

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета №9 (129) 2021



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**

Путь к здоровью и красоте начинается с подписки!



CARUSEL_ZDOROVYA

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ, НАСКОЛЬКО ВАЖНА ВОДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Регулярное потребление жидкости позволяет сохранить молодость, красоту и здоровье организма. Вода выполняет большое количество важнейших функций, например, является проводником питательных веществ, гормонов, кислорода к различным органам и системам, участвует в процессах терморегуляции, входит в состав пищеварительного сока и суставной жидкости, повышает тонус кожи, увлажняет слизистые оболочки и очищает организм от токсинов.

Помимо этого, вода улучшает работу почек и нормализует пищеварение, способствует лучшему усвоению пищи. Обильное питье улучшает кровообращение, укрепляет и защищает суставы от разрушения. Потребление достаточного количества жидкости улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует давление в кровеносных сосудах. Также вода борется с усталостью, повышает энергичность, предотвращает появление морщин.

Дневная норма воды определяется для каждого человека индивидуально. Самый простой расчёт вы-

полняется по следующей формуле: 35 мл умножить на массу тела.

Источник: **meddaily.ru**

ЭКСТРАКТ ПОЛЫНИ ПРИЗНАЛИ ЭФФЕКТИВНЫМ В БОРЬБЕ С КОРОНАВИРУСОМ

Вещества, которые содержатся в полыни, способны подавлять коронавирус SARS-CoV-2. К такому выводу пришли учёные в ходе экспериментов, пишет журнал Scientific Reports.

Исследователи признали эффективными экстракты полыни — *Artemisia annua*, а также артемизинина и его производных — артезуната и артеметера. Артемизин входит в состав противомалярийных препаратов. Испытания проводились на человеческих клетках, в частности на клетках рака лёгких A549-hACE2. В качестве модельных вирусов учёные использовали немецкий штамм коронавируса из Мюнхена и датский из Копенгагена.

По данным исследователей, все эти соединения успешно борются с коронавирусом. Самым эффективным оказался артезунат. По сравнению с ним вещества, содержащиеся в полыни, чуть менее эффективны. Однако они смогут помочь сразу после того, как вирус попал в организм.

Учёные планируют начать в бли-

жайшее время клинические испытания производных артемизина и оценить его пользу в борьбе с коронавирусом.

Источник: **bfm.ru**

КУРЕНИЕ ВЕЙПА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ВРЕДИТ РЕБЁНКУ

Согласно исследованию учёных из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, женщины, которые используют электронные сигареты во время беременности, на 33% чаще рожают детей с низкой массой тела.

«Младенцы с низкой массой тела при рождении (менее 2,3 кг) часто нуждаются в специализированной медицинской помощи и подвергаются большему риску ранних осложнений и длительных проблем со здоровьем», — рассказывает доктор Аннетт Риган, ведущий автор исследования.

Команда исследователей сообщила, что среди пользователей электронных сигарет, как исключительно, так и в сочетании с обычными, частота рождений с низкой массой тела составила 8,1% по сравнению с 6,1% среди тех, кто не употреблял сигареты. При этом рост распространённости составил 33%.

Источник: **med2.ru**

КАК ЗАЩИТИТЬ МОЗГ ОТ СТАРЕНИЯ



2

ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



7

КАК ЗАЩИТИТЬ МОЗГ ОТ СТАРЕНИЯ

Ежегодно 1 сентября стартует Всемирный месяц осведомлённости о болезни Альцгеймера.

Для людей старшего возраста серьёзной угрозой является болезнь Альцгеймера, при которой происходит постепенное угасание функций мозга вследствие необратимой гибели нервных клеток. В возрасте 70 лет количество больных составляет 5 – 7%, а после 85 возрастает до 43%. Первые проявления этой болезни начинаются уже в 55 лет, поэтому стоит внимательно следить за своим здоровьем.

С приходом старости человек начинает всё чаще вспоминать свою молодость, бывшую энергичность и бодрость. И хотя тело постепенно стареет, но разум может оставаться светлым и деятельным. Во многом это зависит от нас.

При болезни Альцгеймера страдает память, человек перестаёт помнить сиюминутные события, свой возраст, дни недели и собственный адрес. Постепенно теряется способность узнавать близких людей и просто общаться. Если болезнь прогрессирует, то человек забывает, как выполнять самые обычные дела, и становится неспособным ухаживать за собой. Больным чаще всего требуется постоянная опека, они беспомощны в быту, могут забыть выключить газ или воду, что представляет серьёзную опасность для окружающих.

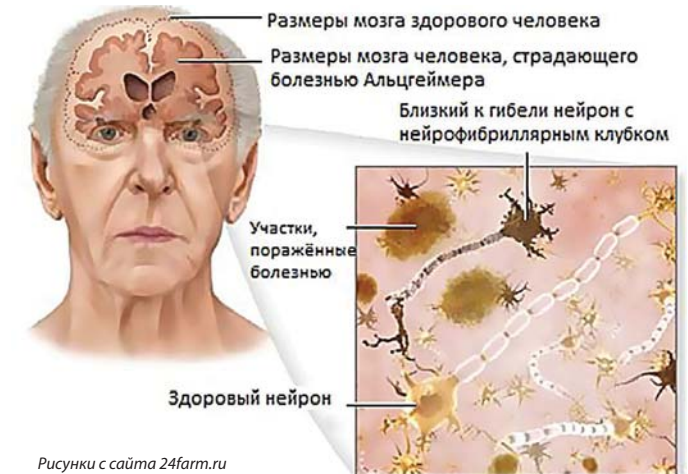
По мнению специалистов, изучающих это заболевание, пока невоз-

можно назвать основную причину болезни Альцгеймера. Определённое значение имеют наследственная предрасположенность и процесс старения. Но возрастные изменения — не приговор, говорят учёные и соглашаются с тем, что болезнь можно предотвратить, если вовремя обратить внимание на образ жизни.

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

1. Мозг всегда должен быть деятельным. Люди, которые постоянно читают, запоминают, познают что-то новое, интересуются жизнью, заставляют нейроны активно работать, и между клетками мозга образуется множество нервных связей. И если со временем часть клеток погибает, то другие берут на себя их функцию. Даже после выхода на пенсию человеку желательно работать, заниматься любимым делом, и не только ради денег, но и для поддержания мозгового тонуса. Длительный просмотр телевизора не даёт положительного эффекта.

2. Умеренные и регулярные физические нагрузки. В исследованиях по энергетическому обмену головного мозга было установлено, что снижение кровотока при старении заставляет мозг получать глюкозу без участия кислорода. В результате в нём накапливается молочная кислота, которая служит



Рисунки с сайта 24farm.ru

причиной быстрого старения мозга. Этот процесс можно предотвратить, ведя активный образ жизни. Умеренные нагрузки улучшают кровоснабжение работающих зон мозга пожилых людей. В то же время чрезмерные нагрузки и хронический стресс могут привести к избытку молочной кислоты и возникновению болезни Альцгеймера. Поэтому физическая активность с умеренным темпом жизни будет ещё одним фактором защиты.

3. Правильное питание. Полезны продукты, снижающие уровень холестерина, например, орехи, овощи и фрукты. Потребуется исключить все животные жиры, особенно тугоплав-

кие, и такие лакомства, как конфеты, а печенье, сладкие булочки употреблять очень редко. Алкоголь категорически запрещён, так как он оказывает нейротоксичное действие.

4. Общение с Богом в молитве и через Библию будет день за днём укреплять и обновлять наш разум и действовать целительно на всё наше естество. Господь любит и ожидает каждого человека. Его руки протянуты ко всем людям и особенно к тем, чьи головы уже покрыты сединами, а кожа морщинами. Он утешит, ободрит и обновит душевные и умственные силы.

Алексей Хащинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

БЕЗ ТАБЛЕТОК

НЕЙРОПРОТЕКТОРЫ ЗАМЕДЛЯЮТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ МОЗГА

Продукты с нейропротекторными свойствами замедляют процессы старения мозга. Действие нижеперечисленных продуктов было подтверждено научными исследованиями.

Современные исследования подтверждают, что продукты-нейропротекторы помогают:

- предотвратить развитие нейродегенеративных заболеваний: болезни Альцгеймера, Паркинсона, рассеянного склероза, ведущих к деменции;
- улучшить интеллектуальную деятельность и психическую стабильность;
- замедлить старение мозга.

Чеснок. Исследования экстракта чеснока, обладающего более выраженным действием, чем сырой чеснок, показали, что его регулярное потребление снижает риск деменции и останавливает когнитивное и интеллектуальное ухудшение, происходящее с возрастом.

Если желаете сохранить мозг молодым и интеллект в «форме», ешьте каждый день чеснок в сыром виде или в виде экстракта.

Черника. Своим сине-чёрным цветом черника обязана высокой кон-

центрации в ней антоцианов — разновидности флавоноидов. Все фрукты и ягоды с высоким содержанием флавоноидов обладают антиоксидантным и нейропротекторным действием. Черника наиболее изучена. Она лучше всего защищает нейроны.

Горсть черники или других яркоокрашенных ягод (ежевика, чёрная смородина, вишня, земляника, черешня) может благотворно сказаться на здоровье мозга и улучшить интеллектуальные способности.

Масло кунжута. Кунжут — продукт-нейропротектор и антиоксидант, а также прекрасный источник железа, кальция и других минералов. Масло кунжута ускоряет восстановление повреждённых участков мозга, пострадавших от ишемии (недостатка кровоснабжения) вследствие перекрытия одной из артерий. Семена и масло кунжута полезны тем, кто страдает от плохого мозгового кровообращения, обычно приводящего к ухудшению интеллекта и потере памяти.

Гранатовый сок. Гранат — мощный нейропротектор, способен нейтрализовать вредоносную деятельность свободных радикалов. Гранатовый сок не только предохраняет мозг взрослого человека от возрастных изменений и от болезни Альцгеймера, но, когда его пьёт беременная женщина, защищает мозг новорождённого. Один стакан гранатового сока в день замедлит старение мозга и снизит риск развития болезни Альцгеймера.

Виноград с кожицей предотвращает гибель нейронов при недостаточном кровообращении.

В косточках винограда, особенно красных и тёмных сортов, высокая концентрация антиоксидантных веществ. Действие экстракта виноградных косточек на нейроны исследователи называют антиоксидантным омоложением. 50 – 200 мг достаточно для ежедневного потребления в таблетках или каплях.

Экстракт листьев гинкго билоба способен улучшать кровообращение и способствует полноценному функционированию мозга. Он не только помогает победить последствия по-



вреждений мозга, но и обладает защитным действием.

Шпинат и спирулина. Исследования показали, что эти средства, как и черника, улучшают восстановление повреждённых участков мозга.

Цельные зёрна риса, пшеницы, овса и ячменя. В их отрубях содержится много токотриенола (разновидность витамина Е). Это мощный антиоксидант и нейропротектор.

Соя содержит изофлавоны. Люди, которые употребляют богатые изофлавонами продукты (тофу и нетекстурированный соевый белок), лучше переносят недостаточное кровоснабжение мозга.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

ВОЛОНТЁРСТВО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Согласно данным социологических опросов, 2/3 россиян готовы стать волонтерами. И это здорово, ведь помощь другим людям не только улучшает настроение, но может улучшить и ваше здоровье. В чём же конкретно польза от добровольчества?

1. Снижение уровня стресса.

Даже самые благожелательные люди испытывают стресс дома или на работе. В двух исследованиях, опубликованных в 2015 году, было установлено, что помощью другим может облегчить воздействие, которое ежедневный стресс оказывает на ваше физическое здоровье.

2. Отказ от употребления алкоголя и наркотиков.

В 2015 году «Оксфордский справочник по просоциальному поведению» опубликовал обзор, в котором показано, что подростки и студенты, занимающиеся волонтерской деятельностью, склонны избегать употребления алкоголя и наркотиков. Также повышается уровень успеваемости.

3. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Волонтерство — хороший способ выйти из дома и немного отойти от экранов. В результате это может спо-

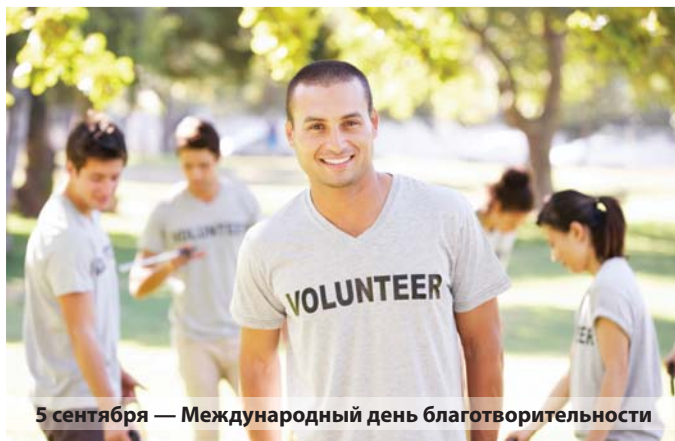
собствовать потере веса и снизить уровень холестерина. Исследование, проведенное в 2013 году, показало, что у американских десятиклассников, занимавшихся волонтерством, были лучше показатели холестерина в крови и стабилизации веса по сравнению со сверстниками.

4. Увеличение продолжительности жизни.

Исследование, опубликованное в журнале «Психология и старение» в 2013 году, показало, что волонтерство снижает смертность среди пожилых людей на 25% независимо от того, каким было здоровье испытуемых до начала исследования.

5. Выработка гормона счастья.

Вы когда-нибудь испытывали чувство радости от помощи другим? Многие исследования показывают, что волонтеры менее подвержены депрессии, имеют более высокие уровни самооценки и более функци-



5 сентября — Международный день благотворительности

ональны. Одно из исследований показало, что добровольцы, оказавшие другим людям социальную поддержку, получили в итоге больше, чем те, кому была направлена эта помощь.

Так что же происходит? Просто, когда мы помогаем другим, не ожидая чего-либо взамен, наш мозг вырабатывает дофамин, серотонин и другие гормоны, которые вызывают внутреннее чувство радости и удовлетворения.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОРЦИЯ ПОМОЩИ

Эрик С. Ким, научный сотрудник школы общественного здравоохранения Гарварда, считает, что исследования подтверждают идею о том, что занятие волонтерством должно выписываться врачом всем пациентам так же часто, как и широко известная фраза «Ешьте больше овощей и больше двигайтесь».

Подготовила Людмила Яблочкина

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ ГЛАЗАМИ ВОЛОНТЁРОВ

О необычных благотворительных проектах рассказывают их организаторы.

Роман Седов, г. Тверь, проект «Небо для всех»

Было время, когда мы собирали на одной площадке детей с ДЦП, с онкологией, сирот, незрячих, одиноких бабушек, чтобы вместе с возможностью бесплатно полетать подарить им максимум счастья. Каждому своему. Для этого мы находили деньги на воздушный шар, на самолёты, на полевую кухню, придумывали музыкальную программу с живым звуком, чаем на костре, покатушками на лошадях и крутых мотоциклах. После было непонятно, кто больше получил удовольствия — организаторы или участники.

Недавно мы решили вновь организовать такое мероприятие. Я нашёл воздушный шар, договорился о цене. Поговорил с директором приюта об участии в проекте её подопечных. Нашёл тракториста, который согласился покосить нам площадку на поле. Встретился с байкерами, обсудили степень их участия. Договорился с МЧС, чтоб помогли в организации технических моментов. Всё это я снимал на телефон и монтировал в перерывах между семьёй и работой целую неделю. В этом ролике я хотел показать наши трудозатраты и смонтировать аудиторию поддержать



проект финансово. Когда всё было готово и оставалось загрузить сделанный ролик, телефон вдруг заглох — места не хватало в памяти. Я что-то нажал и удалил всё, что было снято и смонтировано!

Ложась спать, я успокаивал себя: «Ну, ошибся с этим проектом — "наверху" не дали добро и всего-то! Но ведь это гораздо лучше — попробовать и ошибиться, чем даже и не попытаться сделать ни-че-го!»

Утром включил телефон и... Этого не может быть! Пришёл перевод от друга со следующим сообщением: «Ромыч, тут Бог меня благосло-

вил... Делюсь с тобой для добрых дел!» — ровно та сумма, что требовалась на расходы для полетушек на воздушном шаре! Это вдохновляет верить, что Свыше дают добро на проект!

Пётр Любимов, г. Москва

Мы ведём нашу волонтерскую деятельность не только с детьми, молодёжью, инвалидами, сиротами и брошенными людьми, но также посещаем заключённых в исправительных колониях. И вот какие интересные истории происходят в таких «тёмных» местах.

Осуждённый Дмитрий всегда мечтал создать свою музыкальную группу. И осуществил свою мечту в исправительной колонии строгого режима! Увидеть в таком месте человека с сияющими глазами было очень неожиданно для меня. Но всё возможно человеку, который верит!

Аппаратура, инструменты — где взять всё это, находясь в тюрьме? Любимая книга Дмитрия, Библия, говорит: «Главное — верь, и увидишь чудеса».

Сначала появилась возможность сделать капитальный ремонт в клубе. Дом культуры засиял светом и спецэффектами. Теперь встал вопрос, где взять музыкальные инструменты: электрогитары и барабаны? Свершилось чудо: нашёлся



человек, который помог Дмитрию в этом благом деле. Бог всегда совершает чудеса для людей, которые хотят делать дела во благо другим людям.

Этот необычный человек передал барабанную установку и гитары в колонию, чтобы Дмитрий и его группа смогли осуществить свою мечту. И теперь Дима постепенно выплачивает этому человеку долг за инструменты.

Всё получилось! Ребята играют в колонии и проводят культурные мероприятия, концерты.

Когда ты думаешь о благе для ближних и начинаешь им помогать, то всё вокруг приходит к тебе на помощь!

ЧУДЕСА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Альберт Эйнштейн сказал однажды: «Есть два способа прожить жизнь: первый — как будто чудес не существует; второй — будто кругом одни чудеса». Это выражение можно применить и к тому, как мы относимся к своему телу: как к чему-то обычному или как к чуду Божьего творения. Мы предпочитаем последнее. Посудите сами, сколько чудес сокрыто как в целом строении и функционировании человеческого организма, так и в каждом органе в отдельности. Рассмотрим лишь несколько примеров.

Феноменальное обоняние

Нос человека способен распознавать триллион запахов, при этом фактическое количество может быть неограниченным. Исследователи из университета Рокфеллер отмечают: «Это демонстрирует, что обонятельная система человека, обладающая сотнями различных рецепторов запаха, намного превосходит другие органы чувств по количеству физически разных стимулов, которые она способна различать». Нос обходит по своим возможностям глаза и уши!

Зрительная компрессия

Мозг сжимает образы в префронтальной коре головного мозга, прежде чем глаз совершает свои быстрые регулярные движения (саккады). Для этого нейронам мозга приходится сойтись в одной точке, в направлении к цели движения. Это означает, что мозг прогнозирует, где произойдёт движение, и готовится к нему, чтобы восприятие было стабильным, несмотря на постоянное движение глаз.

«Социальная сеть» для зародыша

Нейроны в развивающемся эм-

брионе дотрагиваются до других нейронов, образуя объединённую сеть «друзей». Эта аналогия была предложена изданием Science Daily в статье, где описывается исследование, проведённое в Институте Бэкмен. Отдельные нейроны растягиваются и связываются с другими нейронами, образуя в результате массу, которая вносит вклад в человеческий сознательный и интеллектуальный опыт.

Автоматическая сигнализация при питье

Наш мозг оснащён особой программой, которая не даст нам выпить больше воды, чем будет полезно для здоровья, — к такому выводу пришли учёные из Мельбурнского университета в процессе картирования мозга. «В ходе исследования был обнаружен "останавливающий механизм", посылающий сигналы мозга, заставляющие человека прекратить пить, когда жажда утолена». Без этого механизма мы могли бы сократить концентрацию соли в крови до такой степени, что это могло бы вызвать отёк мозга, потенциально фатальное состояние. В этот процесс включены многие зоны мозга: «Неприятные ощущения и чувство отвращения при чрезмер-

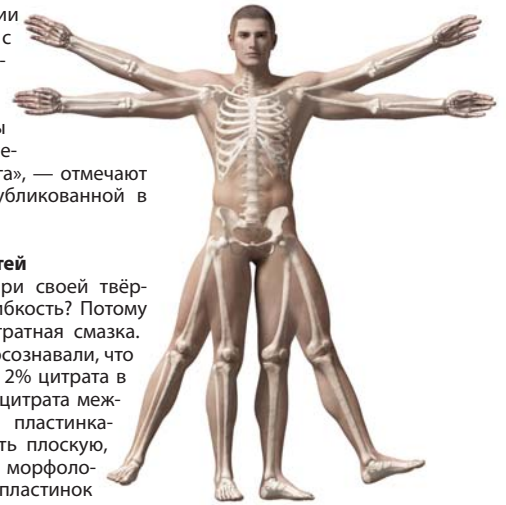
ном употреблении жидкости связаны с активацией зон передней поясной коры, инсулы, миндалевидной железы и центрального серого вещества мозга», — отмечают авторы статьи, опубликованной в издании PNAS.

Смазка для костей

Почему кости при своей твёрдости сохраняют гибкость? Потому что у них есть цитратная смазка. Раньше учёные не осознавали, что именно делают эти 2% цитрата в кости. «Включение цитрата между минеральными пластинками может объяснить плоскую, пластинообразную морфологию минеральных пластинок кости, и может играть важную роль в контроле степени кристалличности минералов кости, что, в свою очередь, в высокой степени определяет механические свойства кости», — отмечают они. Издание Medical Xpress называет это «амортизирующей эмульсией». Без цитрата все кристаллы минеральной ткани кости слиплись бы, став одним большим кристаллом, и раскололись бы вдребезги». С помощью цитрата «кристаллы сохраняют плоскую, пластинообразную форму, дающую им возможность скользить в отношении друг друга».

Кожный иммунитет

Некоторые Т-лимфоциты (являющиеся частью иммунной системы) поселяются в коже и остаются там



навсегда. Т-клетки памяти, находящиеся в тканях, образуются в коже, где и сохраняются впоследствии, и способны защищать от инфекций. Изучая их, австралийские учёные определили, что они конкурируют за пространство в окружающей среде.

Эти открытия должны мотивировать нас заботиться о своём здоровье и благодарить Создателя за эти, а также за многие другие характеристики разумного замысла в человеческом теле. Наш Создатель продумал всё, чтобы мы могли ощущать, общаться и любить Его. Научные открытия, рассмотренные здесь, приводят нас к ещё одному выводу: каждая человеческая жизнь священна.

Источник: origins.org.au

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

СКОЛЬКО СТОИТ ЖИЗНЬ?

Задумывались ли вы хоть раз о стоимости жизни? Сколько стоит жизнь? 1000 рублей? 1 000 000 евро? 1 000 000 000 долларов?



А может быть жизнь вовсе бесплатна? Дается каждому в дар. Ведь мы даже не просим о ней, мы просто пришли бесплатно в этот мир.

В большинстве случаев мы ценим жизнь тогда, когда есть угроза её потерять.

А что такое жизнь?

Это время, это эмоции, это встречи и прощания, это еда, любовь, и даже ненависть, печаль и наслаждение, закаты и рассветы, это детские объятия, порывы ветра в волосах, и море, безбрежное, голубое и чистое. Ведь так?

Я счастлив: не безумен и не слеп,
Просить судьбу мне не о чём.
И всё же.
Пусть будет на земле дешевле хлеб,
А человеческая жизнь дороже.
Расул Гамзатов

Иногда можно услышать: я так устал от этой жизни!

Нет! Устать от жизни невозможно! Можно устать от однообразия, нагрузок, суеты, стресса, людей, безделья, даже от еды можно устать, но не от жизни!

Цените ту жизнь, которую имеете, она у вас ОДНА!

Дорогой друг, пусть у тебя будет длинная, полноценная, красочная, благословенная, насыщенная позитивными эмоциями и настоящими друзьями ЖИЗНЬ!

А за что вы любите жизнь?

Лечебно-оздоровительный центр «Наш Дом»,
ourhome.vin.ua

ЗАКАТЫ И РАССВЕТЫ

Есть люди-«закаты» и люди-«рассветы»! Одни с негативом, другие с «приветом». Но те, что с «приветом», — улыбки часто, А те, что «закаты», обычно несчастны.

С одними общаясь, ты чувствуешь холод, С другими и в семьдесят, кажется, молод. И ты от одних заряжаешься светом, С другими его круглосуточно нету.

Но если отдать человеку-«закату» Кусочек тепла, что исчезло когда-то, А не обвинять, что тоскливо на сердце, Он тоже захочет и греть, и согреться.

Ведь людям-«закатам», как людям-«рассветам», Хотелось бы к счастью пойти за билетом, Но просто любить бескорыстно боялись, Поэтому злились и больно кусались.

И люди-«рассветы» становятся тоже Людьми с негативом, на тучу похожи... Когда благодарность в душе исчезает, То небо рассветы в закат превращает.

Я тоже порою бываю на взводе, Но знаю, с рассветом печали уходят. И пусть кто-то скажет: «Она же с приветом». Есть люди-«закаты» и люди-«рассветы».

Ирина Самарина

ОБОШЛОСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Врач сказала, что необходимо лечение в стационаре, но дочь не стала оставлять маму одну, без возможности посещения, и вылечила её природными способами.

Однажды я увидела у мамы припухлое красное колено. Припухлость была и вверху, и внизу. Когда я притронулась к нему, оно было горячим. Померили температуру — 37,3°C. Повезли маму в дежурную больницу, и врач, увидев колено, сразу же поставила диагноз: экссудативный бурсит. Сказала, что маме нужно остаться в больнице для хирургического вмешательства и лечения. Я смотрела на свою мамочку, которой 74 года, и мне жалко было оставить её одну, так как посещения в связи с карантином запре-

щены. Вернувшись в машину, мы с мужем помолились о Божьем водительство.

Я перезвонила врачам, которые трудятся в христианских центрах здоровья, базирующихся на восьми принципах здорового образа жизни. Мне дали рекомендации.

Мы перешли на зелёные коктейли, пили противовоспалительные травы, применяли глинолечение, солевые повязки. Делали процедуры гидротерапии: обёртывание всего тела и непосредственно больно-го участка ноги.

Конечно, природные методы требуют времени и усердия. Результат был не сразу. Но каждый день мы своими глазами наблюдали, как воспалительный процесс уменьшался и колено и участки вокруг него становились естественного цвета.

Через четыре недели мы пошли к врачу, он осмотрел ногу. На тот момент ещё оставался малюсенький красный участок. Он послал нас на рентген — обнаружили артрит. Мы вернулись к доктору, и я спросила: «У мамы есть бурсит?» «Нет, у вас просто артрит. Вы упали и травмировали колено», — был ответ.

Мы продолжаем применять гидротерапию: делаем обёртывание, обливание водой нижней части ног.



Мама ходит и прославляет Бога за чудные Его дела и милость! Ведь данные нам Творцом простые природные методы лечения оказались эффективными.

Людмила Буталенко,
инструктор ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИНЕСЛО ЗДОРОВЬЕ

Изменение образа жизни привело к замечательным результатам. Расскажу вам свой опыт, может, кого-то он вдохновит к переменам.

Вот уже несколько месяцев, как я перешла на растительное питание, соблюдаю принципы здоровья. Начинать было непросто. Самое сложное — это перестройка. Но не нужно сдаваться и унывать. Отказываясь от всего, что нас разрушает, мы много приобретаем.

У меня прошла бессонница, которой страдала годами, прошли боли в мышцах (симптомы фибромиалгии), наладился цикл, аллергия практически не тревожит, а раньше без лекарств не обходилась. А самое главное — мир и радость в сердце.

Теперь у меня много энергии. Без проблем просыпаюсь в 5 – 6 часов утра, (а раньше в 8 с трудом), чтобы в первую очередь доверить свой день Богу. Потом зарядка, прогулка, завтрак. Режим воды, сна и бодр-

ствования. Каждый день я наслаждаюсь фруктами и овощами, орехами и семенами.

Этим летом, в один из жарких дней, температура воздуха была около 40°C и дул горячий ветер. Я пила много воды — это один из принципов здоровья, который очень важен, особенно в таких жарких условиях.

К вечеру температура воздуха практически не снизилась. У меня немного болела голова, и я сделала прохладную ванночку для ног. Помолвившись, я быстро уснула.

Проснулась около 4 часов утра от очень сильной головной боли. Таблетки не хотелось принимать, понимаю, что есть лучшие методы, заложенные в принципах ЗОЖ.

Выпила воды, потом пришлось снять сетку с окна, чтобы было больше воздуха. Вспомнила о лечебных свойствах капусты, о которых накануне читала в группе «Здоровое тело» в Viber. Взяла лист капусты, немного помяла и приложила к больному месту, закрепив повязкой. Ноги опустила в ванночку с прохладной водой. Всё это заняло немного времени, после чего я легла, помолилась и крепко уснула. Проснулась без боли, полная сил, и моё сердце переполняла радость.

Теперь я понимаю, что долгое время жила в депрессии. Не знаю, проблемы со здоровьем привели к этому состоянию или это состояние привело к проблемам со здоровьем. Но знаю одно, что без Бога нет сил, борьба постоянная, а с Богом всё возможно!

Желаю каждому пережить опыт исцеления души и тела. Радоваться



каждому дню, быть благословением для окружающих, простить себя и принять прощение, благодарить за все жизненные опыты и уроки.

Анна Говорушко,
г. Малага, Испания

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страница посвящена рекламе Центров здоровья, где не просто снимают симптомы заболеваний, а устраняют их причины. Здесь можно не просто «подлечиться», а достичь желаемых результатов в здоровье. Программа эффективна для лечения хронических неинфекционных заболеваний, для реабилитации после острых состояний, в частности после COVID-19. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.

Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017
- Магазин-студия «Здоровый мир», Самарская обл., г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г, +7-961-382-98-71, zdoroviykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

ПЯТЬ ПЛЮСОВ ТИШИНЫ

Мы живём в очень шумном мире. Люди привыкли заполнять каждый день, каждый час, каждую минуту своей жизни тем или иным шумом, будь то разговоры, музыка, фоновый телевизор, суэта улицы и т. д. Шумовая зависимость стала угрожающе разрушительной для человечества. Поэтому мы обращаем ваше внимание на пользу тишины.

Чтобы погрузить людей в тишину, в качестве эксперимента, исследователи создали специальные камеры, в которые совершенно не проникает внешний звук, и даже звуки внутри помещения гасятся звуковыми ловушками. Мало кто из добровольцев смог пробыть в камере более 30 минут. Люди начинали паниковать, буквально сходить с ума. Они слушали биение своего сердца, ток крови внутри сосудов, но мысли их разгонялись очень сильно, создавая в голове ощущение панического шума — как компенсацию неожиданной тишины. Учёные доказали, что тишина важнее, чем мы думаем.

1. Тишина способствует регенерации клеток мозга.

Согласно исследованию 2013 года, посвящённому воздействию разных уровней шума на мышей, два часа тишины в день способствуют образованию новых клеток в гиппокампе. Эта область головного мозга ответственна за обучение, память и эмоции.

2. Тишина развивает творческие способности.

Даже когда мы отдыхаем, мозг активен. Во время покоя

он обрабатывает и усваивает полученную информацию. Если этот процесс проходит удачно, без шума и прочих помех, включается режим, связанный с интеграцией эмоций и воспоминаний, пробуждением фантазии, воображения и раскрытием способностей. В результате в тишине мы становимся более творческими и открытыми миру.

3. Тишина снимает стресс и напряжение.

Установлено, что постоянный шум негативно воздействует на мозг, что приводит к повышению уровня гормонов стресса. Тишина оказывает противоположный эффект. Отсутствие звуковых раздражителей снимает напряжение. Основываясь на изменениях показателей кровяного давления и циркуляции крови в головном мозге, учёные пришли к выводу, что две минуты тишины более действенны для расслабления, чем прослушивание музыки для релаксации.

4. Тишина восполняет умственные ресурсы.

Шум мешает качественному выполнению задач в работе и учёбе. В результате исследований установлено, что дети, живущие или



обучающиеся около автомобильных дорог, железнодорожных путей, получают более низкие оценки за чтение и изучение языков, чем те, кто живёт в тихих районах. Есть ещё один приятный факт: мозг может восстановить то, что было нарушено в результате воздействия избыточного шума. Важное условие для этого — тишина.

5. Тишина помогает услышать Бога.

Если говорить о духовной жизни, то как можно в нашем шумном мире сегодня услышать голос Божий человеку? Вот как Господь обратился к пророку Или: *«И сказал: выйди и стань на горе пред лицом Господним, и вот, Господь пройдёт, и большой и сильный ветер, раздирающий*

горы и сокрушающий скалы пред Господом, но не в ветре Господь; после ветра землетрясение, но не в землетрясении Господь; после землетрясения огонь, но не в огне Господь; после огня веяние тихого ветра» (Библия, 3 книга Царств 19:11, 12).

Нужно научиться слышать тихий голос Божий, который указал когда-то пророку Или, посреди мирового кризиса, куда ему ходить, а куда не ходить, что делать, а что не делать, что сказать, а что покрыть тишиной... И нам с вами, друзья, нужно взять у Бога несколько уроков тишины. Он охотно их нам даст. Только попросите и искренно Ему об этом скажите, чтобы в неизбежном мирском шуме Он давал вам внутреннюю тишину и покой.

Подготовила
Людмила Яблочкина

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

13 СЕКРЕТОВ ХОРОШЕЙ УЧЁБЫ, ОСОБЕННО, КОГДА ТЕБЕ ЗА 30

Я расскажу, что мне помогало хорошо учиться три года в мединституте. Это проверенные советы. Они подойдут и студентам, и мамам, которые хотят, чтобы их дети хорошо учились, и всем работникам умственного труда.

1. Любовь к своему делу и видение цели помогает легче преодолевать трудности, даже если встречаются такие сложные предметы, как, например, фармакология. Если ваши дети или вы сами планируете куда-то поступать, не идите туда, где не нравятся.

2. Я много читаю литературы, смежной с моей специальностью.

3. Я никогда не учу по ночам, максимум до 22 часов. Лучше я встану рано и на свежую голову повторю материал.

4. Я делаю упор на изучение тестов, а не только на изучение материала. Если вы хорошо знаете тесты, вы будете знать самое главное о вашем предмете. Когда экзамен состоит из двух частей: теста и устной части, то устная часть более

субъективна, и результат может зависеть от преподавателя или ещё какого-то фактора, но если вы хорошо написали тест, вас никто не будет «заваливать» на второй части.

5. Я не отвлекаюсь на парах: не сижу в телефоне, не разговариваю с подружками, а максимально включена в процесс учёбы. Это помогает мне хорошо запомнить материал и наладить хороший контакт с преподавателями. Они понимают, что их предмет мне интересен и идут навстречу. Ещё это помогает экономить время и учить большое количество материала дома самостоятельно.

6. Я учусь в дороге. Знаю, что многие ребята слушают музыку или смотрят видео. Я стараюсь не терять время за рулём и всегда готовлюсь к парам. У меня есть час времени, ког-

да я еду в институт. 10 минут я слушаю духовные вещи, а остальное время — аудиолекции к урокам. Есть приложения, которые берут конспект вашей лекции и озвучивают их. Иногда я смотрю видео, которые поддерживают понимание все процессы, которые нужно выучить.

7. Я пью и кормлю свой мозг, поддерживая себя здоровым образом жизни. Наш мозг состоит примерно на 80% из воды. Поэтому я всегда ношу с собой бутылку с водой. Стараюсь выпивать 1,5 – 2 литра воды ежедневно. Пью даже на парах и на экзаменах. Это помогает сохранить хорошее рабочее настроение и мозг ясным. На 60% мозг состоит из жира. Поэтому я каждый день ем две столовые ложки семени льна — это норма омега-3 кислот на целый день. Мозгу нужна ещё и глюкоза, и сложные углеводы, которые не дают глюкозе резко повышаться и падать. Поэтому я хорошо завтракаю цельнозерновыми кашами с добавлением бобовых. Люди, которые завтракают, имеют лучшую способность к обучению в течение дня.

8. Я не смотрю телевизор. Отказ от всяких шоу-программ, сериалов и т. д. помогает мне сохранить

ясный ум и иметь хорошую память. Я могу прочитать один раз материал и его воспроизвести.

9. Я ограничиваю себя в сладком, потому что это плохо влияет на наши мозги и настроение.

10. Я отдыхаю в субботу. В этот день я не занимаюсь никакими обычными делами. Даже если мне предстоит сдавать экзамен, я не буду готовиться к нему в этот день. В субботу я отдыхаю, что помогает мне в течение следующей недели быть сосредоточенной.

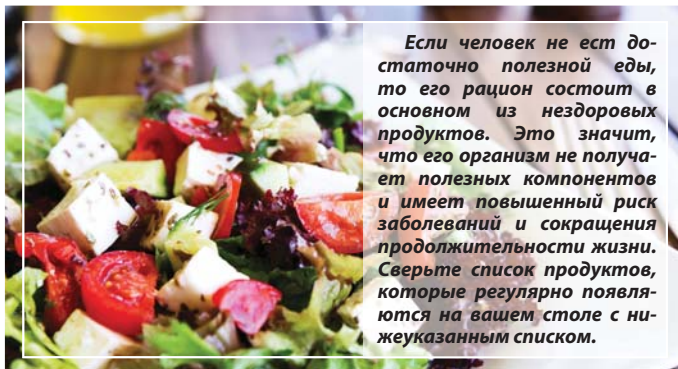
11. Я стараюсь не списывать. Такой настрой меня очень мотивирует учиться. Я понимаю, что если не выучу, значит, просто не сдам.

12. Я не плачу за оценки и скажу честно, что никто из преподавателей не требует ничего такого.

13. Я прошу Бога помочь мне. Со своей стороны я делаю всё, что могу, а остальными факторами управляет Бог. Когда молишься, может появиться хороший вопрос, или преподаватель расположен, или ещё что-то, что даже и не ожидал. Поэтому со своей стороны я стараюсь подготовиться по максимуму, но если что-то и не получается, Бог помогает.

Елена Нижельская

ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Если человек не ест достаточно полезной еды, то его рацион состоит в основном из нездоровых продуктов. Это значит, что его организм не получает полезных компонентов и имеет повышенный риск заболеваний и сокращения продолжительности жизни. Сверьте список продуктов, которые регулярно появляются на вашем столе с нижеуказанным списком.

Бобовые (фасоль, чечевица, нут, соя, бобы и др.) — 3 порции в день. 1 порция = ¼ стакана в измельчённом виде (хумус, паштет, тофу) или ½ стакана варёных бобовых, 1 ст. свежего зелёного горошка или пророщенной чечевицы.

Ягоды — 1 порция в день = ½ стакана свежих ягод или ¼ стакана сушёных ягод.

Фрукты — 3 порции в день. 1 порция = среднего размера фрукт (около 100 г) или 1 стакан нарезанных фруктов или ¼ ст. сушёных фруктов.

Овощи семейства крестоцветных (все виды капусты, руккола, репа, редька, листовая горчица, хрен) — 1 порция = ½ стакана нарезанных овощей или ¼ стакана пророщенных семян брокколи или брюссельской капусты.

Зелёные листовые овощи — 2 порции. 1 порция = 1 стакан нарезанных зелёных листовых без утрамбовки или ½ стакана термически обработанных (шпинат, капуста кале).

Другие овощи — 2 порции. 1 порция = ½ стакана сырых или приготовленных овощей или ½ стакана овощного сока.

Семена льна — 1 порция = 1 ст. ложка.

Орехи — 1 порция = ¼ стакана орехов или семян или 2 ст. ложки ореховой пасты или пасты из семян.

Куркума — 1 порция = ¼ ч. ложка, или другие приправы без соли в том же количестве.

Цельные крупы (не рафинированные промышленно), хлеб, выпечка из муки не высшего сорта — 3 порции. 1 порция = ½ стакана готовой каши или цельнозерновых макарон или 1 кусок хлеба или 3 стакана готового попкорна.

Если вы видите, что вашему обычному рациону нужны перемены — пора его срочно менять!

Вперёд, к здоровью и здоровому долголетию!

Лечебно-оздоровительный центр «Наш Дом», ourhome.vin.ua

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ГОЛУБЦЫ



отваром голубцы и поставить на огонь. Довести до кипения и варить 1 час. Затем укутать на ночь или на сутки. Можно не укутывать, но желательно хотя бы на несколько часов. Можно голубцы сложить в казан и поставить в духовку на час и оставить после на несколько часов. Подавать с любой растительной сметаной.

На 15 – 20 средних голубцов вам понадобится:

- 1 кочан белокочанной капусты,
- 1 большая луковица, порезать кубиками,
- 1 средняя морковь, потереть,
- 1 болгарский перец, порезать кубиками,
- 1 средний помидор, порезать кубиками,
- пучок зелени укропа и петрушки,
- 1 стакан длинного риса, промыть,
- соль,
- копчёная паприка (желательно), можно взять любую,
- 0,5 стакана растительного масла,
- можно взять любые специи.

Соединить все ингредиенты. У капусты вырезать кочерыжку, опустить в солёно-кислую кипящую воду и постепенно отделять листья капусты. У листьев отделить твёрдые сухожилия и разрезать пополам. На каждый листик положить 1 столовую ложку фарша и завернуть в кулёчек, тщательно зашипнув края вовнутрь.

На дно кастрюли положить ненужные листья и сверху плотно уложить голубцы. В отдельную кастрюлю влить 2 стакана томатного сока и столько же воды. Вскипятить, посолить по вкусу, добавить лавровый лист и душистый горошек, по желанию. Залить этим

АДЖИКА

Осень — пора заготовок для хозяек. Предлагаем заготовить универсальную приправу — аджику.

Вам понадобится:

- 5 кг поздних мясистых помидоров,
- 1 кг моркови,
- 1 кг болгарского перца,
- 1 кг лука репчатого,
- 1 кг яблок.

Все перекрутить через мясорубку и варить 2 часа на среднем огне.

Затем добавить:

- 250 мл растительного масла,
- 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли,
- 100 мл пятипроцентной лимонной кислоты (50 г лимонной кислоты развести в 1 л воды, или 5 г лимонной кислоты в 100 г воды),
- 3 – 4 головки чеснока (перекрутить очищенные зубчики через мясорубку),
- 1 стакан порезанной петрушки.

Всё смешать и варить ещё 1 час. Можно пробовать и добавлять соль на свой вкус, но только в холодном виде: взять немного для пробы, остудить и только тогда попробовать. Получается 12 поллитровых баночек.

Ирина Дзюбанчук, шеф-повар лечебно-оздоровительного центра «Наш Дом»

ЦЕЛЬНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ — НАИБОЛЕЕ БЕЗОПАСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

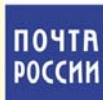
Почему именно цельные растительные продукты?

- Они являются источником уникальных, жизненно необходимых для человека веществ: витаминов, микроэлементов, минеральных и фитохимических веществ;
- обладают противовоспалительными, противоопухолевыми и защитными свойствами;
- несут в себе минимальный по сравнению с продуктами животного происхождения риск заражения опасными инфекциями (при соблюдении гигиенических санитарных норм очистки, перевозки и хранения).

Осень — самая богатая пора на все растительные продукты! Воспользуйтесь этим!

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



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



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.





ПОЗВОНИ 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

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ

Этот курс раскрывает цельный подход к укреплению здоровья.

Основа курса — восемь принципов здоровья. Применяя их, вы встретите лето наполненными энергией, красотой и хорошим настроением!

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 & 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, для укрепления 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 ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Исследователи из отделения психиатрии Медицинского центра при университете США установили, что вишня усиливает выработку мелатонина — гормона, регулирующего сон.

Приготовить вишнёвый сок можно самостоятельно. На одну порцию (150 мл) вам понадобится 2 стакана вишни.

1. Извлеките из вишни косточки.
2. Измельчите ягоды в блендере или миксере.
3. Процедите ягодную смесь через ситечко или марлю.

4. Разведите водой по вкусу.

Кроме того, полстакана успокоительного травяного чая за час до сна обеспечит полноценный сон.

На одну порцию чая понадобится:

- 1 ч. ложка корня валерианы.
- 1 ч. ложка листьев мелиссы,
- 1 ч. ложка цветов липы, 1 ст. ложка мёда, 1 стакан воды.

1. Доведите воду до кипения и снимите с огня.
2. Добавьте растения, настаивайте 10 – 15 минут.
3. Подсластите по вкусу.

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.

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» №9(129). 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, редколлегия: 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 сайтов www.123rf.com и pixabay.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 358 000 экз.