение современной медицины по этому вопросу?

Вспоминаю историю моего приятеля. Он вырос в семье, где никто не пил и не курил. Окончил «на отлично» среднюю школу, поступил в медицинский институт и учился на отлично, веря, что медицина — его призвание. Но в столице жизнь во многом отличалась от жизни в его маленьком городке: много интересных людей, частые встречи, общение. Кто-то подносит фужер шампанского или вина, кто-то желает угостить сигаретой... С первой рюмкой, с первой сигаретой жизнь, казалось, обрела новое, более яркое наполнение. Выпивка и курение вошли у него в привычку.

Всё же мединститут приятель закончил успешно, получив красный диплом, и начал практику врач-нейрохирурга. Коллеги и пациенты отмечали его неподдельный интерес к каждому больному и искреннее желание помочь, вылечить, сделать экстренную операцию, подчас очень сложную. Ему всё удавалось, все восхищались им, но... Там, где друзья, благодарные пациенты, поклонники, — выпивка льётся рекой.

Со временем врач стал нервным и замкнутым. У него стали трястись руки. Он не мог довести до конца операции, и менее опытные коллеги вынуждены были вмешиваться и заканчивать их. Пациенты перестали обращаться в эту клинику, видя, что там происходит по вине пьящего хирурга. Падение и деградация стали очевидны. Увольнение с работы, крах семьи, хронический алкоголизм и презрение людей... Финал истории был трагичным: бывший

хирург пьяным заснул в постели с дымящейся сигаретой в руках. Он сам и большая часть квартиры сгорели.

Кто-то сказал, что умеренное употребление алкоголя — «это школа будущих пьяниц». Вот что писал профессор анатомии Университета Южной Каролины (США) Мелвин Найсли: «Я тоже когда-то пил, считая, что пью умеренно. Я вовремя остановился и стал полностью воздерживающимся. Как врач, хорошо знакомый с функциональными сбоями в работе внутренних органов человека, говорю вам: глоток спиртного, бутылка пива или рюмка водки или коньяка перекрывают поступление кислорода в мозг. Вы больше действуете, чем молчите. Ещё пару стаканчиков — и вы всё в большей мере ставите под удар мозг, сердце, поджелудочную железу и печень. В следующий раз, когда вам захочется немножко выпить, а под рукой не окажется спиртного, вы нанесёте тяжелейший удар нервной системе».

В 1999 году на XX съезде Европейской ассоциации кардиологов доктор Делоргериль из Франции заявил, что человеку с повышенным риском развития инфаркта миокарда категорически запрещается употреблять даже вино, не говоря о крепких спиртных напитках. Сердце может не выдержать удвоенной нагрузки, учитывая проблему с сосудами сердца.

Дж. Годберг написал: «Мы дошли до абсурда, считая, что немно-



го вина — эта та медикаментозная доза, которая предупредит сердечно-сосудистые заболевания... Если выпивка может рассматриваться как лечебное средство, то не лучше ли было фармацевтическим предприятиям выпускать спиртное вместо медикаментов? Но, к счастью, разум всё-таки доминирует в фармацевтике».

Специалисты неустанно повторяют: «Употребление водки, вина, пива — это не только "разогрев" крови, как это кажется на первый взгляд, это процессы брожения в крови. Перекиси чувствуют себя в крови более чем комфортно, они превращают её в "пенообразную массу».

Интересная особенность: виноградный сок (не перебродивший!) является антиоксидантом. Но стоит соку перебродить, как он становится окислителем, стимулятором перекисного окисления. Существует множество овощей и фруктов — настоящих антиоксидантов: клубника, земляника, шпинат, свёкла, цветная капуста и т. д. Используйте их для укрепления вашего здоровья».

Профессор Монфред Зингер, Университет Манхайт, пишет: «Алкоголь действует на молекулярном уровне. Разрушение происхо-

дит внутри органа: мозга, печени, почек и, конечно же, в сосудах». Зингер указывает на тот факт, что алкоголь, прежде чем выйти из организма вместе с мочой, совершит разрушение в наименее защищённом органе. И если у вас сильное сердце, то это не значит, что ваша печень не подвержена циррозу. Вы чувствуете себя нормально до тех пор, пока не произойдёт закупорка сосудов.

Сотрудники Университета Лома Линда, Калифорния, рекомендуют приобрести хорошую привычку: «Пейте достаточное количество чистой воды каждый день». Жаклин Ча, сотрудник университета, поясняет, что двух стаканов воды в день для организма недостаточно. Необходимо каждый день выпивать не менее пяти стаканов чистой воды.

Достаточное количество воды, физическая активность, воздержание от алкоголя и курения, от пищи, богатой холестерином, — это факторы, влияющие на наше долголетие.

Ваше здоровье — в ваших руках. Приобретайте здоровые привычки и живите долго и счастливо!

Эмиль Радulesку,
«Позаботьтесь о своём сердце»

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ ОКАЗАЛОСЬ ПРОСТО

Вспоминаю время, когда мы с мужем стали ходить в церковь. Всё, что мы узнавали из Библии, нужно было воплощать в жизнь. Это было непросто, но эти опыты познания Бога оказались для нас драгоценнее золота. Однажды нас с мужем пригласили на день рождения родственники. Я знала, что там будут пить алкогольные напитки, и была в замешательстве.

Я уже знала позицию Бога по этому вопросу, знала библейские тексты, которые призывают нас не пить никакого вина, например: «Вино — глумливо, сахара — буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (книга Притчей 20:1) или слова апостола Павла: «И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом» (Послание ефесянам 5:18);

«Разве не знаете, что вы — храм Божий, и дух Божий живёт в вас?» (1 Послание коринфянам 3:16). Я поняла, что к христианам, то есть к Своим детям, Бог предъявляет особые требования, но сил вслух заявить о своей вере у меня ещё не было. Я решила, что буду молиться. Подняла рюмку, я молилась: «Господь, закрой глаза всех, чтобы они не видели, что я не пью, и не заставляли бы

меня». И как же я была рада, когда никто не обратил на меня никакого внимания, хотя хозяин этого дома очень внимательно следил за тем, чтобы все наелись и напились, что называется, до отвала. Во второй заход я помолвилась той же молитвой — опять всё прошло гладко. А в третий раз Бог на уровне мыслей обратился ко мне: «Не молись, твоя молитва услышана». Дома я поделилась своим опытом с мужем: «Зачем ты пьёшь? Ты тоже можешь попросить Бога, и Он поможет тебе избежать всеобщего внимания».

Мужу в это время по работе приходилось заключать много сделок, которые проходили с распитием спиртных напитков. Сначала он за-

сомневался, как это у него получится: не помешает ли это работе, возможно ли ему не пить? Но всё-таки во время сделки, перед общим застольем, он мысленно обратился к Богу: «Господи, я не хочу, чтобы мне наливали вино, я не хочу его пить». И Бог ответил. Вино разливали, не спрашивая чьего-либо согласия, и только его спросили: «Саша, тебе наливать?» Он с радостью отказался, и в дальнейшем за этот вечер к нему больше никто не приставал с этим вопросом. И с этого момента он больше не пил.

Вот так просто оказалось отказаться от алкоголя, если попросить об этом Бога.

Галина

ЗА ЧАЕМ НЕ СКУЧАЕМ

Чай — самый распространённый напиток в мире. Крупные коммерческие фирмы спонсируют его рекламу, но всё же, несмотря на заявления некоторых исследователей о полезных свойствах чая и кофе, эти напитки приводят к многочисленным негативным последствиям их употребления. Мы расскажем о здоровой альтернативе привычным напиткам.

АНТИОКСИДАНТ, В КОТОРОМ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ

Хотя чай — хороший антиоксидант, потреблять его вовсе не обязательно. Существует множество растений с антиоксидантными свойствами, которые не содержат кофеина, оказывающего вредное воздействие на организм.

- 45 мг кофеина содержится в чашке чёрного чая.
- 40 мг кофеина содержится в чашке зелёного чая.

Мате — очень популярный напиток из листьев растения падуб парагвайский, или мате. Мате, как и кофе, и чай, стимулирует нервную систему и приносит временное облегчение при физической или умственной усталости. Поскольку мате пьют горячим, его потребление связано с повышением риска заболевания рака пищевода.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ НАПИТКИ

Всеми полезными свойствами чая, кофе и других напитков с содержанием кофеина обладают напитки с антиоксидантными действиями, не вызывающие привыкания.

Чай ройбос (ройбуш). Антиоксидант, является источником железа, не требует подсластителей. Имеет приятный аромат и способствует потере веса. В ходе лабораторных экспериментов было обнаружено, что чай ройбос замедляет образование жира в клетках организма.

Преимущества:

- Не содержит кофеин, следовательно не вызывает зависимости и нарушения сна.
- Содержит железо. В случае анемии употребление зелёного и чёрного чая и кофе не рекомендуется, т. к. кофеинсодержащие напитки полностью блокируют всасывание железа тонким кишечником, а ройбос можно пить без ограничений.
- Не требует подсластителей, поскольку обладает сладковатым вкусом.



Каркаде получают из прицветников розеллы. Он нормализует кровяное давление. Это подтверждается исследованиями, проведёнными в университете Тафта (Бостон, США). После шести недель ежедневного потребления трёх чашек напитка каркаде наблюдалось значительное снижение повышенного артериального давления.

Доказано, что его полифенолы, содержащиеся в каркаде, частично блокируют кишечный фермент альфа-амилазу, что замедляет усвоение углеводов и не позволяет набирать лишний вес.

Полезные свойства: защищает

артерии, снижает уровень холестерина, обладает антиоксидантными свойствами, борется с диабетом, защищает печень, снижает вес.

Травяные чаи или настои

Чай из лекарственных растений — наши верные союзники в поддержке здоровья. Листья, цветы и другие части растений, залитые горячей водой, улучшают пищеварение, обладают слабительным, успокаивающим и другими действиями.

Кипрей. Это растение можно назвать идеальной заменой привычному чёрному чаю. Иван-чай — напиток молодости и красоты, содержит целый комплекс антиоксидантов.

Шиповник. В межсезонье, когда организм адаптируется к новым погодным условиям, чай из шиповника станет незаменимым источником витамина С и других полезных микроэлементов. Шиповник укрепляет иммунитет и улучшает пищеварение.

Мята перечная. Отвар этой травы рекомендуется употреблять за ужином. Мята обладает нежным ароматом и приятным вкусом, после употребления напитка в ротовой полости остаётся ощущение свежести, а в теле — лёгкая приятная расслабленность.

Цикорий. Его главное достоинство — отсутствие кофеина и высокое содержание инулина. Ежедневное употребление благотворно отражается на работе желчного пузыря, печени, кишечника.

Травяные чаи из листьев крапивы и лимонника китайского, с женьшенем, с имбирём помогут утром взбодриться и настроиться на хороший день, а также укрепить иммунитет.

Употребление отваров трав вместо обычного чая благотворно отразится не только на здоровье, но и на бюджете, ведь сырьё для фито-

чая можно собрать в лесу во время летней прогулки или вырастить на своём огороде. Попробуйте внести изменения в свой ежедневный рацион напитков, и вы поймёте, как избавиться от проблем с пищеварением, хронической усталости, раздражительности и других проблем со здоровьем.

Подготовила Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ТОРТ БАУНТИ

Состав: 1 часть пшённой каши, 1 часть кокосовой стружки, агар-агар — в соответствии с инструкцией на упаковке, немного мёда.

Кашу, кокосовую стружку и мёд взбиваем в блендере. Разводим агар-агар, как указано на упаковке, и тоже помещаем в блендер. Взбиваем до однородной массы и выкладываем в форму. Сверху заливаем шоколадом. Для его приготовления кэроб перемешиваем с растопленным кокосовым маслом. Готовый торт ставим в холодильник на ночь.

Алексей Прокофьев

КРЕМ-СУП ИЗ ЗАПЕЧЁНОЙ ТЫКВЫ

Состав на одну порцию: 150 г очищенной тыквы, 1 средний помидор, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 0,5 ст. ложки кокосового или оливкового масла, щепотка куркумы, соль по вкусу.

Тыкву, помидор, картофель, лук нарезаем. Картофель режем очень мелко, чтобы с тыквой запекание произошло одновременно. Ингредиенты складываем в форму, добавляем масло первого холодного отжима, соль, куркуму и перемешиваем. Запекаем в духовке при 180°C около 20 минут. Взбиваем всё в блендере с водой, которую добавляем постепенно. Количество воды зависит от густоты, которая вам нравится.

Анна Журавлёва

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»

ЧУДО ЖИЗНИ — ЗИМНИЙ ВОЗДУХ

Во дворе на детской площадке играли лисёнок Лёха, овечка Кудряшка и пёс Кузя. Воскресенье выдалось чудесное, солнечное, но морозное.

— Какой свежий, чистый воздух и как легко дышится! — воскликнул лисёнок Лёха.

— Только надо обязательно носом дышать, а не через рот, — заметила Кудряшка. — Так морозный воздух успеет согреться, прежде чем попадёт в наши лёгкие, и мы не простудимся.



Пёс Кузя добавил:

— Я недавно узнал, что зимой кислорода в воздухе на 30% больше, чем летом. Поэтому и дышится так легко!

— Смотрите, доктор Афанасий Петрович к кому-то спешит. Давайте его догоним! — предложил Лёха.

Все наперегонки побежали догонять доктора. Оказалось, Афанасий Петрович спешил проводить мальчика Толю, который часто болел, чтобы прописать ему самое лучшее средство для укрепления иммунитета. Друзья решили пойти с ним.

Толя со скучающим видом смотрел телевизор.

— Толик, Афанасий Петрович принёс тебе лучшее лекарство! — ещё с порога закричал пёс Кузя, но доктор его поправил:

— Нет, нет, — сказал он. — За лекарством Толе нужно выйти из

дома. Зимний воздух — вот что пойдёт ему на пользу!

— Я не хочу на улицу, там холодно и скучно, — тоскливо произнёс Толя, не отрываясь от телевизора.

— Чтобы не было холодно, надо тепло одеваться, в несколько слоёв одежды, — посоветовал доктор.

— И совсем не скучно на улице, — вмешалась овечка Кудряшка. — Мы так весело поиграли. А ещё можно на лыжах, на коньках покататься. Когда снег липкий, можно снеговика слепить или крепость построить. Так интересно!

— И полезно для здоровья, — продолжил доктор. — Физическая активность зимой на воздухе — это самое сильное средство для поднятия иммунитета. И сердце на морозе укрепляется. Спать будете хорошо. Мозг будет лучше работать. Если же весь день сидеть в помещении, то больше вероятность заболеть.

— Нет, я не хочу больше болеть. Я хочу быть здоровым и сильным, — вскричал с дивана Толя. — Давайте поиграем на улице, вы сказали, это так интересно!

— Конечно, поиграем, — обрадовались все.

На улице друзья весело провели время. Толик больше не боялся холода и с удовольствием гулял на улице зимой, тепло одевшись.

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru



ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите
в WhatsApp
и Viber

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 получения
газеты в электронном виде.

**БЕСПЛАТНАЯ
ПОДПИСКА
НА 3 МЕСЯЦА**

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» №12(120). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

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

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, **редактор** — Л. В. 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. Тарасук. 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.

ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

РЕКЛАМА 12+



Как купить эту книгу:

Телефон

8-800-100-54-12

(звонить с понедельника
по четверг с 8.20 до 13.00 и
с 14.00 до 17.00,
в пятницу
с 8.00 до 12.00).

E-mail:

inmarket@lifeforce.ru

Интернет-магазин:

www.7knig.org

ООО Издательство «Источник жизни», 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9.
ОГРН 1027103674454

Автор книги — Джордж Памплон-Роджер, доктор медицины и хирургии (Университет Гранада, Испания), врач высшей категории в области общей и дигестивной хирургии (сертифицированный Европейским союзом), магистр общественного здравоохранения (Университет Лома-Линда, Калифорния, США).

В этой книге собраны рецепты напитков и программы лечения: очищение печени и кишечника, антидиабетическая, антивозрастная, противораковая программы и т. д.

Для кого эта книга:

➢ Для тех, кто хочет следить за здоровьем, не отказывая себе во вкусе.

➢ Для тех, кто следит за весом.

➢ Для тех, кто хочет помочь организму в борьбе с болезнями.

➢ Для тех, кто любит лёгкую и полезную еду и напитки.



Вступайте в сообщество
«СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ»

в Viber



bit.ly/semnazd

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

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

**ПОДДЕРЖИТЕ
ГАЗЕТУ**



Пожертвовать можно по QR-коду:

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



Для оплаты
другими способами: 8doktorov.ru/help

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

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 319 000 экз.