

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №6 (126) 2021



## ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ — ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ!

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: **8-800-2005-888**



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

### ЖЁСТКИЕ ФОРМЫ ВОСПИТАНИЯ РЕБЁНКА ОПАСНЫ

Если на ребёнка постоянно злятся, кричат, его бьют, трясут, то в подростковом возрасте его мозговые структуры будут меньше нормы, установили канадские учёные при поддержке Стэнфордского университета. Ранее специалисты говорили о повышенном риске тревожности и депрессии уже во взрослом возрасте у жертв детского насилия. Так, у детей, столкнувшихся с насилием, были уменьшены префронтальная кора головного мозга и миндалевидное тело.

Последнее исследование подтвердило уменьшение названных зон мозга у подростков, которые неоднократно сталкивались с проявлениями жёстких форм воспитания в детстве (в возрасте 2 – 9 лет). Это подтвердили опросы и МРТ-сканирование мозга в возрасте 12 – 16 лет.

### КЛЕТЧАТКА ПРОТИВ COVID-19

Рацион, богатый клетчаткой, чрезвычайно полезен для пациен-

тов с коронавирусной инфекцией, считают бразильские учёные. Вещества, вырабатываемые микрофлорой кишечника в ответ на поступление клетчатки, гасят воспалительные процессы и снижают экспрессию гена, способствующего проникновению SARS-CoV-2 в клетки.

### ДИЕТОЛОГИ: ЯГОДЫ ПОМОГУТ БЫСТРЕЕ СБРОСИТЬ ВЕС

Для похудения лучше выбирать малину, клубнику и чернику. Эти ягоды очищают организм, доставляют в тело витамины и микроэлементы. В чернике содержится много аскорбиновой кислоты и клетчатки; пищевые волокна гарантируют длительное сохранение насыщения, что спасает от переедания. Черника богата антиоксидантами и позволяет ускорить обмен веществ, что даёт возможность снизить вес.

Клубника за счёт витаминов С, К, В помогает уменьшить усталость. Ещё она укрепляет иммунитет и положительно влияет на нормализацию веса.

Малина спасает от развития ожирения и предотвращает развитие диабета за счёт снижения уровня сахара в крови.

### СВЕЖИЙ ЛУК — СУПЕРФУД

Насыщенность лука витаминами, микроэлементами, фитонцидами позволяет утверждать, что это уникальный продукт по своей пользе, суперфуд. Это и поддержка иммунитета, и благотворное влияние на систему пищеварения и на сердечно-сосудистую систему. За счёт оптимального сочетания витаминов и микроэлементов лук поддерживает работу нашего сердца, плюс благотворно влияет на нервную систему. Кроме того, лук может активизировать работу головного мозга.

При отсутствии воспалений со стороны ЖКТ, в первую очередь гастрита, лук можно есть каждый день.

### По материалам сайта МедДейли.

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте [meddaily.ru](http://meddaily.ru)

## НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



2

## АНТИОКСИДАНТЫ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ



7

# НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

**По статистике, 80% людей хотя бы единожды сталкивались с аритмией, 20% имеют нарушения сердечного ритма стойкого характера, из них только 2 – 5% вовремя обращаются за помощью.**

Так уж устроено, что когда сердце работает нормально, мы этого не замечаем, но когда в нём возникают неполадки, это начинает доставлять беспокойство. В полной мере это относится к нарушениям сердечного ритма.

Нормальный сердечный ритм называется «синусовым», так как его источник — синусовый (или синусовый) узел сердца. Синусовый узел способен продуцировать импульсы с частотой от 60 до 80 в минуту в покое, ускоряясь до 120, 140 или даже 160 импульсов в минуту во время нагрузки. Максимальная частота синусового ритма зависит от возраста и рассчитывается по формуле: 220 минус возраст человека (в годах).

Все отклонения в формировании волны электрического возбуждения и/или её проведении называются нарушениями ритма сердца.

Нарушение сердечного ритма можно разделить на три большие группы.

## СИСУСОВЫЕ АРИТМИИ

Если в покое синусовый ритм менее 60 в минуту, то говорят о синусовой брадикардии, если больше 90 в минуту — о синусовой тахикардии.

Небольшая синусовая брадикардия может наблюдаться у здоровых тренированных людей либо являться следствием приёма ритмоурежающих препаратов. Однако выраженная синусовая брадикардия, к тому же если она сопровождается синкопальными (обморочными) состояниями, может быть отражением серьёзной патологии сердца (синдрома слабости синусового узла).

Синусовая тахикардия часто бывает у нетренированных, эмоционально лабильных людей, она сопровождается практически все «острые» хирургические и терапевтические состояния, инфекции и интоксикации, а также может быть одним из симптомов повышенной функции щитовидной железы.

## НАРУШЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПУЛЬСА

Электрические импульсы могут формироваться в других участках сердца, подавляя активность синусового узла. Они могут возникать в предсердиях, вызывая наджелудочковые аритмии, тахикардии, трепетание и фибрилляцию предсердий. Либо патологические очаги электрического возбуждения могут возникать в желудочках сердца, вызывая желудочковые нарушения ритма.

Наиболее неблагоприятными считаются желудочковые нарушения ритма. Часто встречающееся — это экстрасистолия. Она ощущается как перебои в работе сердца, толчки в груди, чувство, что сердце «кувыркается». Редкая экстрасистолия встречается у практически здоровых людей, однако частая экстрасистолия, особенно желудочкового происхождения, возникающая при физической нагрузке, может быть признаком ишемии миокарда и других серьёзных заболеваний сердца.

**Желудочковой тахикардией** можно назвать череду следующих друг за другом экстрасистол. Приступы такой тахикардии считаются более серьёзной патологией, чем экстрасистолия. Приступы могут длиться секунды, минуты и даже часы. Субъективно они ощущаются по-разному. Короткие эпизоды обычно чувствуются как внезапный приступ немотивированного сердцебиения. Длинные эпизоды тахикардии часто сопровождаются падением артериального давления, чувством нехватки воздуха, одышкой. Приступ желудочковой тахикардии проявляется потерей сознания либо предобморочным состоянием и является жизнеугрожающим нарушением ритма.

**Наджелудочковая тахикардия на ЭКГ:** фибрилляция предсердий, или «мерцательная аритмия». Основным проявлением мерцательной аритмии является абсолютно неритмичный пульс. Порой импульсов в желудочки попадает так много, что пульс разгоняется до очень большой частоты (120 – 160 ударов в минуту в покое). Естественно, субъективно это ощущается как сильное нерегулярное сердцебиение.

Есть люди, которые никак не ощущают мерцательную аритмию и поэтому считают, что лечить её необязательно. Между тем, наличие



фибрилляции предсердий повышает риск развития ишемического инсульта в пять-шесть раз! Дело в том, что при хаотичном возбуждении и сокращении предсердий последние расширяются и становятся источником тромбообразования. Поэтому современные взгляды на лечение мерцательной аритмии предусматривают применение кроворазжижающих веществ. Если вы страдаете мерцательной аритмией, обратитесь к врачу, чтобы он смог назначить вам правильное лечение!

## НАРУШЕНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПУЛЬСА

Может случиться и такое, что импульс формируется там, где надо, — в синусовом узле, однако по каким-либо причинам не может «пройти» весь путь из предсердий в желудочки. Если возникает препятствие для прохождения волны возбуждения, то говорят о блокаде сердца.

**Блокады сердца** могут быть на разных уровнях, в зависимости от того, где это препятствие возникло. Если прохождение электрического импульса лишь замедляется, но не прерывается, то субъективно это никак не проявляется, и изменения в прохождении импульса можно заметить лишь на ЭКГ.

Если же прохождение импульса

прерывается полностью, то человек может ощущать внезапные «остановки» сердца, «пропуски» в пульсе. Блокады высоких степеней часто сопровождаются очень редким пульсом (30 – 40 в минуту), слабостью, обморочными состояниями. Такие ситуации требуют немедленного обращения к врачу.

Нарушение ритма сердца — это не болезнь, а симптом, который может быть следствием различных заболеваний и состояний.

## Причины аритмий могут быть внесердечными:

1. Гормональные и электролитные нарушения (патологии при беременности, нарушение функции щитовидной железы, сахарный диабет, нарушение обмена калия, магния, кальция, железа и др.).
2. Различные изменения в центральной и вегетативной нервной системе (вегетативная дистония, хронические стрессы, опухоли головного мозга, инсульты и др.).
3. Рефлекторные влияния от различных внутренних органов (желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь, язвенная болезнь желудка, заболевания пищевода и др.).

## Наиболее частые сердечные причины аритмий:

1. Ишемическая болезнь сердца.
  2. Гипертоническая болезнь.
  3. Воспалительные (миокардиты) и невоспалительные (кардиомиопатии) заболевания миокарда.
  4. Пороки сердца и аномалии развития сердца.
- Самим разобраться в причинах аритмии невозможно. Только врач сможет провести нужное обследование и отличить «безобидную» аритмию от жизнеугрожающей и назначить своевременное лечение.

**Марина Павлова,**  
врач-кардиолог

## ЧТО ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ РИСК АРИТМИИ

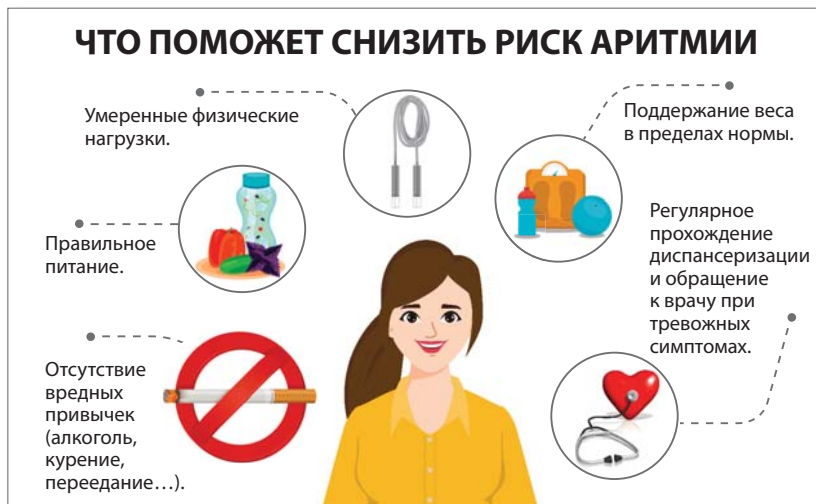
Умеренные физические нагрузки.

Правильное питание.

Отсутствие вредных привычек (алкоголь, курение, переизбыток...).

Поддержание веса в пределах нормы.

Регулярное прохождение диспансеризации и обращение к врачу при тревожных симптомах.





# ИММУНИТЕТ И ПОСТКОВИДНЫЕ СОСТОЯНИЯ

**Время идёт, и мы всё больше и больше узнаём о COVID-19 и о том, как чувствуют себя переболевшие люди, причём обязательно в тяжёлой, но и в лёгкой форме.**

После заболевания появляются симптомы, которых не было в активной фазе COVID-19. Многие жалуются на проблемы с венами, давлением, сердцем. У кого-то начинаются головные боли, появляются проблемы со зрением, слухом, обонянием, «вылезают» панкреатит, сахарный диабет, депрессивные расстройства. Риск инфарктов и инсультов остаётся высоким даже через несколько месяцев после заболевания. Но и это ещё не всё.

Попалась мне недавно статья, в которой упоминается интересная работа учёных из Университета Южной Калифорнии. Они изучали процесс течения COVID-19 у больных со слабым иммунитетом и с хроническими заболеваниями. Общей осо-

бенностью у них было то, что они не могли вылечиться от COVID-19 более 160 дней.

Главный вывод учёных: в организмах со слабым иммунитетом вирус как бы ускользает и становится неуязвимым для антител иммунной системы. Он как бы привыкает к нашему иммунитету.

Вирусологи говорят, что вполне возможна такая ситуация, когда даже у здоровых людей коронавирус может оставаться в тканях в небольших количествах, как, например, вирус герпеса. И тогда при снижении иммунитета COVID-19 будет развиваться снова. Не очень приятная перспектива, правда? Конечно, это совсем неокончательные выводы. Всё это ещё будет изучаться.

Но то, что вирус бьёт по слабым

местам, это факт. У меня создаётся ощущение недолеченности многих переболевших, как будто вирус где-то засел в организме.

Ещё раз делаю для себя вывод, что хорошо работающий иммунитет сегодня необходим как воздух. Ведь иммунная система — это фабрика, которая создаёт защитников организма. Иммунные клетки (Т-лимфоциты, В-лимфоциты, макрофаги и т. д.) — это солдаты, которые защищают нас. Вспомним тот же герпес. Хороший иммунитет — и вирус бессимптомен. Снизился иммунитет — всё полезло наружу.

Простые вещи актуальны как никогда — движение, полноценный отдых, питание без химии, вода



внутри, хотя бы простейшие методы водолечения, умение справляться со стрессами и правильно на них реагировать.

Что-то, а такие простые вещи, друзья, ни от кого не зависят, как только от нас самих. Всем здоровья!

**Наталья Назарова,**  
врач-терапевт

## МАМИНА ШКОЛА

# ДОФАМИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ

**Многие родители замечают, что без игры на смартфоне детям становится скучно. И они спешат спасти ребёнка от скуки, давая им смартфон, а также, стремясь избавиться себя от детского нытья.**

Наблюдаю картину общения дочери с матерью.

— Мама, дай телефон.

— Не дам! Ты много сегодня играла, — говорит мама, пряча телефон подальше в свою сумочку.

— Мне скучно! — начала истерить девочка. — Ну дай телефон! Ты, что не понимаешь, что мне скучно, — дочка начинает демонстративно плакать, ожидая, что получит своё (проработанная схема).

— На, возьми! — мама раздражённо вытягивает телефон из сумки и отдаёт ребёнку.

Девочка успокаивается и пропадает на несколько часов. Тишина.

Ради того, чтобы получить смартфон, ребёнок готов сделать что угодно. В моей практике у подростков были и истерики, и демонстрация суицида, когда ребёнка лишали смартфона.

Причина проста — пластичный мозг ребёнка, играющего в компьютерные игры или живущего в онлайн-мире, получает большую дозу дофамина, гормона удовольствия. В реальной жизни невозможно получить такую дозу, разве только принимая наркотики. Когда дети живут в онлайн-мире от 3 до 5 часов, доза становится настолько сильной, что пропадает интерес к жизни, к хобби, к кружкам, к обучению и даже к самому себе. Реальность кажется мрачной и се-

рой, и вновь подпитывается желанием убежать от реальности. Создаётся замкнутый цикл.

В моей практике был случай: ребёнок ждал, когда родители уснут, и играл до утра неделями. Родители об этом не знали, пока психика не дала сбой. Тогда вмешалась психиатрия.

Дофамин — это гормон, отвечающий за поощрение от какой-либо деятельности. Организм получает награду в виде дофамина всякий раз, когда ребёнок набирает уровень в игре.

Гормон дофамин относится к широкому классу веществ под названием «катехоламины». Он повышает внимательность, создаёт хорошее настроение и привязанность. Когда его много, часто приводит к переутомлению.

Ребёнок, играя, устаёт. Потом ему не хватает сил, чтобы делать уроки. Ребёнок проживает жизнь в Инстаграме, YouTube, компьютерных играх, и его мозг, находящийся в процессе формирования, настолько пересыщается дофамином, что ему становится сложно правильно определять, что хорошо, а что плохо. Цвета виртуальности кажутся насыщенными и яркими, и мозгу всё тяжелее переключиться на впечатления, приходящие из реального мира. Так формируется «дофаминовый наркоман». Нужна доза, и он её требует, а родители дают!

### Создайте ребёнку интересную жизнь в реальности

В здоровом варианте можно получать дофамином небольшими порциями, радуясь жизни, общению с друзьями, наслаждаясь природой, погодой, хобби, путешествием. Не спешите «спастись» ребёнка от скуки. Пусть он побудет в ней и придумает что-то своё, свою реальную игру, пригласит друга, и они поиграют, порисуют или полепят. Пусть найдёт себе дело сам, а не вы для него.

### Важно:

- В компьютерную игру можно давать играть только на 30 минут в день, чтобы не сформировалась зависимость. Объясните ребёнку, почему вы ставите ограничения. Важно, чтобы он понимал это.

- 30–40 минут любимого YouTube или мультфильма в день, не больше. Ограничения делаются с уважением к личности ребёнка.

- За час до сна никаких гаджетов.

- Золотое время укладывания ребёнка спать с 21.00 до 22.00. Сон любит темноту и тишину.

- Усиливать семейные традиции: играть в игры по вечерам с детьми, общаться, устраивать совместные ужины без гаджетов, прогулки на велосипеде.

- Формировать хобби у ребёнка, дать возможность выбрать себе кружки по интересам.

- Ребёнку нужно движение! Спорт в помощь!



- Прогулка на улице от 2 до 4 часов в день. Кислород нужен для питания мозга.

- Формировать культуру объятий в семье от 8 раз в день. Формируется здоровая привязанность к близким.

- Много приятных слов друг другу. Формируется ценность себя.

- Родителям быть примером свободного человека.

Не стоит полностью лишать ребёнка интернета или игр на телефоне. Каждый родитель желает, чтобы ребёнок был счастливым. Иногда становится невыносимым состояние страдания ребёнка, хочется спасти его от «скуки», помочь. Но, если мы по-настоящему любим своих детей и желаем им лучшего, нужно найти в себе силы уменьшить внутри себя напряжение и дискомфорт, который мы ощущаем, когда ставим ограничения. Нам хочется сказать: «да» своим детям намного чаще, но иногда сказать «нет» — лучше, что мы можем сделать для своего ребёнка. Осмысленные ограничения создают безопасность для вашего ребёнка.

**Наталья Простун,**  
психолог

## ПРАЗДНИК, ПОСВЯЩЁННЫЙ ДРУЖБЕ



## 9 июня — Международный день друзей

*Кто и когда его придумал, неизвестно. Этот праздник — замечательный повод устроить посиделки с друзьями, вспомнить интересные моменты из жизни, посмеяться над забавными случаями и погрустить над печальными.*

## Интересные факты

- Французские учёные в ходе исследований выявили, что даже в среде акул встречаются индивиды, которые дружат. Они держатся постоянно рядом, игнорируют остальных.
- Психологи выяснили, что с неловкими, неуклюжими людьми чаще стремятся подружиться, чем с остальными. Такое поведение окружающим кажется привлекательным, умляет и располагает к человеку.
- У животных, как и у людей, дружба основывается на умении особи занимать уверенную позицию и собирать возле себя единомышленников.
- Учёные утверждают, что ви-

деться с друзьями полезно для здоровья. Общение с приятелями благоприятно сказывается на гормональном фоне организма, что способствует снижению уровня тревоги и психологической разрядке.

- По наблюдениям, школьная дружба редко продолжается дольше одного года после окончания школы.

Поздравляем с Днём друзей всех, кто с огромной любовью и преданностью берёт в своих сердцах это драгоценное чувство — дружбу. Счастья вам, дорогие, и таких же замечательных верных друзей.

## ОТ МЕНЯ ОТВЕРНУЛИСЬ ДРУЗЬЯ

*Полтора года назад наступил переломный момент в моей жизни. Раньше я высказывала возмущение друзьям, если считала, что они неправы, и отстаивала свою точку зрения, рассказывая обо всём другим друзьям. Не скрою, зачастую я преувеличивала. Я оправдывала своё возмущение, негодование, а порой и зависть, потому что считала, что они были неправы. В результате мои друзья отвернулись от меня. Я получила наказание за своё отношение к ним, за неспособность вовремя держать рот на замке.*



Я тяжело переживала этот период, когда не было возможности общаться с друзьями. С одной стороны, я понимала, что моё поведение было неправильным, но в глубине души я так не думала. Почему нельзя высказывать своё мнение, если оно основано на фактах?

Я возненавидела саму себя за эти ошибки, но потом поняла, что ненависть мне не поможет. Я верю в Бога, и вот что Он говорил в моём сердце: «Я люблю тебя, потому что ты Моё дитя. Так же, как Я люблю каждого человека на этой земле. Ты многоценна в глазах Моих. Так дай же этому миру любовь, а не ненависть. Милость, а не презрение. Не смотри на них как на чудовищ, но как на собратьев. Спина к спине вы должны сражаться со своими уродствами, рождёнными грехом.»

И я задумалась. С Божьей помощью я стала чаще включать

рассудительность и здравомыслие и уже не шла на поводу у чувств, не забывая проявлять сочувствие и милосердие. Прошло время. Люди стали говорить, что я изменилась. Те, кто раньше отвернулся, возобновили доброжелательное общение со мной.

И я благодарна Христу, что Он дал мне этот период жизни. В тот момент, когда я падала в пропасть и не сопротивлялась этому, Он отрезвил меня. Он показал, как опасно, когда ты идёшь, словно в гипнозе, не прикладывая усилий для построения отношений, не сопротивляясь злу.

Я поняла, как опасно отдаваться эмоциям, плыть по течению и не сопротивляться собственным амбициям. Главное — быть всегда рядом с Богом. Не отступать ни на шаг. И помнить, что даже в те моменты, когда невыносимо больно, Он Сам несёт тебя на руках.

**Настя**  
proekt7d.ru

## ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

## ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ

— Тепло! Пришло тепло! — радовалась овечка Кудряшка. — Как хорошо, что мы все здесь вместе!

Она посмотрела вокруг. Речка, на берегу молоденькая травка, на которой расположились её друзья. Кот Афанасий Петрович у самой воды писал что-то в блокноте. У всех было хорошее настроение — у лисёнка Лёхи, у аиста Гоши, у совы Софьи Наумовны, у пса Кузи, у ёжика Коли Самоделкина и у девочки Милены, которая сегодня пришла к ним в гости. Все лежали и смотрели на небо. По нему плыли белые облака, и ласково светило солнышко.

Кудряшка спросила:

— А что бы вы сейчас хотели ещё? Что для вас самое главное в жизни?

Первой ответила Милена:

— Я очень хотела бы, чтобы с неба вместо дождя деньги падали, хоть иногда. И тогда я на эти упавшие деньги купила бы всё, что хочу! Килограмм шоколада и большую куклу!

Доктор печально вздохнул и покачал головой.

— Да, здорово было бы! Я бы самокат купил, — подхватил Лёха, а доктор опять громко вздохнул.

— А я бы удобную лежанку заказал, такую мягкую! — воскликнул Кузя, и снова все услышали вздох доктора.

— Кудряшка, ты заметила, что на всё, что мы ни скажем, доктор вздыхает? — шёпотом спросил Лёха у овечки. — Наверное, мы что-то неправильно говорим.

— Я поняла, — кивнула Кудряшка Лёхе и, обращаясь ко всем, сказала:

— Шоколад, кукла, самокат, лежанка — разве это самое главное в жизни?

— Вот это — правильно, — подтвердила сова Софья Наумовна. — Сколько денег с неба ни упало бы, здоровья на них не купишь.

— Именно так, — согласился Афанасий Петрович. — Когда человек

болеет, он не может просто взять и заплатить деньги, чтобы перестать болеть. Никакие монеты тут не помогут. Ему нужно лечиться, делать всё, что говорит доктор, а дальше — вести здоровый образ жизни, чтобы организм был здоровым, и болезни приходили реже. Если мы станем есть полезную пищу, пить воду в течение дня, делать зарядку, дышать чистым воздухом на природе, греться на солнышке и будем послушны Богу, то и здоровье будет. Здоровье и ума, и тела. Это за деньги не купишь.

— И хорошую погоду мы не сможем купить! — присоединился ёжик Коля.

— Доброе сердце не сможем купить, — догадался лисёнок Лёха.

— И мудрость за деньги не купим, — подхватил аист.



Милена тихо сказала:

— Значит, я ошибалась: деньги — не главное в нашей жизни.

— Кудряшка, — позвал тихо овечку Лёха, — а ты заметила, доктор теперь ни разу не вздохнул? Значит, всё правильно!

Ребята, а что ещё вы не сможете купить за деньги?

**Алёна Гусева**  
Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте  
**chudostranichki.ru**



# МОЛИТВА И ГИДРОТЕРАПИЯ ПРОТИВ ДВУСТОРОННЕЙ ПНЕВМОНИИ

**Вода... Она окружает нас всюду. Мы порою не воспринимаем её как чудо. Однажды я прочитала, что вода — это роскошь. Тогда я не придала этому значения. Потому что это слишком просто и доступно. Но каждый раз, сталкиваясь с наружным и внутренним применением воды, убеждаюсь, что это бесценный дар, щедро дарованный человеку Богом.**

В нашем доме давно были книги о лечении водой. И при разных заболеваниях члены моей семьи пользовались этим методом, каждый раз убеждаясь в целебных свойствах воды.

В декабре 2020 г. я заболела коронавирусом. Сначала почувствовала жгучую острую боль в верхней части груди, ломящее состояние. Я не думала, что это коронавирус, и начала лечиться, как и раньше, природными средствами: травяными чаями, припарками.

Вначале температура была невысокой, потом стала подниматься. Состояние постоянно менялось: то жарко, то холодно, то болит голова, то область гайморовых пазух.

На пятый день болезни сделала рентген лёгких. Диагноз: «Ковидная односторонняя пневмония». Записалась к врачу. Мне назначили много разных лекарств, капельниц, уколов, порошков... Посмотрев на красные места от припарок врач сказала, что может быть плеврит.

Через неделю лечения я снова сделала рентген. За результатом пошёл муж, а я осталась ждать его в машине. Вернувшись, он сказал: «Людочка, ты только не переживай. У тебя сейчас двусторонняя пневмония».

Врач вновь выписала очередные назначения и среди них новый антибиотик, который нужно было колоть, а потом ещё пить в таблетках, и ещё много всего. За всё это время

было потрачено очень много денег на лекарства, но ничего не приносило результата.

Самым главным в этой истории был Бог, Которому мы молились. И ещё многие люди в разных городах молились обо мне Богу. Как ответ на молитву я услышала об одном из методов лечения гидротерапией — обёртывании.

Суть его в следующем: на два часа необходимо обернуться хорошо отжатой льняной простыней, сверху обернуться ещё одной сухой простыней, а потом замотаться в шерстяное одеяло. Я читала истории людей из разных стран, которые применяли этот метод и выздоравливали.

Мы делали обёртывание по 2 часа два раза в день, всего около 20 раз. Температура уже не поднималась так высоко, но длительное время была общая слабость, давящее чувство в груди. Мы с верой продолжали обёртывание каждый день.

Однажды я почувствовала острую жгучую боль в спине под левым ребром. Она была непонятного характера, я никогда не испытывала такого раньше. Знакомая врач посоветовала сделать рентген и ЭКГ. Это был поздний вечер, но мы нашли один медицинский центр, где мне сделали снимок. Молодой врач, уже спешащий домой, протянул листок бумаги с описанием. Там было

много терминов, непонятных для меня, и я спросила: «Что тут?» «У вас всё в порядке, лёгкие чистые!» — успокоил он меня. Какова была радость — лёгкие чистые и нет плеврита!

Мы поехали в другую клинику, и кардиограмма оказалась хорошей. Врач сказала, что боль вызвана межмышечной невралгией. Приехав домой, я сделала несколько упражнений, растирание и массаж с эфирными маслами. Через пару дней я забыла о боли. После этого я всем советую этот метод лечения, так как на себе прочувствовала его эффективность.

Божьи методы лечения — просты и доступны, им может научиться

каждый. Они основаны на понимании физиологии и устройстве нашего уникального организма и не агрессивны для нашего иммунитета.

**Людмила Буталенко,**  
инструктор ЗОЖ



## СПРАВКА

Гидротерапия — это наружное применение пресной воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, обёртываний, когда на организм воздействуют термический и механические раздражители.

Суть водолечения в термическом воздействии на ткани, что приводит к нагреванию или охлаждению кожных покровов. Если вода горячая, сосуды расширяются, ускоряются метаболические процессы. Холодная вода способствует питанию тканей и органов, что положительно отражается на их свойствах. А контрастные процедуры гидротерапии хороши для тренировки сердечно-сосудистой системы и нормализации работы сальных и потовых желёз, очищения пор, устранения гиперпигментации, повышения тонуса кожи и т. д.



### Гидротерапия Кларенс Дейл, Томас Чарльз

В книге вы найдёте комплексы лечения конкретных заболеваний. Для каждой болезни даётся описание полного лечебного комплекса, а не только водных процедур.

Заказать книгу можно у вашего распространителя.

## 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

# МОЖНО ЛИ АЛКОГОЛЬ БЕРЕМЕННЫМ?

**А если можно, то в каких количествах?**

Набор яйцеклеток в организме женщины создаётся ещё до её рождения, во время внутриутробного развития. И в течение жизни этот набор не только не пополняется, но и уменьшается и меняется под воздействием некоторых факторов. И в первую очередь на него может оказать отрицательное влияние алкоголь, который как высокотоксичное вещество способен уничтожать яйцеклетки, а также делать их «некачественными». Это повышает риск, что ребёнок родится с патологиями.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает: безопасных доз не существует. Особенно для беременных и тех, кто планирует зачатие. Поэтому ответ на вопрос «Можно ли алкоголь беременным?» — однозначно нет.

## Влияние алкоголя на беременность

- Даже минимальные дозы способны вызвать нарушения ДНК плода. Изменения выявлены как минимум в двух генах: POMC и PER2. Первый из них отвечает за реакцию организма на стресс, второй управляет работой биологических часов.

- По статистике ВОЗ, в мире каждый год рождается 119000 детей с фетальным алкогольным синдромом.

- В первые две недели после зачатия употребление спиртного часто приводит к самопроизвольным абортam.

- Также возрастает риск внематочной беременности.

точной беременности из-за повышенной секреции в фаллопиевых трубах, вызванной действием этилового спирта. Секрет закупоривает просветы, движение эмбриона затрудняется, и он прикрепляется в трубе.

- Наиболее сильным оказывается воздействие в конце первой фазы цикла и второй половины второй фазы. Это связано с тем, что этанол влияет на работу гипофиза, вырабатывающего прогестерон. В результате может нарушаться процесс имплантации плодного яйца.

- Алкоголь считается тератогеном\*, поэтому ни один врач не отважится сказать, что в период планирования беременности можно принимать алкогольные напитки.

*Этанол и продукты его распада накапливаются в амниотической жидкости и долго там держатся, даже когда их уже нет в крови матери. Этот фактор доказывает, что даже однократно выпитая доза действует на плод длительное время.*

- Установлено, что этиловый спирт проникает к плоду через плаценту. Его концентрация в крови плода достигает 80 – 100% от содержания в крови матери.

- Алкоголь нарушает обмен веществ и уменьшает количество витаминов в крови.

- Алкоголь на ранних сроках беременности опасен, поскольку идёт закладка важных органов с 3-й по 13-ю неделю. Именно в этот момент нужно быть осторожной к будущему малышу и своему здоровью,



максимально оберегая будущее чадо от вредных факторов, которые могут на него повлиять.

- Последующее развитие, а также совершенствование органов продолжается с 14-й недели. Алкоголь может нарушить главные функции детского организма.

Алкоголь и будущий папа

Будущему папе также не стоит пить спиртное в период планирования беременности. Медики доказали, что алкоголь отрицательно влияет на качество спермы. Причём это относится не только к крепким спиртным напиткам, но и к пиву.

Во-первых, алкоголь проникает в семенную жидкость, тормозя под-

вижность сперматозоидов. Это может стать причиной того, что беременность может какое-то время не наступать. А во-вторых, гораздо опасней то, что алкоголь при попадании в сперму может изменять свойства сперматозоидов, делая их патологическими. Причём, их количество под действием алкоголя растёт, как и увеличивается риск оплодотворить яйцеклетку патологическим сперматозоидом. Всё это и приведёт к развитию отклонений у малыша, и он родится с отклонениями. Поэтому специалисты настаивают, чтобы будущие папы тоже исключили спиртные напитки минимум за 3 месяца до желаемого зачатия.

**Подготовила Оксана Баскакова,**  
врач-гинеколог

\* Тератогены — это факторы, которые действуют на будущую мать во время беременности и приводят к возникновению врождённых пороков развития у детей

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**В январе 2019 г. я проходила диспансеризацию. Мамография показала опухоль молочной железы. Взяли биопсию, подтвердили рак, направили в онкоцентр на операцию для удаления опухоли. Удалили молочную железу и лимфоузлы под мышкой. Из одной-двух узлов в пяти были метастазы. Выписали с диагнозом рак молочной железы, 3 стадия. Дали направление на химиотерапию, потом на облучение и после — гормональная терапия.**

Пока лежала в больнице, прочитала в интернете, что рак живёт в кислой среде, любит сахар и рафинированные продукты, в том числе белый хлеб. А в онкобольнице давали сладкие морсы, кисели, компоты. Мясо было на первое и на второе, утром, днём и вечером. За всё время, пока я там лежала, один раз дали консервированную кукурузу. Ни фруктов, ни свежих овощей не было. Я отказалась от больничного питания. Муж приносил мне каждый день фрукты, овощи, ядра косточек абрикоса (лаетрил В<sub>17</sub>), орехи и настой шиповника. Это была моя пища в течение последующих трёх месяцев. Похудела на 8 кг — с 66 до 58 кг.

Через месяц после операции была назначена химиотерапия. Я не любитель лечиться лекарствами, не знала, что и делать. Казалось, что делать химиотерапию, что не делать, — конец один. Дошла до отчаяния от страха за свою жизнь.

Много молилась, просила Бога дать ответ: делать или не делать химиотерапию? Я задала этот вопрос в группе, где можно получить совет врачей. Это было примерно в мае 2019 г. Мне ответили, что химию делать обязательно нужно, а после восстанавливаться в центрах здоровья. Но всё же от химиотерапии и облучения я отказалась. Думаю, что исцеление началось с этого момента.

Я добавила в свой рацион каши

и научилась печь хлеб на закваске без дрожжей. Потом вспомнила, что советовали побывать в центре здоровья. Выбор пал на Абхазию. Бог вёл меня Своим путём. Созвоились с руководителем оздоровительного пансионата «СельскийДом». В конце нашего разговора он сказал одну вещь, которую помню до сих пор и рассказываю всем: «У человека две жидкостные системы — кровеносная и лимфатическая. Кровь — для переноски питательных веществ и кислорода, а лимфа — для иммунитета. Она переносит бойцов для борьбы с болезнями, в том числе и с раком. Что двигает кровь? Сердце. А что двигает лимфу? Мышцы! Когда мы двигаемся, мы живём». Я купила скандинавские палочки и каждое утро 2 часа после завтрака ходила в роще возле дома. Так я убрала от болезни и стала лучше себя чувствовать.

Осенью мы с мужем поехали в Абхазию. Прошли программу детокс-сокотерапии, содовые ошалачивающие ванны, фитобочку, много

гуляли по горам и вернулись домой. Я сдала анализы — онкомаркер оказался в пределах нормы. Бог милостлив!

Вскоре мы с мужем и дочкой поехали на обучение инструкторов ЗОЖ. Я поняла, что Бог не просто даёт исцеление, Он желает, чтобы мы потом помогли другим. Вернулись домой в ноябре 2020 г., получив сертификаты инструкторов ЗОЖ. Дочка сейчас работает поваром в детском садике, а мы с мужем трудимся в профилатории.

В апреле этого года снова сдала анализы — онкомаркер в норме. Два года назад я даже и представить не могла, каким путём Бог поведёт меня. Бог делает для нас самое лучшее. Большое спасибо команде пансионата «СельскийДом» в Абхазии за нелёгкий, благородный, нужный и жертвенный труд. Столько исцелений мы видели своими глазами — и физического исцеления, и духовного. Слава Господу за всё!

**Елена Макарова,**  
г. Иркутск



# АНТИОКСИДАНТЫ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

**Есть такое выражение, что болезни — это медленное (а иногда и быстро) старение. Механизмы болезней и старения похожи. Почему же человек стареет и есть ли способ замедлить этот процесс?**

Одна из гипотез — теория окислительного (или оксидативного) стресса. Оксидативный стресс происходит в результате чрезмерного воздействия свободных радикалов. Различные исследования и теории связывают с окислительным стрессом развитие таких заболеваний, как:

- сердечно-сосудистые заболевания,
- аутоиммунные и воспалительные заболевания, например, ревматоидный артрит,
- сахарный диабет,
- онкологические заболевания,
- заболевания центральной нервной системы, например, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и др.,
- катаракта и возрастное ухудшение зрения,
- связанные с возрастом изменения внешнего вида, такие как потеря эластичности кожи, морщины, седые волосы,
- повреждение половых клеток, что увеличивает риск генетических аномалий у потомства.

С течением времени свободные радикалы накапливаются, что приводит к существенному нарушению работы клеток и старению организма.

Большое количество свободных радикалов образуется под влиянием неблагоприятных факторов окружающей среды — нарушенная экология, всевозможные токсины, курение, нездоровая еда, стресс и др. Соответственно, если уменьшить воздействие этих факторов, то можно уменьшить и образование свободных радикалов.

Интересно, что наш организм имеет свою систему антиоксидантной защиты. К антиоксидантам, вырабатываемым в организме, относятся коэнзим Q10, глутатион и др. Но с возрастом и с приобретением разных заболеваний производство этих веществ снижается, а потребность в них, напротив, повышается. И всё более важным становится второй путь получения антиоксидантов — из пищи.

Тысячи химических веществ могут действовать как антиоксиданты. Витамины С и Е, глутатион, витамин А и его предшественник бета-каротин, многие витамины группы В, ликопин, ресвератрол, омега-3, флавоноиды, антоцианы и фитостероиды относятся к числу антиоксидантов, которые могут нивелировать действие свободных радикалов.

Самые разные антиоксиданты содержатся в овощах, фруктах, ягодах, зерновых, бобовых и т. д. Но особенно много их в свежих ягодах, фруктах и овощах. Поэтому такие продукты обязательно должны быть на нашем столе.

## ПРОДУКТЫ, ОСОБО БОГАТЫЕ АНТИОКСИДАНТАМИ

### Витамин С

- Шиповник, смородина чёрная и красная, рябина чёрная и красная, клубника, земляника, малина, облепиха и другие ягоды.
- Цитрусовые, киви, яблоки.
- Зелёные листовые овощи, перец болгарский, капуста, помидоры и т. д.

**Витамин Е** — растительные нерафинированные масла, орехи, семена, зародыши зерновых, бобовые.

**Бета-каротин** — морковь, тыква, томаты, абрикосы, облепиха, шиповник, зелёные листовые овощи.

**Ликопин** — помидоры в любом виде, в том числе томатная паста, томатный соус.

**Антоцианы** — ежевика, черника, вишня, ирга, бузина, чёрная смородина, виноград, слива.

**Флавоноиды** — цедра цитрусовых, виноград, облепиха, яблоки.

**Коэнзим Q10** — нерафинированные растительные масла, соя, горох, кунжут, арахис, фисташки, брокколи.

В общем, если обращать на это внимание и немного приложить усилий, то мы с лихвой можем восполнить нашу потребность в антиоксидантах. А их количество в рационе, в свою очередь, будет в большой степени определять и наше здоровье.



## ОСОБЫЙ ЗАЩИТНИК — РЕСВЕРАТРОЛ

Один из представителей этой группы биофлавоноидов — ресвератрол. Он признан одним из самых эффективных защитников клеток от разрушения. Перечислю некоторые положительные эффекты ресвератрола:

- помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний,
- помогает контролировать артериальное давление,
- снижает уровень холестерина в крови,
- снижает риск сахарного диабета,
- снижает вероятность возрастного ухудшения когнитивных функций,
- снижает риск развития возрастных заболеваний глаз (например, возрастной макулярной дегенерации),
- защищает кожу от чрезмерных ультрафиолетовых лучей.

Самый известный продукт, содержащий ресвератрол, — виноград, особенно тёмных сортов, и, в частности, кожура и косточки.

Ресвератрол легко можно получить не только из винограда. Виноград в виде изюма доступен всегда. Ещё ресвератрол содержится в других ягодах яркой окраски (земляника, шелковица, голубика, малина, ежевика, черника), грейпфруте, кожеуре яблок, арахисе, миндале. Вполне доступные продукты. Так что получить ресвератрол несложно. Будьте здоровы!

**Наталья Назарова,**  
врач-терапевт

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### БЛИНЫ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ

Что такое полезные блины?

1. Они изготовлены на основе полезной муки с большим количеством клетчатки.
2. Они не содержат холестерина.
3. В них нет соды и уксуса.
4. Они пекутся с минимумом масла, причём, оливкового.



Вам понадобится: 1 стакан соевого или другого молока, 1 ч. ложка соли, 1 стакан кипятка, ¾ стакана пшеничной муки 1 сорта, ¾ стакана муки из зелёной гречки.

Соевое молоко взбить блендером, добавить соль, перемешать. Добавить кипятка, взбить. Добавить муку, перемешать. Печь на слегка смазанной маслом сковороде. Подайте блины с любым фруктово-ягодным муссом.

Ешьте полезное и будьте здоровы!

**Наталья Воронина,**  
руководитель кафе здорового питания «Чечевица»

## РЕКЛАМА 12+

### ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



**П4049** ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

**Уважаемые читатели!** Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** (индекс только в электронном каталоге), 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:



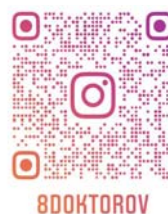
**Газета «Скрытое Сокровище»**  
П4059  
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



**Детский журнал «Чудесные странички»**  
П4052  
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.

## ПОДПИШИСЬ НА Instagram

- полезные советы
- короткие видео



8DOKTOROV



ПЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

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)

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 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ РЕКЛАМА 12+

Ждем Вас в гости &amp; Работаем для Вас



## 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 угнетении 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. Самолётом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Ацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

## ЛАЙФХАК: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ГИПЕРТОНИИ

Проблему повышенного давления поможет решить ежедневное употребление гаспачо. Исследование Барселонского университета (Испания), показало, что регулярное потребление гаспачо понижает систолическое (верхнее) и диастолическое (нижнее) давление у людей с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с антигипертензивным воздействием томатов, подкрепляемым другими ингредиентами.

**На 1 порцию (300 мл) вам понадобится:** 1 томат среднего размера, 1 небольшой огурец, 1/3 сладкого перца, 1/4 небольшой луковицы, 1 ломтик хлеба, 1/2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 0,3 ч. ложки соли, 0,5 ст. ложки лимонного сока, 70 мл воды.

Поместите в блендер все ингредиенты, кроме масла. Перемешайте до состояния однородной пасты. Постепенно подливайте масло так, чтобы оно смешивалось с остальными ингредиентами. Разлейте по тарелкам. Приятного аппетита, и будьте здоровы!

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №6(126). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.  
**Адрес редакции:** 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.  
**Учредитель (издатель)** — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.  
**Гл. редактор** — Ю. Л. Коровина, **редактор** — Л. В. Яблочина, **редколлегия:** Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский, **консультант по мед. вопросам** — Е. С. Ибраев, **корректор** — Т. Г. Ведерникова, **дизайн, вёрстка** — Т. Ю. Тарасюк.  
Подписной индекс ПМ049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайта www.123rf.com и pixabay.com. Изображения с сайта freepik.com сделаны macrovector; macrovector\_official; studlogstock; katemangostar; felicities.  
**Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.**

12+

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

Общий тираж 316 500 экз.

## 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.