

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №3 (123) 2021



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

ЭКСПЕРТЫ НАЗВАЛИ УСЛОВИЯ, ПРИ КОТОРЫХ СРЕДИЗЕМНО- МОРСКАЯ ДИЕТА ПОЛЕЗНА ДЛЯ МОЗГА

Медицинский центр Университета Раша установил: средиземноморская диета, тормозящая процесс ослабления когнитивных способностей, перестаёт работать, если человек включает в рацион вредные продукты.

Был проведён анализ когнитивных показателей и рациона 5001 пожилого человека. Экспертов интересовало соблюдение средиземноморской диеты, включающей ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых, оливкового масла, рыбы, картофеля и неочищенных злаков. Плюс, они оценили, насколько каждый участник придерживался западной диеты, которая включала жареную пищу, очищенное зерно, сладости, красное и обработанное мясо, жирные молочные продукты и пищу.

Так, участниками с более медленным ослаблением когнитивных способностей оказались больше всего придерживавшиеся средиземноморской диеты и ограничивавшие вредные продукты. А вот преобла-

дание продуктов из западной диеты сводило на нет наличие полезных продуктов в рационе. Учёные под считали: люди, у которых был высокий балл по средиземноморской диете по сравнению с теми, у кого был самый низкий балл, умственно оказались моложе на 5,8 года.

ВЕЙПЫ МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЗ ПОДРОСТКА КУРИЛЬЩИКА

Известно, что многие молодые люди и даже дети используют вейпы. Но подобное пристрастие грозит в дальнейшем развитием зависимости от сигарет, установили учёные Университета Калифорнии.

В исследовании анализу подвергли данные примерно 49000 человек 12 – 24 лет. Была выстроена траектория развития никотиновой зависимости до появления электронных сигарет и после их массового распространения среди американской молодёжи.

После появления электронных сигарет участники исследования чаще превращались в активных курильщиков (средний показатель 12%). В целом переход на обычные

сигареты происходит в 3 раза чаще, если молодой человек пробовал или постоянно использовал электронные сигареты.

БЕРГАМОТ ОКАЗАЛСЯ МОЩНЫМ ПРОТИВОРАКОВЫМ СРЕДСТВОМ

Учёные из университетов Калабрии и Салфорда выявили противораковый эффект у экстракта бергамота. В нём были обнаружены уникальные соединения, бруттеридин и мелитидин. Это гликозиды-флаваноны, обладающие статиноподобными свойствами.

Эти соединения тормозят активность холестерина и способствуют гибели и прекращению деления раковых стволовых клеток. В отличие от статинов (средства, снижающие уровень холестерина), экстракт бергамота не имеет опасных побочных эффектов.

Ранее проводившееся исследование показало, насколько эффективно экстракт бергамота способен снижать уровень холестерина, тем самым сокращая риски болезней сердца и сосудов.

По материалам сайта МедДейли.

Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте meddaily.ru

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ПОЧЕК



2

СПОСОБ УЛУЧШИТЬ ИММУНИТЕТ



3

БЕЛКИ: ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ



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

ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК

Многие не уделяют должного внимания здоровью своей почечной системы, однако это важная функция организма, которая может привести к очень серьёзным проблемам. В связи с этим, стоит поинтересоваться самыми распространёнными заболеваниями почек, причинами их появления и узнать, как избежать заболевания.

ФУНКЦИИ ПОЧЕК

Почки — один из главных фильтров организма. Через них фильтруется плазма крови, превращаясь сначала в первичную, а затем и во вторичную мочу, уносящую избыток азотистых шлаков и минеральных солей.

За сутки в процессе ультрафильтрации образуется около 170 л первичной мочи. Но, проходя по извилистому каналу, часть этой жидкости впитывается обратно в кровяное русло. Оставшаяся же моча называется вторичной, за сутки её образуется примерно 1,5 л.

Почки выполняют и эндокринную функцию, принимая участие в синтезе многих гормонов. Один из них — кальцитриол — контролирует обмен кальция и влияет на рост костной массы.

Также в почках происходит превращение витамина D в его более активную форму — витамин D₃, который требуется для полноценного усвоения кальция в костях.

Гормон эритропоэтин в основном образуется в почках. Его действие направлено на костный мозг, там он стимулирует созревание красных кровяных клеток — эритроцитов. Нарушение функции почек ведёт к снижению выработки эритропоэтина и заболеванию анемией.

Почки вырабатывают ренин — вещество, с помощью которого в организме происходит регуляция артериального давления.

КАМНИ В ПОЧКАХ

В почках часто образуются кам-

ни, которые становятся причиной сильных болей или почечных колик. По ощущениям их можно сравнить со стрелами, вонзающимися в поясницу. Нередко в такой ситуации человеку требуется срочная медицинская помощь.

Причины образования камней

1. Жёсткость воды.

Если жёсткость воды высокая, повышается риск почечнокаменной болезни. Недостаточное употребление воды приводит к сгущению мочи и повышению содержания в ней солей, которые затем выпадают в виде кристаллов и песка в лоханках, постепенно преобразуясь в камни.

2. Частое воспаление почек и мочевого пузыря.

3. Питание.

Если питание однообразное и в нём преобладают некоторые виды продуктов, риск образования камней возрастает. Например, если человек употребляет много молочных продуктов, у него могут образоваться камни, в которых в основном находятся соли оксалаты. Если же отдаётся предпочтение мясной пище, тогда формируются уратные камни.

Профилактика и лечение

1. Выпивайте каждый день по 1,5 – 2 л воды. Исключение составляют люди, у которых есть отёки вследствие сердечной или почечной недостаточности. Если в воде много солей, тогда перед употреблением её нужно прокипятить, чтобы часть солей выпала в осадок.



Вода способна растворять соли, находящиеся в почках, затем выводя их из организма. Вода точит камень. Это может происходить и в организме, если человек пьёт значительное количество воды.

2. Будьте осторожны с приёмом антибиотиков. Некоторые из них способствуют образованию кристаллов и камней в почках. Поэтому в этот период нужно пить достаточно много воды. Её количество можно увеличить до 2 – 3 л в день. А в жаркую погоду и при лихорадке воды потребуются ещё больше.

3. Добавляйте в воду лимонный сок или сок грейпфрута из расчёта 1 чайная ложка сока на 1 – 2 стакана воды.

4. Избегайте длительного однообразного питания. Если вы любите молочные продукты, употребляйте их не чаще 2 – 3 раз в неделю. Если отдаёте предпочтение мясной пище, старайтесь постепенно заменять её бобовыми и орехами. Избегайте блюд из печени и почек, так как в них содержится много пуринов, из которых образуются соли мочевой кислоты.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК

1. Не переохлаждайте нижнюю часть туловища, особенно поясницу.

2. Вылечите все очаги инфекции — кариозные зубы, гнойные миндалины и др.

3. Следите за своевременным опорожнением мочевого пузыря и кишечника.

4. Используйте настои трав брусники, толокнянки, полевого хвоща, ромашки, лесной земляники. Они наиболее эффективны в сочетании с клюквенным морсом.

5. Употребляйте продукты, усиливающие выделение мочи. Они оказывают мягкий мочегонный эффект и не имеют побочных действий в отличие от медикаментов. Полезно пить отвар из корня петрушки. Употребляйте спаржу, листья сельдерея, яблоки, арбузы, виноград, дыни, персики и груши. В них много калия и мало натрия.

6. Разгрузочная диета. При такой диете продукты распада легко выводятся из организма, значительно облегчая работу почек. Попробуйте в течение трёх дней в месяц употреблять на завтрак, обед и ужин только свежие фрукты и овощи, а в перерывах между едой пить воду с небольшим количеством лимонного сока. Если у вас обострился гастрит или недостаточная масса тела, такая диета может вам не подойти. Но в большинстве случаев она будет способствовать улучшению самочувствия.

В острый период заболевания требуется квалифицированная медицинская помощь.

Алексей Хацынский

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ПОЧЕК

Местное прогревание, фрукты и мочегонные травы очень благотворно влияют на почки.

ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС НА ОБЛАСТЬ ПОЧЕК

Горячий компресс, накладываемый на область почек, расслабляет мочеточники и ослабляет боль в случае почечной колики или инфекции мочевых путей.

Смочите ткань в горячей воде, отожмите. Положите ткань на больную почку. Накройте шерстяным одеялом, чтобы сохранить тепло. В качестве альтернативы горячему компрессу можно использовать грелку или бутылку с горячей водой. Температура воды должна быть около 42°C. Продолжитель-

ность процедуры 10 – 15 минут. После процедуры вытрите насухо и тепло оденьтесь. Компресс можно делать от 1 до 3 раз в день.

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ

Лекарственные травы, имеющие мочегонное действие, увеличивают выработку мочи и стимулируют выделительную функцию почек. Вот самые эффективные и хорошо переносимые травы: листья и почки берёзы (20 г на 1 л воды), отвар полевого хвоща и кукурузные рыльца, цветы и листья таволги (по 30 г на 1 л воды).

ОЧИЩАЮЩИЙ БУЛЬОН

Очищающий бульон готовится из богатых минералами овощей, таких как лук и сельдерея. На 1 л воды берут 4 луковицы и стебель сельдерея, доводят до кипения и варят 10 – 15 минут на слабом огне. Можно добавить шпинат и крапиву. Очищающий бульон помогает выводить продукты распада, такие как мочевая кислота, стимулирует выработку мочи в почках, снабжает организм калием, магнием, кальцием, железом и другими минералами. Но из-за высокого содержания калия не рекомендуется при почечной недостаточности.

ЛЕЧЕНИЕ ФРУКТАМИ

Лечение фруктами в течение



1 – 3 дней даёт облегчение почкам, перегруженным из-за потребления животных белков и соли. В течение дня нужно есть один выбранный вами вид фруктов в любом количестве. Для почек рекомендуются дыни, арбузы, виноград и черешня.

Джордж Памплон-Роджерс,
«Здоровое тело»

БЕСПЛАТНЫЙ СПОСОБ УЛУЧШИТЬ ИММУНИТЕТ

Немецкие медики назвали способ улучшить иммунитет, который не стоит ни копейки. Таковым они считают пение. По словам специалистов, оно обладает целым рядом позитивных эффектов независимо от того, хорошо или плохо поёт человек.

Частое пение — это доступный практически каждому способ улучшить функционирование иммунной системы организма. Эта особенность пения подтверждается исследованием Института музыкального образования при Университете Иоганна Вольфганга Гёте во Франкфурте-на-Майне. Специалисты анализировали образцы слюны певцов хора. Было установлено: после урока вокала количество иммуноглобулинов А (белков, обеспечивающих способность иммунной системы атаковать патогены) увеличивалось у тех, кто пел. У тех, кто только слушал музыку, количество антител не менялось.

УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Занятие пением в течение минимум 15 минут включает механизмы глубокого дыхания, при котором кислород достигает нижних частей лёгких. Это улучшает их работу и способствует хорошему кровообращению: органы тела интенсивнее снабжаются кровью, вдобавок стабилизируется артериальное давление. Таким образом, пение является простым и действенным способом профилактики опасных нарушений мозга и сердца — инфарктов, инсультов, тромбов.

Ещё один плюс активизации кровообращения за счёт пения — ускоренное выведение токсинов, более активный метаболизм и сжигание жира. 15-минутный вокал даёт организму нагрузку, сопоставимую с лёгким спортом, отмечают научные специалисты.

УЛУЧШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Разные исследования свидетельствуют, что пение высвобождает многочисленные гормоны (эндорфин, серотонин, дофамин), которые улучшают настроение. Через 30 минут к ним добавляется окситоцин,



«гормон объятий», который обычно вырабатывает организм людей, состоящих в счастливых отношениях. Гормоны стресса, адреналин и кортизол, напротив, расщепляются, что снижает нервное напряжение, раздражительность. Вдобавок, когда мы поём, происходит стимуляция шишковидной железы и высвобождается мелатонин — это улучшает сон, помогает предотвратить рак.

«Пение может стать одним из самых полезных занятий, не стоящих ни копейки. Не имеет значения, насколько хорошо вы умеете петь. Главное, сделайте это как можно чаще! Если при этом обращать внимание на правильное глубокое дыхание и осанку, пение может стать настоящим лекарством для души и тела», — резюмировали учёные.

Источник: medikforum.ru

МАМИНА ШКОЛА

КАК НЕ ПОПАСТЬ В СЕТЬ

Телевидение и интернет в жизни подростка — благо это или зло? Многие родители не ограничивают время, которое их дети-подростки проводят в интернете. Правильно ли это и что делать родителям, которые растят детей в цифровой век? На наши вопросы ответит школьный психолог Екатерина Валева.

— Мудрому родителю важно оградить своего ребёнка от травмирования. Просто научитесь ставить родительский контроль на компьютере. Это поможет ограничивать время, которое ребёнок проводит за устройством, и доступ к некоторым сайтам, которые являются потенциально опасными для подростка. Именно в подростковом возрасте возникает интерес к определённым темам, а в интернете — множество видео и фотографий на эту тематику.

— Некоторые думают, что взрослеющий ребёнок может сам решать, что ему смотреть, и не хотят вмешиваться в его жизнь. Что вы на это скажете?

— Контролировать — это одно. Ограничивать — совсем другое. Попробуйте вместе планировать занятия ребёнка. В его распорядок дня должны входить просмотр полезных телепередач и просто общение со сверстниками, а также двигательная активность и помощь по хозяйству.

— Представим ситуацию: ребёнок давно сидит за компьютером, родители кричат из другой комнаты: «Хватит!» Ребёнок отве-

чает: «Ага, сейчас», но сидит ещё час у экрана. Как действовать в таких случаях?

— Не нужно повторять несколько раз и звать ребёнка многократно. Выказываете свою просьбу один раз. Говорите примерно так: «Через пять минут нужно выключить компьютер». Потом напоминаете, что осталось две минуты. И если спустя две минуты он не встанет из-за компьютера, без напоминаний выключаете его сами. Конечно, это может вызвать бурю эмоций. Но будьте принципиальны. Ребёнок привыкнет к этому. Главное — держать слово.

— Сейчас у многих детей есть странички в соцсетях. Как обезопасить жизнь ребёнка в соцсети?

— Поговорите с ребёнком о безопасности в целом. О том, что не каждому можно доверять, что нужно быть осторожным. И заодно затроньте тему соцсетей. Расскажите, почему не нужно указывать на страничке номер телефона, адрес; что нельзя переписываться с незнакомыми людьми; не любую фотографию разумно выкладывать на своей страничке; помогите установить настройки безопасности. Если есть доверие между ребёнком и



родителями, ребёнок может поделиться своими опасениями, задать вопросы. Важно reassuring, что соцсети — не такая уж безопасная и доброжелательная среда. Покажите преимущество живого общения. Ведь случается и так: в соцсетях ребёнок активно переписывается с друзьями, а выйдя на улицу, не может начать с ними разговор. Ограничивайте время, которое ребёнок проводит в соцсетях.

— Как понять, что у ребёнка появилась компьютерная зависимость?

— Это можно понять по нескольким признакам: в плохом настроении ребёнок сразу идёт к компьютеру или берёт в руки телефон; у него резко портится настроение, когда его лишают компьютера; он с трудом контролирует время, проведённое за устройством; обманывает вас, если это начинает мешать

учёбе и другим полезным занятиям; ребёнок не хочет общаться вживую со сверстниками. Я знаю одного молодого человека. Он замкнутый, ему тяжело общаться, но в одной компьютерной игре он занимает «высокое положение», у него в этой игре есть жена, дети, и после работы он бежит в этот вымышленный мир. Он с удовольствием рассказывает о своих виртуальных достижениях.

Игромания лечится с трудом. Нужна помощь психолога, мобилизация сил всей семьи, иногда нужно сменить обстановку, переехать, сменить окружение. Важно помочь ребёнку увидеть прелесть реальной жизни. Будьте внимательны к своим детям.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Принято считать» телекомпаний «Три Ангела». Программу можно посмотреть в эфире online на сайте www.3angels.ru

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивное мышление положительно влияет на иммунитет. И, соответственно, наоборот — адекватной работе иммунитета препятствует негативное мышление.

Представьте стакан, наполовину наполненный водой. Что вы скажете, он наполовину полный или наполовину пустой? По сути — это одно и то же. Но и разное в то же время. Потому что, какую часть мы видим первой, полную или пустую, показывает, что так мы оцениваем и обстоятельства нашей жизни. Если полную, значит, и в обычной жизни мы в первую очередь оцениваем то, что у нас есть. Если пустую, значит, мы в первую очередь видим то, чего у нас нет.

Одни и те же обстоятельства можно увидеть с разных сторон. В китайском языке слово «кризис» обозначается двумя иероглифами. Один обозначает «опасность», а другой — «возможность». Лучше и не скажешь. Смотря, как посмотреть и какие выводы сделать для себя.

Может показаться, что такое умение присуще лишь некоторым. Ведь одни люди от природы действительно более оптимистичны, а другие — напротив. Но, к счастью, это не только наследственная особенность. Во многом мы можем этому научиться сами. А как?

Этого нужно хотеть. Некоторым просто нравится видеть всё в плохом свете. Ведь часто это прямой путь к манипулированию людьми. Например, у меня плохое настроение. Значит, не зря. Значит, кто-то мне его испортил — муж, жена, ребёнок, коллега. Проблема, значит, в ком? Действительно, мало ли возможностей у другого человека испортить мне день?

А если подумать, что моё настроение зависит от моих решений, от моего выбора? И это прав-

да. Нужно анализировать свою реакцию, эмоции, убеждения. Если решить для себя, что я хочу видеть каждую ситуацию с положительной стороны, тогда, удивительное дело, негативное влияние другого человека или ситуации ослабевает, а позитивное влияние усиливается. Это не значит, что тогда ты надеваешь «розовые очки» и не видишь того, что на самом деле делается вокруг. Это значит, что ты сам можешь решать, как увидеть происходящее. Тогда меняется и реакция, и отношение к обстоятельствам.

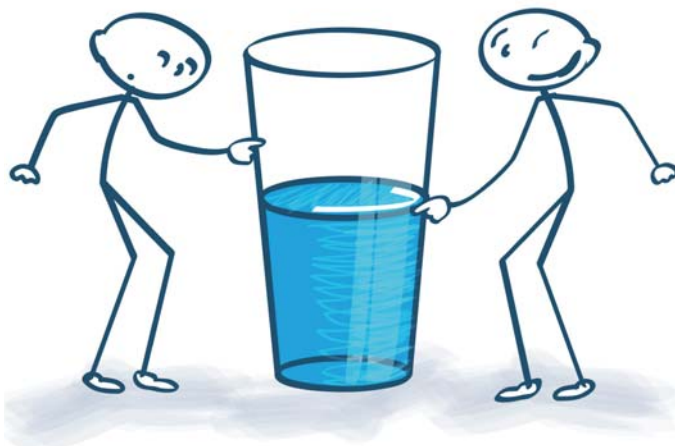
Изменение мира начинается с изменения самого себя.

ЛАЙФХАК: КАК ПОМЕНЯТЬ НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ НА ПОЗИТИВНОЕ

1. Принять как данность то, что невозможно изменить самому.
2. Задайте себе вопрос: «Что я всё-таки могу изменить?»
3. Задать себе такой вопрос — во многом и означает оценить ситуацию с положительной стороны.

В каждой ситуации есть то, что изменить самому нельзя. Например, есть определённая наследственная склонность к некоторым заболеваниям, есть больные коронавирусом вокруг нас и риск заразиться и т. д. Но есть то, что изменить можно и нужно.

Простой пример: можно сокрушаться по поводу того, что в сутках 24 часа, а не 25. И этого часа постоянно не хватает. А можно спланировать свое время, расставить приоритеты. Потому что при планировании времени его вдруг начинает на всё хватать.



Или можно сокрушаться по поводу плохого здоровья. Бояться инфаркта, диабета, рака, коронавируса. А можно задать вопрос: «Что я могу сделать? Как я могу укрепить иммунитет?» Ну и так далее.

На мой взгляд, это революционное отношение к жизни — спрашивать себя: «Что я могу изменить?»

Только нужна мудрость, чтобы отличить одно от другого. А то мы часто путаем эти понятия — бьёмся головой об стенку, чтобы изменить то, что изменить нельзя. И не замечаем того, что ждёт наших действий.

Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого.

Карл Фридрих Этингер,
немецкий богослов

Всегда можно попросить этой мудрости. Не зря в Библии есть такие слова: «Если же у кого из вас недостаёт мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему» (Иакова 1:5).

Принимая проблему, мы меняем своё отношение к ней. Задавая себе вопрос, что можно изменить, мы открываем такие пути, которых не видели до сих пор. Мы учимся находить в проблеме плюсы и получать удовольствие от процесса решения. Отрицая, мы плывём по течению и всегда зависим от кого-то другого, так что и решения всегда принимает кто-то за нас. А мы остаёмся вечными детьми, которым нужен родитель. И шаг от второго к первому всегда за нами.

Желаю всем быть мудрыми. Ну а если мудрости не хватает, всегда есть, у Кого попросить.

Наталья Назарова,
врач-терапевт

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.

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

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».

НА КРАЮ ЖИЗНИ В 30 ЛЕТ

Артём, собственник сети цветочных магазинов, рассказывает о перенесённом заболевании и исцелении от коронавируса.

Когда появились первые новости о коронавирусе, мы отдыхали в Гонконге. Странно было видеть, как китайцы паникуют. Мы смотрели на это скептически и были уверены, что распространения не будет. До начала закрытия границ вернулись в Россию.

За последние пару месяцев до «короны» иммунитет почему-то был особенно слабым. Я три раза подряд переболел ОРВИ. И вот, в четвёртый раз за два месяца першит горло, слабость, небольшая температура. Думаю: «Снова ОРВИ». Но уже на второй день температура выше 39, ломит тело, а горло и нос абсолютно не проходят. Зато чувствую странные ощущения в лёгких. Паника. Неужели оно? На третий день теряю вкус и обоняние. Точно, оно.

Ещё в первый день я помолился и отдал Богу свою болезнь с готовностью принять любой исход, и боль стало легче. Детки переболели за пару дней. Жене было трудновато дышать, но в целом всё прошло легко. А мне становилось хуже. Нашёл лабораторию для взятия мазка на дому, диагноз подтвердился.

Скорая за время болезни дома приезжала три раза. После укола мне на полдня становилось лучше, а потом снова плохо. На пятый день стало трудновато дышать. Сделал КТ — двухсторонняя пневмония, 45% поражения. Уже была куча лекарств, которые я исправно принимал.

Я ещё сравнительно хорошо дышал и чувствовал себя вполне сносно, но решил не рисковать и снова позвонил в скорую. С плохим КТ и подтверждённым диагнозом меня

забрали в больницу. Начали терапию: гормоны, кроверазжижающие, антибиотики.



С каждым днём становилось хуже дышать, я настолько ослабел, что не мог ходить. В палате на 5 мест всего две точки кислорода. Было принято решение купить концентратор кислорода. Следующие три дня я прожил благодаря своему оборудованию.

Вспоминать состояние страшно. 30 – 35 коротеньких вдохов в минуту, каждый из которых доставляет боль лёгким, мышцам и измотанному телу. Положение только на животе, на прогнутой кровати, в носу трубка с кислородом. Слизистая носа стала одной большой кровавой коркой. Ломало и болело всё. При погружении в сон организм переходил на поверхностное дыхание, воздуха не хватало, и непроизвольно пытаясь сделать глубокий вдох, я просыпался от дикой боли и паники. И такие засыпания-просыпания с болью по 20 раз в час.

Утешением было сидеть в соцсетях и читать сотни сообщений

поддержки. Звездой надежды были слова друга, который написал, что получил ответ после горячей молитвы, что я выйду из этой битвы и вернусь домой.

Каждый день я ждал разворота, но у болезни были свои планы. Три раза за три дня я чувствовал, что ухожу, вообще не мог дышать. Жал тревожную кнопку, доктор звал реаниматологов, что-то кололи, ставили кучу капельниц, становилось немного лучше.

Страшно не было. Я был уверен, что если умру, то время до воскресения, согласно Писанию, пролетит как миг, и я скоро встречу Спасителя и близких. Верю в Его заместительную жертву и своё спасение. Я простил все обиды, полюбил всех, захотелось сделать всем что-то хорошее и доброе. Всё земное и материальное казалось настолько несущественным и неважным.

Но я беспокоился за жену — как она переживёт, если меня не станет. Пересматривал фотографии четырёхмесячного сыночка и красавицы дочки. Переживал за родителей. Как это — хоронить младшего сына в закрытом гробу? Это главные факторы, которые очень мотивировали жить и вернуться.

За время хождения по краю я пересмотрел несколько духовных вопросов и принял несколько важных решений. И это хорошо.

Я знал, что Бог не даст перенести больше, чем я могу, но мне казалось, что я дошёл до предела. Уже четыре дня без сна, низкая сатурация даже на кислороде, бронхоспазм от астмы и пневмония на самом пике. Меня трясло как осиновый лист.

Мной занялся очень хороший доктор, Наталья Александровна. Она

с большим вниманием отнеслась ко мне. Переселила на удобную кровать, раздобыла стационарный кислород, гладила, успокаивала, долго делала глубокий массаж, пытаясь помочь лёгким. В первый раз за долгое время я смог заснуть. На утро мне снова было нехорошо, и я ждал её как ангела. Она пришла, начала делать массаж. Послушала и говорит: «Слышу, как участок лёгких начинает дышать». Это очень обнадеживало.

Тот день был днём долгожданного разворота. Анализы крови начали возвращаться в норму. За меня молились в разных городах и странах — родители, семья, друзья и даже те, кто меня не знает. Я верю, что заступническая молитва может двигать горы. И гора сдвинулась.

Дальше восстановление, отучение лёгких от быстрого кислорода, новое КТ с явным улучшением, хотя и с пневмонией в стадии неполного разрешения, когда решили оставить ещё в больнице. И, наконец, спустя несколько дней, долгожданная выписка. Я вышел, я с родными, Господи, спасибо!

Это было очень страшное и тёмное время, но удивительное и прекрасное, когда я был с Богом так близко, как никогда. Время открытий и решений. Теперь у меня есть второй день рождения.

На своём примере я убедился, что жизнь непредсказуема и очень скоротечна. Наша вечная участь решается каждый день чередой незначительных выборов и принятых решений. Я понял, как важно делать эти выборы в правильном русле, в совете с тихим голосом Бога.

Искренне желаю делать всё правильно, чтобы потом не было больно за свои решения, и конечно, не болеть. А если и болеть, то держась за руку Создателя.

«Вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? Пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий» (Библия, Послание Иакова 4:14).

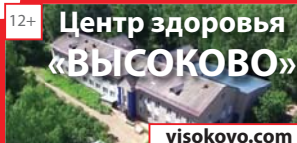
Артём Сорокин,
г. Сочи

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



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

- 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 Истомина 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, zdoroviykinel@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

КУРЕНИЕ И АТЕРОСКЛЕРОЗ

В результате атеросклероза могут развиваться тяжёлые заболевания, подчас со смертельным исходом, как, например, инфаркт миокарда. У курильщиков атеросклероз развивается и прогрессирует значительно быстрее, и его осложнения имеют более серьёзные последствия.

Курение — это беспощадное уничтожение на молекулярном уровне стенок и тканей кровеносных сосудов, а также катастрофическое ухудшение состава крови.

Исследование:

Ещё в 1992 г. Американская ассоциация кардиологов в своём ежегодном издании отметила, что курящие люди умирают от инфаркта почти на 30% чаще, чем некурящие. Учёные доказали, что если один из родителей курил всю жизнь, то, как правило, будут курить и их дети.

Курильщики недоумевают: «Откуда у меня образовались тромбы? Почему я задыхаюсь при ходьбе?» Дело в том, что перекиси, окиси азота, холестерин, взвесь в крови образуют бляшки, тромбы, которые приводят к сердечной недостаточности, вызывают одышку. В местах, где образовались такие «заторы», циркуляция крови затруднена в 3–5 раз по сравнению с нормой. Происходит кровоизлияние, что сравнимо с водой, прорывающей дамбу.

Курящий человек хоронит себя не сразу, а на протяжении многих

лет, и при этом он так не считает. У него свой взгляд на собственное здоровье. Но он не знает, что его внутренние органы быстро стареют вследствие многих причин. И первая из них — смерть повреждённых эндотелиальных клеток. Химические вещества, образующиеся при курении, атакуют эндотелий сосудов.

Если есть возможность, посетите литейный, металлургический цеха или кузницу и внимательно посмотрите на стены. То же самое происходит и с сосудами курильщика. Мёртвые ткани, остатки эндотелия превращаются в «мусор», передвигающийся в замкнутом пространстве. При этом возрастает нагрузка на здоровые клетки эндотелия, и их гибель становится неизбежной. Далее возрастает свёртываемость крови, она густеет в том или ином месте сосудов. И так — до значимого уменьшения просвета сосуда, до возникновения тромба, а там и до инфаркта недалеко.

ВРЕД ОТ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ И КАЛЬЯНОВ

Некурящий человек, находясь в компании курильщиков, вдыхает дым и химические продукты раз-



ложения горячей сигареты, вследствие чего подвержен риску заболеваний дыхательных путей и сердца.

Сегодня стало популярно вдыхать ароматизированный табак посредством кальянов. Тревожит то, что даже подростки и спортсмены тянутся к нему. В некоторых странах возрастает потребление нюхательного табака. Исследования говорят о том, что и у взрослых, и у несовершеннолетних курильщиков в организме возрастает дефицит инсулина, что ведёт к диабету.

При сгорании табака образуются токсичные окиси азота, а они ускоряют гибель эндотелиальных клеток. Установлено, что в генах P53 происходит мутация и существует большая вероятность возникновения раковых заболеваний.

Дорогие друзья, если вы не хотите, чтобы у вас произошёл инфаркт миокарда, забудьте о курении!

Исследование:

Распространённые акции против курения в Англии и Франции в 1981–2000 гг. дали положительные результаты: у мужчин и женщин в возрасте от 25 до 84 лет, бросивших курить, на 62% и 48% соответственно снизился риск возникновения сердечно-сосудистой недостаточности.

Позаботьтесь о своём здоровье!

Эмиль Радупеску,
«Прощайте, сигареты»

ОСТРАЯ ТЕМА

СЛОВО В ПОДДЕРЖКУ ЖИЗНИ

В то время как многие женщины мечтают стать мамами, но в силу ряда причин не могут, другие бездумно избавляются от зачатой в них жизни.

Когда мне исполнилось 35 лет, и я уже была не первый год замужем, у меня оставалась одна большая мечта — я хотела стать мамой. Позади было много молитв, слёз, обращения к врачам, но желаемого результата не было.

И вот, вместе с двумя моими подругами с той же проблемой, мы решили пройти обследование в областной клинике. В одной палате с нами находились две женщины, которые уже на большом сроке решили избавиться от своих детей. Это была очень драматичная ситуация: мы лежали там, чтобы, наконец, стать мамами, а беременные лежали там, чтобы убить своих ещё не родившихся детей. Мы говорили с ними о Боге, о милости, о грехе, просили не делать аборт, но безрезультатно.

Настал день, когда этим женщинам сделали «соляную заливку» — в околоплодные воды специальным шприцом ввели сильно концентрированный раствор соли, от которого ребёнок погибает и рождается мёрт-

вым. Это мучительная смерть для ребёнка, но безопасный способ для матери избавиться от нежелательной беременности на большом сроке.

Передавать мои чувства невозможно, когда я осознавала, в каких муках находятся эти дети, которые отделены от большого мира, где нашлось бы им место, только животом матери и нематеринским сердцем.

Один ребёнок был абортёрван на следующее утро. А вот второй — никак. Это была молодая здоровая женщина, около 20 лет, родовые схватки не наступали. Продолжалось это до полуночи. Когда все уснули, ей стало плохо, и мне пришлось взять её под руку и отвести в ординаторскую к дежурному врачу.

Начались стремительные роды, при которых я вынуждена присутствовала по просьбе врача «держат ей руки». Я увидела, как родился большой мальчик с разъёженной солью нежной детской кожей — мёртвый.

Я выбежала из ординаторской с покаянным криком сердца к Богу:

простить всех людей за аборт, если это возможно. Когда я стояла и плакала у окна, услышала тихий голос внутри себя: «Открывай свои уста за безгласного...» Я спросила: «Кто безгласный?» и тут же поняла — ребёнок внутри матери. Это его безгласный крик слышит Бог.

После этого мы начали служение «ЗА ЖИЗНЬ» против абортов. Проводили лекции в учебных заведениях, давали свидетельства в газете, на областном радио. А через некоторое время, находясь в этом служении, по воле Господа и Его милости я родила долгожданных детей — в 36, 37 и в 39 лет. Слава Богу!

Как актуальна сегодня эта Божья заповедь: «ВОЗЛЮБИ...» И как важно на этом жизненном пути остановиться, подумать, взвесить, чтобы не сделать ошибки, не допустить



жестокосердия, безразличия, и, если возможно, остановить другого человека, чтобы сохранить чью-то жизнь.

Алла



Источник:
группа в Viber
«Опыты жизни с Богом»

bit.ly/opitisbogom

Статистика:

- Каждый год в мире абортёрруется около 50 млн детей. Это больше, чем население Украины.
- По данным Росстата за 2018 год в России на 100 родившихся малышей приходилось 46 «выкидышей».
- Более 50% беременностей прерываются по разным причинам. Население планеты стареет на фоне снижения рождаемости. К сожалению, Россия стоит в первых рядах.

Источник: rosinfostat.ru

БЕЛКИ: ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ

Одна из важных групп нутриентов — это белки. Какую роль они играют?

Белки необходимы для роста и восстановления клеток организма. Они играют ключевую роль во всех процессах метаболизма.

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕХВАТКИ БЕЛКОВ

- ✓ Эндокринные нарушения (не хватает гормонов),
- ✓ проблемы с настроением (не хватает нейротрансмиттеров),
- ✓ плохое пищеварение и снижение усвоения питательных веществ (не хватает ферментов),
- ✓ плохое заживление ран (ведь белки — это строительный материал),
- ✓ мышечная слабость (дефицит сократительных мышечных белков актина и миозина),
- ✓ проблемы с похудением или, наоборот, с набором массы тела,
- ✓ снижение кислородного снабжения тканей (не хватает гемоглобина и других дыхательных клеточных ферментов),
- ✓ снижение сопротивляемости к инфекциям (плохо образуются антитела).

При многих проблемах, прежде чем применять какие-то серьезные медикаментозные средства, нужно вначале проанализировать питание. Возможно, не хватает белка или ещё чего-нибудь.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗБЫТКА БЕЛКОВ

- ✓ Нарушение работы почек и печени,
- ✓ избыток пуринов, что провоцирует подагру и мочекаменную болезнь,
- ✓ может способствовать развитию остеопороза.

ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА БЕЛКА

Необходимое количество белка сложно представить каким-то строго определённым количеством продукта, потому что оно зависит от пола, возраста, физической активности. По рекомендациям ВОЗ оптимальное его количество составляет 0,8 – 0,9 г на 1 кг идеального веса. По российским нормам — до 1 г/кг идеального веса.

На некоторые пищевые белки может быть аллергическая реакция, например, на молочный белок, яич-

ный, соевый или глютен. Такой белок нужно исключить из рациона. Но его недостаток необходимо восполнять другими белками, чтобы общее их количество не уменьшалось.

КАЧЕСТВО БЕЛКА

Необходимо следить и за качеством белка. Не все белки являются полноценными по своему составу. Тогда необходимо сочетать их между собой.

Молекулы белков состоят, как из кирпичиков, из аминокислот. Поступая в желудочно-кишечный тракт, под действием ферментов белки расщепляются на аминокислоты, которые уже и всасываются в кровь. А потом в каждой клетке организма из этих аминокислот синтезируются те белки, которые этой конкретной клетке нужны.

Каждый белок нашего организма имеет свой набор аминокислот. Белки отличаются друг от друга, но аминокислоты одни и те же, только в разном сочетании.

Интересно, что большинство аминокислот могут синтезироваться в организме из своих биохимических предшественников. Поэтому, если вдруг какой-то аминокислоты не хватает в пище, то она легко получается из других. Такие аминокислоты называются заменимыми.

Но есть несколько уникальных аминокислот, которые не могут образоваться из других веществ. И мы можем их получить только непосредственно из пищи. Такие аминокислоты называются незаменимыми. Это фенилаланин, триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин. Также к незаменимым часто относят гистидин. А для детей добавляется ещё аргинин.

Качество белка определяется наличием в нём этих самых незаменимых аминокислот. Если в белке присутствуют все незаменимые аминокислоты, то он считается полноценным. Если же присутствуют не все незаменимые аминокислоты, то такой белок считается неполноценным.

Разные белки неполноценны по своему. Те аминокислоты, которых не хватает в одном белке, можно получить из другого. Поэтому про-



блема неполноценности некоторых белков легко решается их сочетанием. Недостаток аминокислот из одного источника белка перекрывается достаточностью их в другом.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКАМИ

Практически все продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), а из растительных продуктов бобовые, орехи, семена, зерновые, зелёные листовые овощи, содержат белки. Но они отличаются по качеству. Все животные белки являются полными. А большинство растительных белков — неполные. Только соевый белок содержит все незаменимые аминокислоты и является полноценным. Поэтому периодическое употребление любых соевых продуктов обеспечивает нас сразу всеми нужными аминокислотами.

Но если человек и не употребляет сою, то всё равно для него не проблема получить все необходимые аминокислоты из растительных источников. Достаточно сочетать разные растительные белки друг с другом. Тогда их сочетание с лихвой обеспечит полный набор незаменимых аминокислот.

Лучшие сочетания растительных продуктов, обеспечивающие поступление полного набора аминокислот:

ЗЕРНОВЫЕ + БОБОВЫЕ
ЗЕРНОВЫЕ + ОРЕХИ

Важно обращать внимание именно на сочетание этих групп продуктов.

С точки зрения возможности получения полноценного белка из растительных продуктов, не будет проблем, если правильно сочетать растительные источники белка, даже если человек вообще не употребляет никаких животных продуктов. Главное, чтобы белки были в рационе в достаточном количестве.

Наталья Назарова,
врач-терапевт

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ТРИ НАПИТКА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ КОЖИ

Сок из огурца, сельдерея и ананаса выводит жидкость, очищает кровь, эффективно восстанавливает красоту кожи.

На две порции вам понадобится: 1 огурец, 4 стебля сельдерея, 1 стакан ананасового сока. Пропустите огурец и сельдерей через соковыжималку или взбейте в блендере и процедите через сито. Смешайте с ананасовым соком. Подсластите по вкусу.

Сок алоэ помогает вылечить прыщи, раны, целлюлит, угри и псориаз.

Отрежьте несколько листьев растения алоэ-вера. Срежьте колечки по бокам. Промойте и снимите кожицу. Удалите желтоватый налёт под кожей и поместите часть листьев в блендер, измельчите до получения однородной массы. Добавьте 1 – 2 ст. ложки лимонного сока, разбавьте водой и перемешайте. Подсластите по вкусу. Храните в холодильнике. Выпивайте по полстакана ежедневно перед едой.

Сок «Бархатная кожа» помогает избавиться от прыщей, угрей, сделать кожу чистой и гладкой.

На две порции по полстакана понадобится: 4 побега спаржи, 5 средних морковок, 1 огурец, 1 яблоко. Всё промойте и очистите. Пропустите через соковыжималку и подсластите по вкусу. Пейте по 1 – 2 стакана в день.

По книге Джорджа Памплон-Роджера «Полезные напитки»

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 желанием 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»
П4059
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



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



ПОДПИШИСЬ НА Instagram

- полезные советы
- короткие видео



8DOKTOROV

Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ
В АБХАЗИИ**

РЕКЛАМА 12+

**ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

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

СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

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

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

Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва - Сухум до станции Гудаута. Самолетом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В.Д. ОГРНИП 316РА000423

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ОНЛАЙН

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!

Заполните анкету для участия bit.ly/anokursi
Справки по тел.: **+79063349924**

АНО Оздоровительно-просветительский Центр

Ключи к здоровью**ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:****БЕСПЛАТНАЯ
ПОДПИСКА
НА 3 МЕСЯЦА**

Звоните или пишите
в WhatsApp
и Viber

на **8-963-239-2777**
или по e-mail:
zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

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

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

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

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» №3(123). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

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

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

Гл. редактор — Ю. Л. Корвина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. 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.

**ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ
О ЗДОРОВЬЕ**

Детям о здоровье —
доступно и интересно

60 р.

Без учёта
почтовых
расходов.

- Интересные рассказы,
- увлекательные задания.

**ВЕСЁЛЫЕ ГЕРОИ
ПОЗНАКОМЯТ ДЕТЕЙ
СО ЗДОРОВЫМ
ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.**

Заказы принимаются:

WhatsApp, Viber:

+7-960-099-22-20Тел.: **(8362) 73-82-54,**E-mail: **office@sokrsokr.net**

Через интернет-магазин:

sokrsokr.net/shop

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 1021200000634

Вступайте в
сообщество

«Семена здоровья»

Viber

bit.ly/semenazd

Telegram

t.me/semenazd**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 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.

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 317 500 экз.