



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК УРОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, НУЖНО ПИТЬ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ

«Несмотря на то, что организм человека на 60% состоит из воды, многие люди недооценивают важность употребления суточной нормы жидкости. Помимо того, что вода необходима для обеспечения нормального обмена веществ, участвует в процессах терморегуляции, амортизирует суставы, она предотвращает возникновение урологических заболеваний и инфекций», — говорит Константин Прохоренко, врач-уролог ФНKC ФМБА России.

Недостаток жидкости провоцирует ухудшение работы почек, нарушает фильтрацию мочи. Это приводит к застойным явлениям, что чревато образованием солей мочевой кислоты, а затем и формированием камней в почках или мочевом пузыре. Кроме того, из-за дефицита воды замедляется выведение метаболитов, слизи и бактерии накапливаются в организме. Мужчинам

и женщинам, подверженным заболеваниям почек и мочевыделительной системы, следует ежедневно выпивать не менее 2 л жидкости, так как вода способствует скорейшему выведению из организма шлаков, токсинов и бактерий.

ОЧИЩЕННОЕ ЗЕРНО ОКАЗАЛОСЬ ОПАСНЫМ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Учёные установили, что частое потребление переработанного (очищенного) зерна повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и смерти по сравнению с неочищенным зерном и цельнозерновыми продуктами. По словам экспертов, примерно 50% от дневного потребления калорий приходится на зерновые продукты. В Африке и Южной Азии показатель доходит до 70%.

Было установлено: люди, потреблявшие 350 г очищенных зерновых продуктов в день, на 27% больше рисковали умереть (исключение — очищенный белый рис) и

на 33% чаще страдали от проблем с сердцем по сравнению с теми, кто потреблял менее 50 г очищенных зёрен ежедневно. Также активное потребление очищенных зерновых было связано с повышенным давлением.

КАРДИОЛОГИ СОВЕТУЮТ ЖИТЬ В МАКСИМАЛЬНО ЗЕЛЁНЫХ РАЙОНАХ

Луисвиллский университет установил: проживание рядом с зелёными насаждениями, а также частые прогулки в парках могут компенсировать негативное влияние загрязнённого воздуха на сердечно-сосудистую систему. Это снижает риск преждевременной смерти. Учёные установили, что проживание в районах с большим количеством зелёных насаждений было связано с улучшением работы сосудов, несмотря на образ жизни участников наблюдения.

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



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.



БОЛЕЗНЬ, СКОВЫВАЮЩАЯ СУСТАВЫ



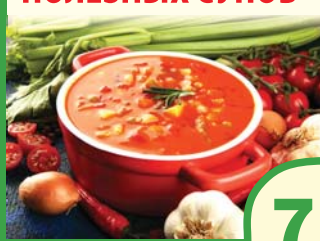
2

ХРОНИЧЕСКИЙ НЕДОСЫП, ПЕРЕГРУЗКИ И COVID-19



3

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ СУПОВ



7



ПОЧТА РОССИИ



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте [PODPISKA.POCHTA.RU](https://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](https://www.8doktorov.ru)

БОЛЕЗНЬ, СКОВЫВАЮЩАЯ СУСТАВЫ

Артриты и артрозы — это воспалительные и дегенеративные заболевания суставов. Наиболее распространённые формы артрита — ревматоидный, остеоартрит и подагра.

ФАКТОРЫ РИСКА

1. Чувствительность к овощам семейства паслёновых.

Доктор Ньюман Чайлдерз, заслуженный профессор в области садоводства и огородничества в университете Rutgers, сообщил, что большое число больных артритом и артрозом чувствительны к паслёновым (баклажаны, помидоры, белый картофель, перец, табак).

Исследователи обнаружили, что при исключении из рациона паслёновых культур 87% пациентов успешно вылечились от артрита и артроза. Диета должна быть строгой. Достаточно маленького кусочка паслёновой культуры, чтобы свести эффект к нулю. Рекомендуется простая диета, не включающая в себя продукты, приготовленные промышленным способом.

Доктор Чайлдерз также упоминает, что шоколад, добавки витамина С, чай, кофе и стресс тоже могут вызвать проблемы.

2. Молоко, яйца, пшеница, кукуруза и свинина вызывают симптомы поражения суставов.

Доктор Бренеман утверждает, что боли в суставах являются поздним проявлением пищевой аллергии и могут не проявляться от 48 до 72 часов после приёма пищи. После упо-

требления свинины боли в суставах могут появиться и через 5 дней.

Аллергическая реакция вызывает временное накопление жидкости внутри и вокруг сустава. Если продукт-раздражитель не обнаружен и не исключён из рациона, появятся постоянные деформации. Снижение употребления соли может уменьшить задержку жидкости и ослабить дискомфорт. Алкоголь в любой форме ухудшает аллергическую реакцию на пищу.

3. Избыточный вес.

Вес следует держать в пределах немного ниже нормы.

4. Диета, насыщенная белками, приводит к появлению артрита.

Это показали экспериментальные исследования, проведённые на свиньях. Через неделю после начала диеты были видны нарушения в движениях животных и отёки в области суставов.

5. Индол и скатол — вещества, которые привели к появлению хронического артрита и сильных изменений в суставах у группы кроликов. Эти вещества обнаружены в сыре.

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ

1. Съедайте 12 орехов pekan в день на протяжении 6 недель. Это



облегчит некоторые случаи артрита в суставах рук.

2. Мазь для растирания при артрите: 0,5 л спирта, 7 – 8 г ментола и 15 г камфоры. Втирайте в поражённый сустав два раза в день.

3. Прикладывание горячих тампонов уменьшает скованность поражённых суставов по утрам.

4. Контрастные ванны. Наполните один резервуар горячей водой, а другой холодной, но не слишком. Погрузите поражённый сустав в горячую воду на 4 минуты, затем в холодную воду на 45 секунд. Чередуйте процедуру от 25 до 45 минут. Добавляйте горячую и холодную воду по мере надобности, чтобы поддерживать температуру. При артрите всегда начинайте и заканчивайте процедуру горячей водой.

5. Припарки из активированного угля можно ставить на поражённые суставы.

6. Погружение в парафин также приносит облегчение. Температура парафина должна быть 50 – 54°C. Поместите руку в парафиновую ванночку на несколько секунд. Выньте руку и подождите, пока верхний слой парафина остынет и затвердеет. Погружайте руку в ванночку несколько раз. Слой парафина трескается или ломается, если двигать рукой. Для усиления действия тепла наденьте варежку или оберните руку тёплой тканью.

Начинать следует с 6 погружений и доводить их до 12. Сначала погружайте руку на несколько секунд, затем постепенно переходите к погружению на 15 – 20 минут. После процедуры удалите парафин и протрите руки спиртом.

Агата Фреш,
врач и преподаватель

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ АРТРИТА

Упражнения играют ключевую роль в лечении артрита.

Выполняйте каждое упражнение медленно и плавно от 5 до 10 раз. Недостаток упражнений ограничивает диапазон подвижности сустава и может привести к развитию деформаций, однако слишком усердное выполнение упражнений может усугубить артрит. Больные, неспособные делать упражнения из-за боли в суставах, могут попробовать провести часть упражнений, находясь в тёплой или горячей ванне.

Упражнения для кистей рук

1. Сожмите пальцы в кулак, а затем разомкните их. Если вам трудно разогнуть их полностью, положите кисти на стол. Другой рукой можете делать нагрузку на предплечье во время поднятия руки.

2. Расставьте пальцы в стороны. Кончиками четырёх пальцев прикоснитесь к кончику большого пальца; повторяйте упражнение как можно дольше.

3. Вытяните кисти вперёд и делайте круговые движения.

Упражнение для локтей

Поставьте локти на стол. Согните руки в локтях так, чтобы достать пальцами плеч, затем разогните руки. Продолжайте это упражнение с ладонями, обращёнными вверх.

Упражнения для плечевых суставов

1. Сядьте на стул с прямой спиной, руки на бока, пальцами по направлению к туловищу. Поднимите руки в стороны, вытяните вперёд, отведите назад как можно дальше. Поднимите их вверх как можно выше.

2. Стоя наклонитесь вперёд так, чтобы туловище стало параллельно земле. Для удобства можно одну руку положить на стул. Другой рукой делайте круговые движения или махи, стараясь делать их как можно шире.

Упражнения для лодыжек

1. Медленно опустите и поднимите ступню, затем сделайте упражнения вовнутрь и наружу.

2. Делайте ступнёй круговые движения.

Упражнения для колен

1. Лягте на спину на твёрдой поверхности, выпрямив ноги. Напрягите все мышцы ног так, чтобы обратной стороной коленного сустава дотронуться до пола. Поднимите ноги и делайте упражнение «велосипед».

2. Сидя на столе, поочерёдно сгибайте и выпрямляйте ноги в коленном суставе.

Упражнения для бедренных суставов

1. Лёжа на спине, отведите правую ногу как можно дальше вправо. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение левой ногой. Продолжайте упражнение несколько раз.

2. Медленно поднимайте и опускайте ноги, не сгибая их в коленях. Затем повторите упражнение с согнутыми коленями.

3. Лёжа на животе, поднимайте ноги вверх, не сгибая их в коленях.

Упражнения для шеи

1. Делайте круговые движения, не двигая плечами. Старайтесь дотянуться головой до плеч.

2. Лёжа на спине, как можно сильнее упритесь затылком, затем поднимите голову вверх.

Упражнения для спины

1. Лёжа на животе, напрягите мышцы бёдер и находитесь в таком состоянии несколько секунд, затем расслабьтесь. Поднимите ноги, не сгибая их в коленях. Прижмите руки к бёдрам, поднимите голову и плечи, сохраняйте положение 2 – 3 секунды. Одновременно поднимите ноги и голову. Положите руки за голову и поднимайте ноги, не сгибая их в коленях.

2. Перевернитесь на спину. Напрягите бёдра и мышцы пресса, чтобы достать нижней частью спины до пола. Поднимите одну ногу, не сгибая её в колене. Поднимите ноги вместе. Поднимите и медленно опустите голову и плечи. Согните одну ногу, обхватите её обеими руками, стараясь подтянуть её к животу. Расслабьтесь и сделайте упражнение с другой ногой. Выполните упражнение, поднимая ноги одновременно.

Агата Фреш,
врач и преподаватель

ХРОНИЧЕСКИЙ НЕДОСЫП,

Общаясь со многими людьми, переболевшими коронавирусом, я сделала интересное наблюдение. Практически все, кто перенёс эту болезнь тяжелее, чем другие, имели проблемы с отдыхом — хронические перегрузки, в т. ч. нервные, моральные, даже просто бытовые, и при этом недостаточно восстановления.

Многие тяжело переболевшие говорили, что до болезни было много забот, проблем. Нужно было их срочно решать, часто за счёт сна. Или люди так живут уже давно, или так сложились обстоятельства в тот период.

Учёные и медики ещё будут изучать COVID-19. Недосыпание — точно не единственный фактор, влияющий на иммунный ответ, который выдаёт организм. Влияют и хронические заболевания, и различные дефициты (например, витамина D и пр.) и т. д. Но и отсутствие нормального отдыха, на мой взгляд, влияет очень сильно. Я в очередной раз прихожу к выводу, что полноценное восстановление организма крайне важно. Это своевременная подготовка к встрече с всевозможными вирусами и другими микроорганизмами.

СОН

Для хорошего сна нужны условия — так называемая гигиена сна. Прежде всего, это нормальные циркадные ритмы, режим бодрствования и отдыха. Чтобы они были налажены, важно ложиться спать и вставать в одно время вне зависимости от светового дня.

Отход ко сну — не поздний. Оптимально около 22 часов, максимум до 23 часов. В первой половине ночи синтезируется гормон мелатонин, который отвечает в организме за процессы восстановления.

Пропустить это время — значит не «успеть на свой поезд». Поздний отход ко сну не даёт хорошего восстановления и приятного ощущения, что вы выспались и отдохнули.

Для выработки мелатонина нужна полная темнота. Такая, чтобы нельзя было различить пальцев на руке. В помощь — шторы и даже маска на глаза.

С другой стороны, мелатонин образуется из своего предшественника — серотонина. А он, в свою очередь, образуется из аминокислоты триптофана. А для этого процесса, напротив, нужен солнечный свет. Интересно, что отсутствие утром яркого света приводит к более позднему засыпанию вечером.

Для улучшения сна можно даже целенаправленно применять утром и днём яркий белый (голубой) свет с помощью специальных ламп. Это так называемая светотерапия.

Серотонин является ещё и гормоном-антидепрессантом. Поэтому светотерапия с успехом используется и в лечении депрессии. Ну а в течение дня солнечный свет и просто естественное освещение важны для нормального синтеза серотонина.

Гаджеты излучают как раз такой яркий голубой свет. Поэтому пользование гаджетами перед сном сильно отодвигает время засыпания. Поэтому советую не пользоваться гаджетами минимум за два часа до сна или установить специальное приложение, которое вече-

ПЕРЕГРУЗКИ И COVID-19



ром переводит гаджет в режим приглушённого жёлтого света, который не нарушает циркадные ритмы.

Что важно ещё

- Нам нужен триптофан. Если говорить о растительных продуктах, то он есть в большинстве растительных белков — бобовых, орехах, семенах. Мелатонин тоже есть во многих продуктах — овёс, пшеница, рис, кукуруза, бананы, клубника, вишня, брокколи, помидоры, болгарский перец, шпинат, миндаль, грецкие орехи и др.

- Мелатонину для транспортировки в крови нужен специальный белок. Поэтому в питании должно быть достаточное количество белка. Дефицит белка в рационе — одна из причин плохого сна.

- Умеренные физические нагрузки в течение дня улучшают и удлиняют фазу глубокого сна, когда ремонтируется весь организм.

- Более низкая чем обычно температура помещения и свежий воздух способствуют засыпанию. Поэтому важно проветривание, и не только перед сном, но и во время сна.

- Очень полезны некоторые

«ритуалы» на ночь — спокойная вечерняя прогулка, чтение книги, расслабляющий тёплый душ, потягивания, глубокое дыхание. Можно выпить успокаивающий травяной чай из ромашки, мяты, Melissa, пустырника.

- Если не получилось выспаться и накапливается усталость, то будут полезны дневной сон (или просто отдых лёжа) не более 30 минут и добавки магния.

- Очень важно решать проблемы в течение дня, не оставляя их на вечер и, тем более, на завтра. То, что невозможно решить быстро, нужно, по крайней мере, начать решать — записать мысли на бумаге, набросать план, принять какие-то промежуточные решения. Иначе нерешённые проблемы приведут к беспокойству и бессоннице.

Надеюсь, что эти советы будут вам полезны. А я для себя в очередной раз сделала вывод, насколько важно нормально выспаться и вообще вовремя остановиться!

Будьте здоровы!

Наталья Назарова,
врач-терапевт

АНТИРАК

НАПИТКИ ПРОТИВ РАКА ГРУДИ

Соки и смузи идеальны для профилактики и борьбы с раком груди, поскольку богаты антиоксидантами и натуральными защитными веществами.

Соки и другие напитки предпочтительнее твёрдой пищи по нескольким причинам:

- Их легче потреблять.
- Они позволяют усваивать больше активных веществ, борющихся с раком. Например, не все способны съесть, хорошо пережёвывая, пять морковок среднего размера, чтобы усвоить нужную дозу антиоксидантов и антиканцерогенного бета-каротина. Однако выпить стакан морковного сока может каждый.

- Соки позволяют потреблять сырые, необработанные продукты в их натуральном виде, так что они сохраняют все свои целебные свойства. Например, есть сырую брокколи или садовую капусту нелегко, но несложно потреблять их в виде сока.

СМУЗИ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ГРУДИ

Сульфорафан, содержащийся в брокколи и таких крестоцветных, как белокочанная капуста, останавли-



ливает рост раковых клеток в молочных железах. Также предотвращает рак груди и помогает избежать его рецидива у женщин, поборовших рак, потребление соевых продуктов, таких как молоко или тофу.

На 2 порции по 250 г вам понадобится: 1 кочан брокколи, 1 стакан клубники, 1 стакан соевого молока.

Отварите брокколи в течение 10 минут, желательнее на пару с небольшим количеством воды в закрытой посуде, и остудите. Поместите все ингредиенты в блендер, взбейте до получения однородной массы. Подсластите по вкусу.

СОК «ПРОТИВОВАКОВЫЙ»

Гранатовый сок — из наиболее антиоксидантных. Как показало исследование, проведённое Калифорнийским университетом в Риверсайде, по меньшей мере, три ингредиента гранатового сока останавливают рост раковых клеток молочной железы и предотвращают метастазы. Гранат не только предотвращает рак молочной железы,



но и эффективен в его лечении. Морковь и льняное семя также являются надёжными защитниками груди.

На один стакан сока вам понадобится: 1 гранат, 3 моркови, 1 ст. ложка льняного семени.

Измельчите гранатовые зёрна в блендере и процедите через ситечко, чтобы получить сок. Пропустите морковь через соковыжималку, смешайте сок с соком граната. Размелите льняное семя в кофемолке и добавьте в сок. Перемешайте и пейте.

Джордж Памплон-Роджер,
«Полезные напитки»

НЕОБЫЧНАЯ РАДОСТЬ

Умение радоваться жизни, несмотря на обстоятельства, является очень ценным качеством. Мы можем поучиться этому из следующих историй.

Летом 2016 года я накрыл плёнкой и попал под дождь, который промочил одежду насквозь. Я переоделся и жил дальше. Через день я проснулся в час ночи от боли в спине и не мог пошевелиться. Любое движение вызывало сильнейшую боль и удушье. Я лежал в постели и думал, что стал инвалидом, не знал, как жить дальше. Никого рядом не было, чтобы помочь. Телефон был отключён и лежал вдали. Но я решил быть благодарным и радоваться. Моё лицо засветилось улыбкой, а уста стали благодарить Бога за такие испытания. Прилагая усилия, через полчаса я всё-таки смог встать с кровати и даже ходить, при этом продолжал радоваться. В результате я привязал к спине грелку и так прожил до утра.

Утром боль ушла, и я пошёл на работу. Следующей ночью всё повторилось, и я вновь благодарил Бога за такие необычные испытания. В течение недели я спал по часу-два в сутки и при этом ходил на работу. К удивлению, был бодрым. Через неделю боли ушли, и всё пришло в норму.

Бывало, что, занимаясь бизнесом, приходилось вкладывать деньги в различные проекты и ожидать их возвращения с прибылью. А они не возвращались. Я понимал, что на грани банкротства и что делать, не всегда понятно. Но я выбирал путь

благодарности и просто ждал, как поможет Господь. Мне приходили на память слова из Библии: «Хотя бы не расцвела смоковница, и не было плода на виноградных лозах, и маслина изменила, и нива не дала пищи, хотя бы не стало овец в загоне и рогатого скота в стойлах, — но и тогда я буду радоваться о Господе и веселиться о Боге спасения моего» (книга пророка Аввакума 3:17, 18).

Вера в Божьи обещания всегда поддерживала. Я понял, что всегда можно что-то придумать и жить дальше. А в данный момент я могу только радоваться, что я Божий, и даже если потеряю всё, то Иисус меня не оставит. И мне становилось очень спокойно.

Был случай, когда я вложил все деньги в материал, нанял рабочих, которые во время моего отсутствия сделали работу небрежно, и надо было покупать всё новое и переделывать за свой счёт, без перспектив, что за это заплатят. А денег нет. Я уже думал: «Чем заняться дальше, когда бизнес закроется?», и радовался новым перспективам прекрасного будущего. Но всё решилось иначе. Неполадки были устранены за счёт работников, объект сдан, деньги выплачены, и я двигаюсь дальше.

Я много раз переживал смерть дорогих и близких людей. Не знаю, как я буду реагировать на

такие события в будущем, но уже сейчас настраиваю себя на радость — не от того, что они умрут, а от того, что они умрут раньше меня, и им не придётся пережить боль и страдания нашей разлуки. Уже сейчас я благодарен Богу за то, что Он подарил людям, которые радовали моё сердце до самой своей смерти, и эта временная разлука обратится в радость в день встречи при воскресении согласно сказанному в Слове Божьем.

Да и моя смерть меня не пугает, а радует тем, что я даже не узнаю о том, что умер, а следующим мигом будет пробуждение в новом теле, чтобы жить вечно. И от этого ещё радостнее.

Узнав о проблемах или горе в жизни моих друзей, я спрашиваю их, хотя ли они научатся счастью и радости в это время, не откладывая на потом. Не все меня понимают. А я именно так и учусь. Для меня любой кризис — это повод к радости.

Я могу описать ещё много ситуаций, из которых я выходил с радостью победы. Но если вы думаете, что я всё вижу в розовых очках, то это не так. Моя жизнь, как и ваша, предполагает немало испытаний и поводов для уныния. Но привычка радоваться помогает правильно встретить испы-



тание, а потом уже приходит понимание, как жить дальше.

В радости я вижу самое правильное решение многих вопросов. Это то оружие, которое будет поддерживать меня в тяжёлое время в духе любви и счастья. А если учесть, что моя любовь в Господе является источником и первопричиной моей радости в Господе, то с таким арсеналом не страшна никакая война.

Андрей Карпекин

Зачем нужен стресс и как им управлять, можно узнать из программы «Выход есть. Стресс» с участием магистра общественного здравоохранения Андрея Прокопьева.



Смотрите в эфире или на сайте телеканала «Три Ангела»
www.3angels.ru

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

ВИТАМИННОЕ МЕНЮ

Кот Афанасий Петрович вышел на крыльцо своего дома. У него было хорошее настроение. Почему? Да потому что весна наступила! Как же не радоваться первой травке на поляне и уходу трескучих морозов. Доктор посмотрел на небо и увидел, что кто-то к нему летит.

— Так это же аист Гоша! — обрадовался доктор.

Аист Гоша только приземлился около доктора и сразу быстро заговорил:

— Афанасий Петрович, там мальчик Гриша такой бледный! Сидит вялый и усталый, не бегает с другими ребятами, только в сторонке конфетку жуёт.

Прибыв на место, доктор с Гошей увидели, что все дети весёлые — бегают, играют в прятки, один Гриша сидит грустный.

— Ему, наверное, витаминки не хватает, — возбуждённо сказал аист Гоша.

— А я принёс ему витаминки, — ответил доктор, открыл свою аптечку и достал яблоко и морковь.

— Я не люблю фрукты и овощи,

я люблю конфеты и булочки, — сказал Гриша.

— Но там нет витаминов, поэтому ты такой обесилённый. А в овощах и фруктах содержатся витамины. От них ты будешь бегать, прыгать и радоваться жизни! — восторженно ответил Гоша.

— Я и так радуюсь, — уныло ответил Гриша.

Аист Гоша схватился крыльями за голову:

— Афанасий Петрович, ну как ему ещё объяснить, что он совсем не радостный, а вялый и бледный!

— Не переживай, Гоша, я сейчас Грише объясню, что значат для нас витамины. Вот морковь — в ней есть каротин, это будущий витамин А. От него будет хорошее зрение, здоровая кожа. А витамин С, которого много в лимоне, в шиповнике, защитит нас от простуды. Витамины группы В сделают наши нервы крепкими. Этих витаминов много в кашах. А витамин D защитит нас от рахита. Побудешь на солнышке, и витамин D вырабатывается. Витамин Е, который есть в орехах и растительном масле, восстанавливает все клеточки нашего тела. Вита-



мин К помогает крови останавливаться, когда мы сильно поранимся. Этого витамина много в зелени — в укропе, петрушке. Витамины помогают нашему организму. А чтобы все витаминки хорошо действовали, нужно больше двигаться и бегать. Если ты не ешь богатые витаминами овощи и фрукты, то много сил теряешь...

— И становись таким вялым и бледным, — добавил аист.

Гриша так задумчиво слушал доктора, что не заметил, как взял морковь и стал её есть.

— А вкусно! — спохватился мальчик. — Я теперь постараюсь есть все фрукты и овощи, богатые витаминами! Мне даже побегать захотелось.

— Теперь Гриша будет настоящим радостью весне! Витаминное меню сделало чудо! — обрадовался Гоша.

Ребята, а как вы радуетесь весне? И есть ли на вашем столе «витаминное меню»?

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте
chudostranichki.ru

ПРОГРАММА ПОСТКОВИДНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Большинство болезней не проходят бесследно для нашего организма, а COVID-19 имеет особенно тяжёлые последствия. Христианские центры здоровья разработали специальные программы по борьбе с последствиями коронавируса.

С возрастом всё сложнее проходит процесс регенерации и восстановления клеток и тканей после повреждений. Последствия после перенесённого заболевания могут быть стойкими и затянута на несколько лет, особенно у пожилых людей. Таковыми последствиями могут быть:

- снижение функциональности лёгких,
- осложнения на сердце,
- ухудшение кровообращения,
- боли в груди,
- одышка,
- общее снижение активности организма.

До сих пор остаётся много неизученных вопросов, связанных с последствиями COVID-19. Но с тем, что было перечислено выше, человечество знает, как бороться.

Чтобы произошло восстановление функциональности лёгких, специалисты рекомендуют соблюдать правила здорового образа жизни.

1. Физическая активность: ходьба, прогулки, фитнес и ЛФК, а также дыхательная гимнастика. Всё это поможет улучшить кровообращение, повысить приток крови к повреждённым органам и ускорить процесс регенерации.

2. Воздержание от вредных привычек и нездоровой пищи.

Контроль за тем, что попадает в наш организм, необходим. Здоровая пища, желательна вегетарианская диета, способна сэкономить силы вашего организма и дать необходимые ресурсы для полноценного восстановления каждого повреждения.

3. Достаточное количество чистой воды и свежий воздух.

4. Соблюдение режима труда и отдыха. После перенесённого забо-

левания следует больше внимания и времени уделить отдыху, так как организм не готов трудиться в таком же режиме, как это было до заболевания.

5. Физиопроцедуры, гидротерапия, массаж, ингаляции.

Для тех, кто перенёс вирусную инфекцию в тяжёлой форме, необходима помощь специалистов и комплекс специальных процедур. Чем больше процент поражения лёгких и других органов, тем больше требуется внимания. Необходим правильный подход к восстановлению с учётом возрастных индивидуальных особенностей организма.

Мы начали проводить специализированные заезды по программе «Восстановление после коронавируса», помогающей нашим гостям бороться с последствиями болезни.

Наш Дом здоровья расположен в одном из самых удачных мест для проведения программы — на территории российской здравницы, на курортах Кавказских Минеральных Вод. Сами природные условия — чистый горный воздух, нужное атмосферное давление и высота над



уровнем моря, горячая лечебная минеральная вода и многое другое — эффективны в восстановлении.

Сразу после снятия карантинных мер мы приняли первых отдыхающих, перенёсших COVID-19. Среди них были пациенты с поражением лёгких от 5% до 25%, были и другие последствия. К концу 10-дневной программы результаты нас очень обрадовали:

- прошли боли при кашле и сам кашель, одышка, головокружения, боли в суставах;
- повысился общий тонус организма;

- появились силы;
- все стали ходить по 6 км без усталости;
- стабилизация веса.

Такие результаты достигаются намного проще, когда все принципы здоровья применяются в комплексе.

В этот комплекс оздоровления входили следующие процедуры:

- минеральные ванны с аэро- и гидромассажем,

- ингаляции,
- аппликации лечебной тамбу-канской грязью,
- контрастные ванны для рук и ног,
- курс массажа,
- токи Дарсонваля,
- питьё минеральной воды и фиточая,
- растительное питание,
- прогулки после приёма пищи,
- скандинавская ходьба в лечебных местах курорта,
- зарядка и восстановительная гимнастика,
- дыхательная гимнастика,
- купание в горячих минеральных источниках,
- баня и хамам.

Благодаря комплексному подходу к проблеме достигается желаемый результат. Стоит также не забывать, что заниматься своим здоровьем нужно как можно раньше, чтобы избежать хронических процессов.

Приезжайте к нам в гости, и будьте здоровы!

Светлана Гладкая,
руководитель Дома здоровья
«Божий Дар»

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья, в которых вы сможете почувствовать на себе исцеляющую силу 8 принципов здоровья и простых методов лечения, восстановиться от COVID-19. 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

**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

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

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

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

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

➤ Магазин-студия «Здоровый мир», Самарская обл., г. Кинель,
ул. Крымская, д. 9г, +7-961-382-98-71, zdoroviykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

СИЛА ВОЛИ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Наш выбор и все усилия, которые мы прикладываем к тому, чтобы наш мозг был здоровым, способствуют развитию силы воли — могущественного инструмента, стоящего на страже нашего здоровья.

Сила воли — это способность делать нужное и полезное, даже если этого явно не хочется. Без использования этой способности в жизни не достичь ни здоровья, ни благополучия. Чтобы эта способность проявила себя в полной мере, нужен хорошо защищённый мозг, достаточно отдыхающий и постоянно снабжаемый кислородом и необходимыми питательными веществами.

Благодаря силе воли человек является хозяином своего тела и сознания. Именно этим путём, а не потворством нездоровым привычкам, мы достигаем свободы и счастья.

Чтобы научиться принимать здравые решения и выбирать то, что нам полезно, будь то в еде или в действиях, нужно регулярно тренировать силу воли. По мере того, как мы практикуем здоровое поведение, сила воли растёт и укрепляется, словно мышцы во время тренировок. Со временем здоровый выбор уже не будет требовать от нас таких усилий — он будет казаться нам естественным. Так, например, многим курильщикам требуется большая сила воли, чтобы бросить курить. Однако когда им удаётся отказаться от сигарет и приучить себя отвергать по-



Избери лучшее, а привычка сделает его приятным и лёгким.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ ВОЛИ

Применение силы воли	Случаи, в которых необходима сила воли
Сопровождение вредным для здоровья унаследованным склонностям и желаниям.	Моё тело просит бифштекса, но кардиолог рекомендовал воздержаться от мяса, поскольку оно может вызвать сердечный приступ.
Освобождение от преувеличенной, так называемой, власти гормонов.	Перед менструацией всегда очень хочется сладкого, но от сладкого я полнею.
Отказ от пристрастий (физических и психологических).	Я жить не могу без кофе, но от него у меня начинается изжога.
Отказ от плохих привычек, вредящих здоровью.	Сейчас так хочется полежать, но я решил каждый день заниматься гимнастикой.

зывы к курению, они начинают испытывать удовольствие от чистого воздуха, которым наполняются их лёгкие.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕГО ВЫБОРА

Жизнь — это цепь решений. Активно или пассивно принимая какие-то решения, мы всегда выбираем между разными возможностями. Наши ежедневные решения, даже если порой и кажутся мало-важными, серьёзно влияют на здоровье.

Наше здоровье больше зависит от решений, которые мы принимаем каждый день, чем от наследственности или окружающей среды.

- Съесть мороженое или выпить фруктовый сок?

- Посидеть перед телевизором или пробежаться?
- Съесть гамбургер или салат?
- Выкурить сигарету или сделать несколько глубоких вдохов?

Восточная мудрость гласит:

«Следи за своими решениями — они превращаются в поступки. Следи за своими поступками — они превращаются в привычки. Следи за своими привычками — они определяют здоровье и формируют характер».

Используйте и тренируйте свою силу воли так, чтобы она помогала вам устроить здоровую, свободную и счастливую жизнь.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

КОГДА СИЛЫ ВОЛИ НЕДОСТАТОЧНО

Победить вредные привычки с помощью силы воли получается далеко не у всех. Вячеславу в освобождении от зависимости помогла новая полезная привычка.

У меня была зависимость. Каждый раз, полагаясь на силу воли, я повторял: «Я не буду больше этого делать», и всякий раз рано или поздно падал. Потом я понял, что мне не хватает моральных сил. Я стал больше говорить с Богом в молитве, задавая много вопросов, на которые пытался находить ответ в Библии. Я каждый день стал читать Библию. Как только у меня выработался режим и постоянство в чтении, я почувствовал в себе новые силы в выборе правильных решений, укрепилась сила воли. Я как будто зашёл в другой мир, в Царство Божье на земле. Я понял, что это сила святого Слова, изменяющая нас! Ведь написано в Библии, что вера появляется после слушания Слова Божьего.

Расскажу кратко, как я провожу день. У меня семья, трое детей. Вечером, до сна мы всей семьёй чита-

ем Слово Божье, общаемся и поём. Ложимся вовремя спать в 9 – 10 часов вечера. Такой режим сна — наш вклад в следующий день, чтобы тело и разум восстановились. В 6 утра нам удаётся вставать, вполне выспавшись. Сначала я читаю Библию и молюсь, а в 7 часов мы всей семьёй размышляем над Словом Божьим. Далее — завтрак, школа, садик, младшая дочка остаётся с мамой дома, а я еду на машине целый час на работу. За это время слушаю Библию или христианские книги.

На работе, когда есть возможность, слушаю с телефона христианские песни и пару тем для размышления, например разбор последней книги Библии Откровение Александра Болотникова. Общаюсь с коллегами по работе о спасающем нас Боге. На пути домой снова слушаю что-то интересное. Дома — ужин,

общение, размышление над Словом Божьим, личное изучение Библии и сон. Вот и прошёл день. Благодарю Господа за Его спасающее Слово, реализованное на земле через Иисуса Христа.

Если окунуться в Божий мир и пребывать там постоянно, результат потрясающий. Я просто забыл о зависимости и понял, что теперь моя воля подчиняется воле Божьей.

Вячеслав Григорьев,
г. Химки, Московская обл.



- Если вы хотите избавиться от алкогольной или никотиновой зависимости,
- если хотите помочь вашим близким бросить пить или курить, позвоните в редакцию по номеру +7 963 239 2777, и мы бесплатно вышлем вам одну из двух брошюр о преодолении зависимости, основанных на программе «12 шагов».



ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ СУПОВ



На первый взгляд приготовить суп дело нехитрое. Но важно, чтобы он приносил нашему организму пользу и заряд бодрости. Поэтому поделюсь правилами приготовления полезных и вкусных супов.

1. Овощные супы предпочтительнее мясных и рыбных.

Для приготовления супов часто используют мясные и рыбные бульоны, думая, что это придаст пользу и вкус. Но мясо и рыба могут содержать вредные вещества. Альтернатива — ароматный овощной бульон! Для этого овощи, коренья, стебли порезать крупно, положить в кипящую воду, довести до кипения, уменьшить огонь, проварить до размягчения овощей. Использовать морковь, пастернак, сельдерей, петрушку, укроп, кабачки. Лук и чеснок кладут, не очищая от шелухи, это придаст особый цвет и аромат. Грибы, особенно сушёные, придадут пикантность супу. Если вам хочется рыбного вкуса, положите в суп водоросли вакаме, нори и др. Не готовьте блюда впрок: при длительном хранении и разогреве витаминная ценность блюд снижается.

2. Консистенция

супа должна быть густой, не водянистой. Нам нужна еда, а не вода. Овощной бульон должен только немного покрывать ингредиенты.

3. Ингредиенты закладывайте в кипящую жидкость

в определённой последовательности их готовности, чтобы сохранить витамины, макро- и микроэлементы.

4. Шинковка овощей.

Чем крупнее порезаны овощи, тем меньше потеря питательных веществ. Если готовите суп-пюре, порируйте только часть продуктов. Зубам тоже нужна работа. Хорошим дополнением будут гренки и сухарики.

5. Тепловую обработку

проводите под закрытой крышкой для сохранения витаминов.

6. Заправка.

Для приготовления овощной заправки используйте метод по соте. Он даст возможность маслу не нагреваться выше температуры кипения воды — 100°C. Лук, измельчить, посолить, примять и потушить под закрытой крышкой несколько минут, добавить морковь и в конце масло. Дать постоять пару минут. Чтобы масло впиталось в овощи. Не обременяйте суп лишним жиром, максимум 5 г на порцию 250 г.

7. Чтобы суп был наваристым,

необходимо закладывать разваренные бобовые. Их необходимо варить отдельно в небольшом количестве воды, 2–3 раза сливая воду и заливая холодной.

8. Используйте рафинированные продукты

для приготовления супов: белый рис, манку, растительное масло. Макароны изделия и крупы из цельных зёрен плохо развариваются в молоке, поэтому их вначале проваривают в воде 10–15 минут.

9. Количество ингредиентов.

Лучше не использовать большое количество ингредиентов, чтобы организму не выделять большое количество ферментов.

10. Специи.

При подаче и приготовлении лучше не использовать вещества, раздражающие нежную слизистую оболочку желудка, нервную систему и, как следствие, значительно стимулирующие аппетит. К ним относятся соусы, консервы и продукты, содержащие уксус, искусственные ароматизаторы, красите-

ли, усилители вкусов. Не используйте острые специи: гвоздику, мускатный орех, жгучие виды перца.

Используйте кориандр, тимьян, лавр, чабер, петрушку, розмарин, укроп, сельдерей, тмин, базилик, чеснок, мяту, иссоп, любисток, паприку, пастернак, куркуму, шафран, можжевельник и др. — они придадут уникальность вашему блюду. Сухие специи закладывают в начале варки, а зелёные — в готовое блюдо.

11. Соль.

Норма соли на 1 л жидкости — 1 неполная чайная ложка. Используйте гималайскую соль или морскую. Для придания яичного вкуса можно взять чёрную индийскую. Специи и приправы в овощном бульоне помогут уменьшить количество соли. Лучше солить суп в конце приготовления, но не слишком поздно, когда основные продукты в нём только что сварились и способны впитать соль равномерно.

12. Приправы.

В готовое блюдо можно положить растительную сметану, сливки, майонез, маслины, каперсы, оливки. Обогатить суп можно перемолотым семенем льна или смесью льна с кунжутом.

13. Температура подачи.

Исходя из физиологии нашего тела, температура подачи всех супов должна быть не слишком холодной или горячей, а приблизительно температуры нашего тела. Иначе организм будет затрачивать дополнительную энергию на нагрев или охлаждение, что тормозит процесс пищеварения.

14. Объём порций.

Оптимальный объём пищи, принимаемой за один раз, составляет 500–700 г, поэтому рассчитайте, сколько вам необходимо съесть каждого блюда. Порция составляет 250–300 г, если будет салат, гарнир или второе блюдо. Если в меню салат и одно первое блюдо, то объём может быть увеличен до 400–500 г.

15. Правила подачи.

Порционируют суп в предварительно подогретую посуду: суповых тарелках, суповых мисках, горшочках, бульонных чашках с подставной тарелкой или в супнице. К первым блюдам на пирожковой тарелке можно подать сухарики, крекеры, хлебцы, тосты, цельнозерновой хлеб (лучше вчерашней выпечки).

Людмила Буталенко,
повар-технолог

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты:

Для фрикаделек: 5 ст. ложек овсяных хлопьев, 5 ст. ложек перемолотых сухарей, 1 луковица, 4 ст. ложки семян чиа, 2 зубчика чеснока, базилик, кориандр, соль, вода.

Лук нарезать мелким кубиком и потушить по соте 10 минут. Семена чиа перемолоть в кофемолке, чеснок потереть на тёрке. Все ингредиенты соединить, добавить воду в таком количестве, чтобы можно было сформировать фрикадельки, и варить 20 минут.

Для супа: 2 клубня картофеля, 100 г сельдерея, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, куркума на кончике ножа, зелень.

Картофель сварить в небольшом количестве воды. Сельдерей и морковь потушить в собственном соку, затем влить масло, добавить куркуму.

В ёмкость с овощами добавить фрикадельки и все остальные ингредиенты, в конце — зелень. Если суп густой, то можно добавить бульон, в котором варились фрикадельки.

СУП «ЛУКОВОЕ СЧАСТЬЕ»

Ингредиенты:

3 большие луковицы, 1 л растительного молока (на ваше усмотрение, но без ярко выраженного вкуса: соевое, овсяное), 60 г кокосового масла, 1,5 стакана мелких сухариков из цельнозернового хлеба, 150 г тофу, 1 ч. ложка тимьяна, соль, зелень.

Тофу нарезаем средним кубиком, зелень мелко рубим. Очищенный лук нарезаем средним кубиком, перекладываем в сотейник, добавляем масло, молоко в количестве, чтобы покрыл лук. Ставим на медленный огонь и томим, пока лук не станет полупрозрачным. Добавляем тимьян и оставляем на огне ещё несколько минут.

Добавляем остальное молоко, 1 стакан сухариков, 100 г тофу и варим с момента закипания до размягчения сухариков. Полученную массу взбиваем, разливаем по тарелкам, посыпая зеленью, сухариками и тофу.

Людмила Буталенко,
повар-технолог

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



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»
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

ПОВЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

+7 963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов, в Пт. — с 9:00 до 12:00 (время московское)

Если вы болеете или имеете другую нужду, за которую нужно попроситься, звоните или пришлите смс. Мы поможем о вас.

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:Звоните или пишите в WhatsApp  и Viber 

Пришлите sms

- с буквой К и своим полным 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.

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА**«СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»**

Вас ждёт интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи.

Вот несколько тем из этого курса:

- «Семь шагов к разрешению конфликтов»
- «Кто главный в нашем доме?»
- «Как помочь ребёнку стать послушным?»
- «Пять способов успешного использования денег»

Уроки снабжены контрольными заданиями.



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО

Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн.



Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

Сельский Дом

Ждём 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.

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — 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. Самолётом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК:**ЗАЩИТИТЕ ИММУНИТЕТ ВЕСНОЙ**

- 1. Откажитесь от рафинированного сахара.** Он сильно снижает активность иммунных клеток.
- 2. Ложитесь спать не позднее 21 – 22 часов.** В схему лечения от коронавируса включают мелатонин. Это вещество само вырабатывается в мозге при условии, если вы рано ложитесь спать и высыпаетесь.
- 3. Принимайте витамины D, A и цинк.** Но важны и другие витамины и минералы.
- 4. Одевайтесь по погоде.** Не игнорируйте шапки. Конечности должны быть тёплыми и сухими, особенно ноги.
- 5. Держите в норме ЖКТ.** Здоровая микрофлора помогает в борьбе с инфекцией за счёт увеличения местного иммунитета и выработки эндогенного интерферона. Употребляйте нерафинированные продукты, свежие овощи и фрукты.

Напиши об исцелении

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



Вступайте в сообщество

«Семена здоровья»

Viber



bit.ly/semnazd



Telegram



t.me/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 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 перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285. Назначение платежа — пожертвование

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+

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» №4(124). 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. Яблочкина, 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.

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 320 200 экз.