



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.



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

АНТИОКСИДАНТ РЕСВЕРАТРОЛ ОКАЗАЛСЯ ЭФФЕКТИВЕН ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

Новое исследование китайских учёных показывает: ресвератрол, фенольное растительное соединение, может подавлять репликацию коронавируса SARS-CoV-2. Даже в очень высокой концентрации ресвератрол не влияет на жизнеспособность здоровых клеток. Ресвератрол при применении до заражения был способен подавлять репликацию вируса только на 20%. То есть он более эффективен в присутствии вируса. Оказалось, ресвератрол способен ингибировать репликацию вируса на 64%. Значит, он предотвращает проникновение вируса в клетки.

Больше всего ресвератрола содержится в чёрном винограде.

ДИЕТОЛОГИ СОВЕТУЮТ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ СУХОФРУКТЫ

Учёные Университета Пенсильвании призывают пересмотреть отношение к сухофруктам. В рамках исследования было установлено:

люди, которые ели сушённые фрукты, в целом были более здоровыми, чем те, кто их не ел. В частности, в дни, когда люди ели сушённые фрукты, они получали больше калия, полиненасыщенных жирных кислот и клетчатки. По словам экспертов, сухофрукты — неплохой вариант для людей, употребляющих мало полноценных фруктов. Сухофрукты доступны круглый год, хорошо хранятся, их можно брать с собой в дорогу.

ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ СНА ВАЖЕН ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Здоровый сон и сердечная недостаточность связаны. Оказалось, у взрослых с наиболее здоровым режимом сна риск сердечной недостаточности был на 42% ниже независимо от других факторов риска. Под здоровым сном подразумевается 7 – 8 часов сна, отсутствие бессонницы, храпа или чрезмерной дневной сонливости.

Проблемы со сном могут играть роль в развитии сердечной недостаточности. Наиболее здоровый режим сна давал снижение риска

развития сердечной недостаточности на 42%. Получалось, риск снижался на 8% у «жаворонков», на 12% — у людей, спящих по 7 – 8 часов, на 17% — при отсутствии бессонницы и на 34% — при отсутствии дневной сонливости.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЯИЦ СВЯЗАНО С РАЗВИТИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Исследователи из Университета Южной Австралии, Китайского медицинского университета и Катарского университета изучили, есть ли связь между долгосрочным потреблением яиц и вероятностью развития диабета.

Их анализ показал: избыточное потребление яиц может увеличить риск развития диабета. Оказалось, люди, которые регулярно потребляли одно или несколько яиц в день (50 г и более), увеличивали тем самым риск сахарного диабета на 60%. А употребление яиц в объёме более 38 г в день даёт повышение риска диабета среди взрослых примерно на 25%.

По материалам сайта МедДейли.
Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ВИТАМИН D И ИММУНИТЕТ



3

КАК ДОБИТЬСЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА



6

УГЛЕВОДЫ — ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?



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

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ РАК?

Рак является одной из основных причин смерти в мире. В 2018 г. от этого заболевания умерли 9,6 млн человек.

Рак является общим термином для большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Для их обозначения используются и другие термины: злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, разрастающихся за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазированием. Метастазы — одна из основных причин смерти от рака.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ВИДЫ РАКА

- рак лёгких (2,09 млн случаев);
- рак молочной железы (2,09 млн случаев);
- рак толстой и прямой кишки (1,8 млн случаев);
- рак предстательной железы (1,28 млн случаев);
- рак кожи (немеланомный) (1,04 млн случаев);
- рак желудка (1,03 млн случаев).

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАК

Нормальные клетки преобразуются в опухолевые клетки в ходе

многоэтапного процесса. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и внешними факторами, включающими:

- **физические канцерогены**, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- **химические канцерогены**, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- **биологические канцерогены**, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами;
- **старение** — с возрастом заболеваемость раком резко возрастает, вероятнее всего, в связи с накоплением факторов риска развития определённых раковых заболеваний. Общее накопление рисков усугубляется тенденцией к снижению эффективности механизмов обновления клеток по мере старения человека.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Употребление табака — 22% случаев смерти от рака,



4 февраля — Всемирный день борьбы против рака.

- употребление алкоголя,
- нездоровое питание,
- отсутствие физической активности.

Эти же факторы повышают риск возникновения других неинфекционных заболеваний.

Также факторами риска развития рака являются некоторые хронические инфекции, особенно в странах с низким и средним уровнем доходов. Канцерогенные инфекции, в том числе *Helicobacter pylori*, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирусы гепатита В и С и вирус Эпштейна-Барра, были названы причиной примерно 15% случаев рака.

Вирусы гепатита В и С и некоторые типы ВПЧ повышают риск рака печени и шейки матки, соответственно. ВИЧ-инфекция значительно повышает риск развития рака.

ПРОФИЛАКТИКА

Можно предотвратить возникновение 30 – 50% раковых заболеваний, если избегать факторов риска.

Для профилактики рака можно предпринимать следующее:

- активнее избегать факторов риска, перечисленных выше;
- проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В;
- бороться с источниками опасности на рабочем месте;
- сократить воздействие ультрафиолетового излучения;
- уменьшать воздействие ионизирующего излучения (на рабочем месте или в процессе медицинской диагностической визуализации).

Смертность от онкологических заболеваний можно снизить, если выявлять и лечить их на ранних стадиях.

Источник: who.int

Читайте больше статей о лечении и профилактике онкологических заболеваний на сайте **8doktorov.ru**



РАКОВАЯ ПЛЕСЕНЬ
bit.ly/rakplesen



ЗАМОРТЕ ГОЛОДОМ
РАКОВЫЕ КЛЕТКИ
bit.ly/golodrak



ПРОДУКТЫ,
ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЕ РАК
bit.ly/prodrak



ДЕТОКСИКАЦИЯ
ОРГАНИЗМА ОТ ТАБАКА
bit.ly/detokstab

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Сегодня мы расскажем об особенностях ухода за кожей тяжелобольных людей.

Загрязнение кожных покровов секретом потовых и сальных желёз, ороговением кожного эпителия, а также выделениями из мочеполовых органов и кишечника ведёт к появлению расчёсов, зуда, вторичному инфицированию кожи, развитию грибковых заболеваний, возникновению опрелостей, образованию пролежней.

Больные должны ежедневно принимать душ или ванну. Если ванна и душ противопоказаны или недоступны, то кроме ежедневного умывания, подмывания, мытья рук перед каждым приёмом пищи

и после туалета необходимо ежедневно обтирать кожные покровы влажными тампонами, смоченными кипячёной водой с добавлением спирта или раствора столового уксуса (одна-две столовые ложки на 0,5 л воды). Особенно качественно следует обмывать, затем вытирать насухо те места, где могут скапливаться выделения потовых желёз (складки под молочными железами, пахово-бедренные складки). Половые органы и кожу заднего прохода обмывают ежедневно.

Тяжелобольных подмывают два-три раза в день, так как скопление

выделений в паховых складках приводит к образованию опрелостей. Для подмывания используют тёплую воду, клеёнку, судно, салфетку, пинцет или зажим, кувшин или кружку Эсмарха. При подмывании под больного подкладывают клеёнку и подставляют судно. Ноги больного должны быть согнуты в коленях и слегка разведены в бёдрах.

Особенно тщательного ухода требуют складки кожи и места возможного образования пролежней.

Струю воды из кружки Эсмарха направляют на наружные половые органы и паховые складки. Одновременно тампоном, зажатым длинным пинцетом, проводят несколько раз сверху от половых ор-



ганов вниз к заднему проходу. Закончив обмывание, другим тампоном также сверху вниз промокают кожу насухо. Если в паховых складках есть опрелости, их следует смазать вазелином или растительным маслом.

При уходе за наружными половыми органами и промежностью особое внимание необходимо обращать на естественные складки.

Подготовила
Елена Артемьева

ВИТАМИН D И ИММУНИТЕТ

О витамине D сейчас известно очень много. Оказывается, это вовсе не витамин, а гормон. Почему же он так важен?

Вообще, витамины — это катализаторы разных химических реакций. А витамин D выполняет вполне самостоятельные регулирующие функции в организме, как и другие гормоны. Но по сложившейся традиции его называют витамином.

Давно известно, что витамин D нужен для нормального усвоения кальция и профилактики остеопороза. Но в последние годы доказано, что он необходим для нормальной работы иммунной, нервной и многих других систем. Рецепторы к нему обнаружены практически во всех тканях организма.

Установлена прямая взаимосвязь между низким уровнем витамина D и высоким риском бронхиальной астмы, онкологии, простудных заболеваний, инфаркта и инсульта, аутоиммунных заболеваний, ожирения и сахарного диабета, а также множества других заболеваний, в том числе когнитивных нарушений и депрессии.

Витамин D синтезируется в коже под воздействием солнечного света. Причём его интенсивность, необходимая для синтеза витамина D, соответствует времени с 11 до 14 часов. Как раз в это время мы избегаем пребывания на солнце. Стекло, одежда, солнцезащитные кремы препятствуют образованию витамина D. Следовательно, для успешного синтеза витамина D нужно находиться на солнце в середине дня в лёгкой одежде (как минимум с открытыми руками и ногами) в течение 20 – 30 минут, не используя солнцезащитные средства. Чтобы не получить солнечный ожог, нужно соблюдать продолжительность

пребывания на солнце и обязательно покрывать голову.

Нужно учитывать, что чем темнее оттенок кожи, тем медленнее в ней синтезируется витамин D. Смуглым людям требуется больше времени пребывания на солнце, чем белокожим. Кроме того, синтез витамина D замедляется в пожилом возрасте и у людей со значительным избыточным весом.

Но что делать зимой, осенью и весной, когда витамина D образуется совсем мало? Кроме того, считается, что люди, проживающие выше пятидесятой параллели, даже летом не получают достаточного количества солнечного света для нормального синтеза витамина D. А это большая часть России.

Удлинение времени пребывания на солнце или посещение солярия имеет отрицательные последствия: как известно, ультрафиолет может провоцировать возникновение онкологических поражений кожи.

Рассчитывать исключительно на инсоляцию, как основной источник получения витамина D, не стоит.

Избыток ультрафиолета может спровоцировать онкологию. Но недостаток солнечных лучей и вызванный этим дефицит витамина D тоже создаёт фон для возникновения онкозаболеваний.

Некоторые продукты питания содержат витамин D, например, жирные сорта рыбы, молочные продукты, грибы (выросшие в естественных условиях), желток куриного яйца и др.



В России около 80% населения имеют дефицит витамина D, т. е. подавляющее большинство.

НОРМЫ ВИТАМИНА D

Есть определённые нормы содержания витамина D в крови. Причём оптимально определять уровень с помощью метода масс-спектрометрии. При определении методом ИФА, который выявляет сразу все метаболиты витамина D (а их много), а не только саму активную форму, полученный показатель нужно корректировать, делая чуть ли не пополам. Тогда это будет реальный уровень витамина D.

При обнаруженном дефиците витамина D необходимо повышать его уровень до нормы — 70 – 80 нг/мл. Как правило, нужны добавки витамина, причём в лечебных, а не профилактических дозах. Иначе проблемы останутся.

Весной прошлого года в Индии было проведено интересное исследование. Исследовалось влияние разных уровней витами-

на D на тяжесть течения COVID-19 (источник: «Patterns of COVID-19 Mortality and Vitamin D: An Indonesian Study»).

В этом исследовании уровень витамина D был классифицирован следующим образом: нормальный (более 30 нг/мл); недостаточный (21 – 29 нг/мл); дефицитный (менее 20 нг/мл).

Итоги исследования:

- 49,7% пациентов имели нормальный уровень витамина D, и только 4% из них умерли.
- 27% имели недостаточный уровень витамина D, умерли 88%.
- 23% имели дефицит витамина D, умерли 99%.

Выводы исследования:

Большинство заболевших COVID-19 с недостаточным и дефицитным статусом витамина D умерли с учётом статистических поправок по возрасту, полу и наличию сопутствующих заболеваний; статус витамина D тесно связан со смертностью от COVID-19.

А как у вас дела с витамином D?
Наталья Назарова,
врач-терапевт

Я ДИВНО УСТРОЕН

НАШЕ ТЕЛО УНИКАЛЬНО

Наш организм — шедевр воплощённой инженерной мысли: потрясающий дизайн, согласованность деятельности всех клеток, тканей, органов и систем. Знание его уникальных характеристик необходимо, чтобы правильно о нём заботиться и радоваться жизни.

ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Наше тело — высокоорганизованная многоуровневая структура. Не зря любое живое существо называют организмом: оно указывает на организованность, возникшую в результате разумного планирования.

ПОСТОЯННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Человеческое тело постоянно обновляется, одни его клетки и химические компоненты сменяются другими. Однако общие его очер-

тания и некоторые характеристики остаются неизменными на протяжении всей жизни.

САМОИСЦЕЛЕНИЕ

Человеческое тело имеет способность к самовосстановлению. При должном уходе оно само оправляется от небольших ранений, отравлений, инфекций и других повреждений.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

На свете нет двух одинаковых че-

ловеческих тел, даже у близнецов. Кроме отпечатков пальцев и кровеносных сосудов на сетчатке глаза, тембр голоса, черты лица и взгляд делают каждого человека уникальным и, следовательно, бесконечно ценным.

Человеческое тело уникальное, сложное и завораживающе прекрасное. Оно заслуживает величайшего уважения и требует самого совершенного ухода.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

- 120 дней** — время, за которое в нашей крови полностью обновляется состав эритроцитов (красных кровяных телец).
- 206** костей в нашем теле.
- 30 000** клеток кожи, отмирают каждую минуту.
- 96 500 км** — общая длина всех кровеносных сосудов.
- 75 триллионов** — общее число клеток в нашем теле.

ЛАЙФХАКИ ОТ СЕМЬИ СТОМАТОЛОГОВ



Сегодня у нас в гостях Павел Викторович и Елена Валентиновна Малинины — стоматологи-универсалы.

— В вашей семье все стоматологи?

Е. В.: Наша старшая дочь Юлия выучилась на стоматологического гигиениста, а младшая Елизавета — управленец. Она управляет нашей клиникой в г. Лобня. Наши девочки сейчас в декретном отпуске, они подарили нам четырёх внуков. Младший зять работает зубным техником, а другой зять заведует в клинике хозяйственной частью. У нас семейная стоматология, даже моя мама в первые годы помогала нам, работая администратором.

Старший брат и племянник Павла Викторовича — врачи-стоматологи, они живут и практикуют в другом городе Подмосковья.

— Почему вы выбрали именно эту профессию?

Е. В.: Я ещё в 6 классе хотела быть зубным врачом. В старших классах появилось желание стать хирургом, а в итоге получился стоматолог. Павел Викторович пошёл по стопам старшего брата.

— Стоматология, наверное, одна из самых технологичных областей медицины. Какие новшества вы считаете самыми значимыми в вашей области?

П. В.: Сейчас активно развива-

ются имплантология, микростоматология — лечение под микроскопом. Даже зубные техники для изготовления ортопедических конструкций применяют микроскоп. Развиваются изготовление коронок и других конструкций с использованием цифровых технологий и специальных высокоточных станков, 3D-печать. В рентгенологии проводится описание исследований с помощью искусственного интеллекта. Да и простые материалы для пломб стали гораздо лучше.

— Что вы думаете о такой новомодной технологии, как виниры? Когда их целесообразно использовать?

П. В.: Виниры — это одна из разновидностей ортопедических конструкций. Они имеют определённые показания для установки. Это потемневшие зубы в ходе лечения корневых каналов или травмы; большие, видимые реставрации на передних зубах; укорачивание длины зубов. Винирами можно исправить незначительную «кривизну» зубов или неудовлетворительный природный цвет, пятна при флюорозе и «тетрациклиновых зубах». Но не стоит забывать о противопоказаниях, так как не всем можно установить виниры. В

любом случае стоит проконсультироваться у стоматолога-ортопеда.

— Сейчас много рекламы в интернете, предлагающей купить виниры самостоятельно, то есть без консультации врача. Объясните, пожалуйста, почему этого делать не стоит.

П. В.: Виниры из интернета ничего общего с настоящими винирами не имеют. Это каппы из материала, похожего на пластмассу. Каппа надевается на зубной ряд только для эстетики, она маскирует свои зубы. Есть в ней невозможно, носить постоянно нельзя, так как страдает гигиена и воспаляется десна. При длительном ношении таких «виниров» завышается прикус и начинает болеть височно-нижнечелюстной сустав. И просто это некрасиво — форма, цвет и прозрачность таких «зубов» далеко неидеальна.

— В каких случаях стоит проводить процедуру протезирования? Так ли она необходима при отсутствии двух-трёх зубов?

П. В.: При отсутствии даже одного зуба необходимо протезирование. Утраченный зуб нужно восстановить. Если этого не сделать вовремя, то возникает деформация зубных рядов. А если нет двух, трёх и более зубов, то деформация зубочелюстной системы прогрессирует, появляется патологическая стираемость зубов, снижение высоты прикуса, возникают проблемы в височно-нижнечелюстном суставе (боль, щелчки, плохое открывание рта). Некачественное пережёвывание пищи отрицательно влияет на пищеварительную систему.

Способы восстановления отсутствующих зубов разные — мостовидные протезы, коронки, установленные на имплантаты, съёмные конструкции. В каждом конкретном случае врач подберёт лучшую конструкцию, чтобы вы смогли хорошо жевать и красиво выглядеть.

— Как правильно выбрать зубную пасту?

Е. В.: Бог подарил нам прекрасное тело. Многие ткани способны регенерировать — при порезе кожа быстро восстанавливается, кости срастаются, — но зубы не могут восстанавливаться. «Дырочки» и сколы не зарастают сами! Поэтому зубы нужно беречь с того момента, как они прорезались.

Пасты делятся на гигиенические и лечебно-профилактические. Лечебно-профилактические пасты используются при наличии какой-либо проблемы в полости рта. Их назначает врач-стоматолог. Например, есть пасты с фтором, и в местности, где много фтора в питьевой воде и продуктах, такую пасту нельзя использовать. Во взрослой и детской пасте разное содержание фтора, что тоже должно учитываться, так как дети глотают пасту, и повышенное содержание этого компонента может нанести вред ребёнку. Всегда читайте состав зубной пасты и консультируйтесь с врачом. При множественном кариесе, повышенной чувствительности и кровоточивости десны нужны свои пасты, которые назначает врач.

— В завершение разговора об уходе за зубами, что вы можете посоветовать нашим читателям?

Е. В.: Очень важно чистить зубы два раза в день после еды с использованием щётки, пасты, зубной нити и ирригатора. Ирригатор — это прибор для промывания струёй воды межзубных промежутков. Удаляются остатки налёта и проводится массаж десны. У кого есть коронки, коронки на имплантатах, мостовидные протезы, брекет-системы, скученность зубов, наличие пломб — всем нужен этот прибор. И не забывайте приходить к стоматологу каждые полгода на осмотр и профилактическую чистку зубов!

Беседовала Людмила Яблочкина
Полный вариант беседы читайте на сайте 8doktorov.ru



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».

ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНСУЛЬТА

Эта семья приехала к нам из Донецкой области — Павел Аркадьевич и Валентина Сергеевна. Целью их приезда было восстановление главы семьи после ишемического инсульта.

Болезнь, как часто происходит, пришла неожиданно. Павел Аркадьевич вечером лёг спать, а утром проснулся и уже не мог встать. Вызвали скорую помощь, затем несколько недель на больничной койке, и домой на восстановление. После больницы мужчина уже мог медленно ходить, только правая рука плохо слушалась, да и речь давалась с большим трудом. Так прошло около двух лет. За это время состояние Павла Аркадьевича не изменилось, кроме того, что он испытывал депрессию. Часто мужчина просто сидел дома на стуле или на скамейке в тени деревьев и ничего не говорил. Если кто-то из домашних подходил к нему пообщаться, он начинал плакать. По статистике, около половины людей, перенёсших инсульт, страдают депрессивными расстройствами.

Семья быстро привыкла к нашему режиму дня. Супруги всегда были вместе. Валентина Сергеевна, оптимистичная женщина, держала своего любимого грустного мужа под руку, и они вместе гуляли или сидели на скамейке под деревьями. Когда начинались процедуры, Павла Аркадьевича передавали в заботливые руки инструктора Геннадия.

Мы делали Павлу Аркадьевичу контрастное обтирание правой

руки, массаж головы, воротничковой зоны, рук и ног. После процедуры мужчина некоторое время отдыхал, лёжа на кушетке, а Геннадий нередко играл ему на гитаре и пел песни. По лицу Павла Аркадьевича было заметно, то эта «процедура» ему тоже нравится.

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, кроме растительной диеты, мы дополнительно назначаем тёмный виноградный сок, орехи, смесь из сухофруктов, чеснок и перемолотые семена льна. Травяной сбор составляется таким образом, чтобы снизить холестерин и разжижить кровь. Во время наших ежедневных медицинских встреч мы, кроме обсуждения здоровья гостей, молимся за каждого из них, особенно за тяжелобольных, прося для них исцеления по Божьей воле.

Честно говоря, я не питал большой надежды на улучшение здоровья Павла Аркадьевича. Времени после инсульта прошло уже много, да и возраст был приличный. Однако во второй половине заезда мы заметили, что он начал улыбаться и говорить более уверенно. До этого он мог произнести несколько внятных слов, а теперь появились целые предложения, почти как до инсульта. Его жена была вне себя от счастья. Кроме того, походка мужчины ста-



ла более уверенной, улучшились движения правой руки. Когда такое происходит, иногда просто не веришь своим глазам.

К концу заезда Павел Аркадьевич вышел из депрессии и сразу начал лучше говорить. Жена обещала снова приехать и привести в санаторий куски красного гранита для строительства. Так и произошло. Через некоторое время они вернулись. Состояние мужчины было хорошим. Эти люди заключили завет с Богом, приняв крещение, и стали членами христианской церкви. Они верили,

что Бог, Которого исповедуют сотрудники санатория, помог им восстановить здоровье.

Хотя мы не просим и не ждём никакой благодарности от наших гостей, но эта семья всё-таки привезла красный гранит, который был использован для строительства забора. До сих пор он служит своего рода памятником, напоминая всем об удивительном случае восстановления здоровья Павла Аркадьевича и о силе Божественной любви.

Алексей Хацинский,
врач пансионата «Наш Дом»

РЕКЛАМА 12+

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

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

➤ Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

➤ Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

➤ Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

➤ Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

➤ Магазин-студия «Здоровый мир», Самарская обл., г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г, +7-961-382-98-71, zdoroviyykinel@yandex.ru
ИП Максимов 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

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — 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»

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

КАК ДОБИТЬСЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

Накопление жира на животе и в брюшной полости способствует появлению центрального ожирения, которое тесно связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Чтобы снизить показатели риска заболевания и просто красиво выглядеть, поработайте над собственным телом.

Объём живота — важный показатель состояния здоровья, а также индикатор риска следующих заболеваний:

- сердечно-сосудистых;
- повышенного артериального давления;
- метаболического синдрома;
- невосприимчивости к инсулину и сахарного диабета 2-го типа.

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Снизьте:

1. потребление калорий, и снизится количество жира в животе, особенно важно снизить употребление белого сахара;
2. пирожных, печенья, мороженого и других рафинированных продуктов;
3. животных жиров (жирное мясо, колбасные изделия, масло, сыр);
4. жареных блюд.

Следите за осанкой

Плечи разверните, спина должна быть прямой, грудь вперёд: такая поза заставляет мышцы живота напрягаться и помогает добиваться плоского живота.

Предотвращайте запоры

В изобилии употребляйте богатые растительной клетчаткой продукты: цельнозерновые крупы, фрукты и овощи — предпочтительно в сыром виде. Делайте физические упражнения, они помогают предотвращать запоры.

Избегайте появления лишних газов

1. Принимайте экстракты или настои аниса или фенхеля.
2. Медленно пережёвывайте пищу.
3. За полчаса до еды принимайте активированный уголь (1 – 2 таблетки, запивая водой).

Предотвращайте задержку жидкостей

В брюшной полости скапливается жидкость. Нездоровое питание, действие некоторых женских гормонов, плохая работа почек, сердца или печени — всё это увеличивает накопление жидкости в организме. Поэтому снизьте или исключите потребление соли, принимайте настои или экстракты полевого хвоща или листьев берёзы.



Снижайте уровень стресса

Хронический стресс способствует отложению жира в животе. Не давайте стресс.

Исключите алкоголь

Даже в умеренных дозах алкоголь повышает уровень кортизола, что способствует отложению жира в животе.

УКРЕПЛЯЕМ МУСКУЛЫ ЖИВОТА

Важно не допускать расслабления мышц и накопления жира, что часто происходит при сидячем образе жизни. Специальные упражнения укрепляют мускулатуру живота, останавливают накопление жира, предотвращают растяжение живота, вызванное внутрибрюшным давлением и сидячим образом жизни.

Упражнения рекомендуется делать от 3 до 6 раз в неделю. Каждая тренировка включает 3 – 5 подходов по 10 упражнений с короткими передышками. Важны последовательность

и настойчивость. Постоянные занятия эффективнее редких с сильными нагрузками. Не выполняйте упражнения, если они причиняют вам боль.

Подъём торса

Лягте на спину на твёрдую обитую тканью поверхность (спортивный мат, тонкий матрас). Поднимите подбородок, смотрите вверх. Заведите руки за голову. Медленно поднимайте туловище и голову, пока не достигнете угла в 30° от пола. Со временем вы сможете подниматься под углом 45°. Выдыхайте с каждым подъёмом.

Подъём ног

Лягте на спину. Вытяните руки и положите их ладонями вниз. Поднимите согнутые в коленях ноги, подтягивайте их к плечам. Поднимайте голову, как будто хотите посмотреть на свой живот.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

ПОЛ	ИДЕАЛЬНО	РИСК	ВЫСОКИЙ РИСК
Мужчины	до 94 см	94 – 102 см	больше 102 см
Женщины	до 80 см	80 – 88 см	больше 88 см

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

КАК Я ЛЕЧИЛСЯ ОТ COVID-19

Уже почти год, как мы учимся жить с коронавирусом. Многие переболели, и последствия болезни остаются не один месяц. Но далеко не у всех последствия отрицательные. Из опыта студента Заокского университета мы можем поучиться тому, как после болезни чувствовать себя значительно лучше.

Два месяца тому назад у меня поднялась температура, я потерял обоняние и вкус. Ощущение не из приятных. Плюс ко всему, сидишь в изоляции. Испытания со мной переносила моя любимая супруга. Она каждый день делала всё возможное, чтобы я поскорее выздоровел. И как же я вылечился?

1. Моя супруга сообщила о моей болезни всем нашим близким и родным, друзьям и знакомым и попросила их молиться обо мне, также и мы не переставали молиться.

2. Мы перестали употреблять все продукты животного происхождения.

3. Много спал.

4. Много пил воды.

5. По возможности принимал контрастный душ.

6. Мы отказались от сладкого и чая, употребляли только отвары с ромашкой, шиповником и воду с лимоном.

Через три дня с начала болезни и перемен в питании и образе жизни появился вкус, на четвёртый день вернулось обоняние, а на пятый — я чувствовал себя в отличном состоянии.

Через восемь дней мне сделали повторный тест на COVID-19, он был отрицательный.

Когда я изменил образ жизни, мой мозг начал работать с необычайной силой. В течение одного дня я прочитал более 500 страниц,

а это две хорошие книги. Я был полон энергии и сил! Невероятно, но факт — сложные тексты Библии мне стали понятны и доступны. Постоянно хорошее настроение, появилось желание заниматься творчеством.

Моя супруга не заразилась во время моей болезни. Вы скажете: «Повезло!» Но нет, это Бог сохранил и защитил её. В Библии есть такие слова: «Он взял на Себя наши немощи и понёс наши болезни» (книга пророка Исаии 53:4). Кто же это? Сын Божий, Иисус Христос! Вот к кому были обращены молитвы. Они были услышаны, и исцеление от этой болезни пришло!

В такое нестабильное время, многие люди не знают, во что и кому верить. Каждый подсознательно понимает: всё, что предлагает человек,



несовершенно. И тогда охватывает паника. Возникает чувство, будто тебя закрыли в клетке. Но надежда есть! Кто захочет, может найти Священное Писание и прочитать. Всем мира и добра!

Анатолий Головин,
п. Заокский



УГЛЕВОДЫ — ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

Об углеводах существует много противоречивых мнений. Кто-то убеждён, что это вредная группа веществ. Другие относятся к ним совершенно спокойно. Давайте разберёмся в этом вопросе.

Углеводы являются основным источником энергии для организма человека, обеспечивая более половины всей энергетической ценности рациона.

Если в питании не будет хватать углеводов, то в качестве источника энергии организм будет использовать белки и жиры. Белки использовать легче. Больше всего белков содержат мышцы. Поэтому, если человек мало двигается, то худеть будут мышцы. Если же человек физически активен, то в качестве источника энергии будут использоваться жировые запасы. Если в организме их много, — это неплохо. Главное, не зайти слишком далеко, поскольку нехватка жиров запустит другие проблемы.

Наш мозг и нервная система в целом являются потребителями огромного количества энергии. Основным её источником является глюкоза. Чтобы глюкоза могла попасть в клетки, ей нужен гормон инсулин, который открывает «двери» клетки для глюкозы. А вот в нервные клетки глюкоза попадает прямым ходом без участия инсулина. Потому в крови поддерживается более-менее постоянный уровень глюкозы, чтобы мозг не испытывал проблем с энергией. Именно поэтому **длительная низкоуглеводная диета негативно отражается**

на состоянии нервной системы. Человек худеет, становится беспокойным, раздражительным и даже злым. Дело может дойти и до депрессии.

Чтобы не создавать себе ненужных проблем, важно понимать, что углеводы бывают простые и сложные.

Простые углеводы состоят из одной или двух молекул. Это глюкоза, фруктоза, галактоза, сахароза. Их ещё называют моно- или дисахаридами. Такие углеводы не требуют переваривания и сразу всасываются в кровь. Уровень глюкозы в крови быстро повышается, что даёт чувство насыщения и удовольствия. Но глюкозу нужно немедленно распределить по клеткам. Для этого поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин. Он быстро «заталкивает» глюкозу в клетки, и её уровень так же быстро снижается. На фоне сниженного уровня глюкозы снова хочется съесть чего-нибудь сладкого. Такие сахарные «качели» в крови приводят к колебаниям настроения и формируют зависимость от сладкого.

Сложные углеводы представляют собой соединённые в цепочки молекулы простых углеводов (глюкозы и др.). Это крахмал, гликоген, инулин и т. д. В кишечнике они рас-

щепляются до простых молекул и медленно всасываются в кровь. Поэтому сложные углеводы ещё называют медленными.

Сложным углеводам относится и клетчатка. Она обеспечивает постепенное всасывание всех питательных веществ в кишечнике, помогая поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови. Поэтому даже фрукты, которые богаты простыми углеводами, но одновременно богаты и клетчаткой, не дают таких скачков глюкозы в крови, как сахар, содержащие его продукты и вообще рафинированные продукты.

Углеводы содержатся практически во всех продуктах, растительных и животных. Поэтому их невозможно, да и не нужно исключать полностью. Но полезно будет исключить или хотя бы ограничить продукты с высоким содержанием сахара (сладости) или крахмала и одновременно с низким содержанием клетчатки — рафинированные зерновые и картофель.

Углеводы являются важной составляющей здорового питания. Нужно просто правильно выбирать продукты. Лучшими источниками полезных углеводов являются овощи, нерафинированные зерновые, бобовые, ягоды, фрукты.

Питание должно приносить нам здоровье, а не забирать его. Так что научиться делать правильный выбор — самая лучшая альтернатива. Будьте здоровы!

Наталья Назарова,
врач-терапевт

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СЫРНАЯ ПАСТА

На основе гороховых хлопьев можно приготовить неограниченный список блюд. Это различные супы, каши, соусы, котлеты и даже хлеб. Сегодня мы приготовим сырную пасту.



Состав: 1 стакан гороховых хлопьев, 3 стакана воды, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка неактивных дрожжей, 150 г растительного масла, лучше оливкового, 1,5 – 2 ч. ложки соли.

Хлопья отварите в течение 10 минут и тёплыми взбейте в блендере, добавив соль, чеснок, лимонный сок, дрожжи и масло. Это будет основа, которую можно есть просто так, намазывать на блины, бутерброды.

Эту пасту можно разнообразить, добавив мелко нарезанные или натёртые солёные или свежие огурцы, сладкий перец, оливки, морковь и т. п. Вкусы будут каждый раз новые.

Если при варке хлопьев взять 2 стакана воды и массу вылить в форму, то получится гороховый сыр.

Людмила Буталенко

Другие рецепты с гороховыми хлопьями читайте на сайте **8doktorov.ru**

Гороховые котлеты
bit.ly/gorkotl



Гороховая колбаса
bit.ly/gorkolb

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИ



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.POSNTA.RU**

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



Также рекомендуем:

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



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



ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



ИЩИТЕ НАС
В СОЦСЕТЯХ





ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ОНЛАЙН



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

приглашает всех желающих* пройти
БЕСПЛАТНОЕ ОБУЧЕНИЕ на курсах

- «ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ И ИММУНИТЕТА»
(8 увлекательных занятий с контрольными заданиями)
- «ВКУСНО И ПОЛЕЗНО»
(8 кулинарных мастер-классов здорового питания)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Инструктор здорового
образа жизни Станислав
Денисенко рассказывает
о работе над курсом.



Было сложно. Одно дело — делиться знаниями и рецептами в кругу друзей и близких, и совсем другое — делать это на камеру. Но курс получился интересным и достойным внимания любого: и того, кто только начал интересоваться принципами здорового и полезного питания, и того, кто уже преуспел в этой сфере. Смотрите и обязательно применяйте в своей жизни!

www.kompia.com

Справки по тел. +79063349924
с Вс по Чт с 10-00 до 16-00
по московскому времени

* Рекомендуемый
возраст обучающихся 50+

АНО Оздоровительно-просветительский Центр

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



ДЕТСКИЕ БРОШЮРЫ О ЗДОРОВЬЕ

Детям о здоровье — доступно и интересно



- Интересные рассказы,
 - увлекательные задания.
- Весёлые герои познакомят детей со здоровым образом жизни.

Цена указана без
учёта почтовых
расходов.

16 страниц

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/semnazd



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.

**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.

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

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

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**

ПОДДЕРЖИТЕ
ГАЗЕТУ



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

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №2(122). 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, редакционная коллегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайта www.123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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 316 200 экз.