

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №12 (132) 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

ЗУБНАЯ НИТЬ ЗАЩИТИТ ОТ СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ

Новые исследования показали, что зубная нить защищает мозг от воспалений и предотвращает риск старческого слабоумия. Конечно, одной нитью не обойтись, и необходимо не забывать про зубную щётку.

Зубная нить удаляет частицы пищи и бактерии между зубами гораздо лучше, чем зубная щётка или простое полоскание рта. Это предотвращает кариес, зубной налёт и разного рода заболевания дёсен.

Исследование, проведённое учёными из Университета Нью-Йорка, показало, что имевшее большое количество выпавших зубов взрослые люди в 1,48 раза чаще сталкивались со снижением когнитивных функций и имели в 1,28 раз более высокий риск старческого слабоумия. Этот риск также существует, если вы откладываете установку зубных имплантов или протезов для замены выпавших зубов. Столкнувшись с потерей зубов

взрослые люди чаще впоследствии заболели деменцией при отсутствии зубных протезов.

ПРАВИЛЬНАЯ ДИЕТА СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ COVID-19

Учёные Медицинской школы при Гарвардском университете и Королевского колледжа Лондона представили новое исследование о влиянии диеты на риск развития COVID-19. В ходе исследования выяснилось, что у людей, отдававших предпочтение качественным диетам (с большим количеством продуктов растительного происхождения и омега-3 жирных кислот, малым количеством обработанных пищевых продуктов и рафинированных углеводов), вероятность развития COVID-19 была примерно на 10% ниже, чем у людей с самым низким качеством диеты. Что также важно: на 40% ниже был риск тяжёлой формы болезни.

Это исследование показало, что здоровая диета в первую очередь снижает шансы на развитие болезни.

ФРУКТЫ, ОВОЩИ И СПОРТ ЯВЛЯЮТСЯ СЕКРЕТАМИ СЧАСТЬЯ

Учёные из университетов Кента и Ридинга Великобритании доказали, что употребление фруктов и овощей вкупе с регулярными физическими нагрузками повышает уровень счастья. Новое исследование показало, что имеется положительная причинно-следственная связь между образом жизни и удовлетворённостью от самой жизни.

Оказывается, мы являемся счастливыми, с большей вероятностью, за счёт употребления фруктов и овощей и физических нагрузок, а не наоборот. Полученные данные показывают, что способность людей откладывать удовлетворённость и использовать самоконтроль играет очень важную роль в принятии решений, связанных с образом жизни. А это, в свою очередь, оказывает положительное воздействие на благополучие.

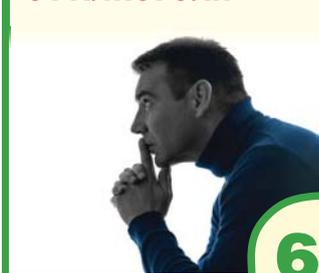
Источник новостей: med2.ru

10 ПРИНЦИПОВ ЗАБОТЫ О ЖЕЛУДКЕ



2

ИСТОРИЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ



6

10 ПРИНЦИПОВ ЗАБОТЫ О ЖЕЛУДКЕ

Желудок — кладовая пищи и фабрика пищеварительного сока, он собирает токсины, расщепляет белки на аминокислоты и т. д. Когда пищеварение нарушается, не стоит бесконтрольно принимать лекарства для желудка. Важно знать, как правильно заботиться о своём желудке.

Важнейшая функция желудка — смешивать пережёванную пищу с желудочным соком, тем самым продолжая сложный процесс пищеварения.

Внутренним стенкам желудка присуще любопытное свойство — способность отражать настроение. Когда человек находится в гневе, желудок краснеет, в страхе — бледнеет, в волнении — сокращается, а при стрессе начинает выделять сок. Это обусловлено тем, что между мозгом и желудком имеется прямая связь благодаря вегетативной нервной системе. Любое наше чувство или нервное возбуждение отражается на работе желудка.

Поскольку желудок способен расщеплять и переваривать белки, напрашивается вопрос: почему он не переваривает сам себя, ведь желудок состоит преимущественно из белков? Этого не происходит благодаря слизистому барьеру, который обволакивает, словно плёнка, внутреннюю стенку желудка, защищая её от кислого желудочного сока. Если этот барьер «взломан», сок начинает атаковать стенку самого желудка, вызывая гастрит (раздражение слизистой оболочки), эрозию и язву желудка.

Необходимо тщательно заботиться о желудке, чтобы сохранить слизистый барьер неповреждённым. Итак, принципы заботы о желудке:

1. Отдых. Желудок трудится каждый день и часто перегружается от избытка пищи. Главный принцип заботы о желудке — давать ему отдохнуть.

2. Осторожное обращение с лекарствами. Почти все медикаменты вредят желудку, однако некоторые из них особенно агрессивны: они разрушают защитный слизистый барьер. Это:

- противовоспалительные препараты типа аспирина и кортикостероидов;
- соли железа (в обычной капсуле, не «доживающей» до тонкой кишки).

3. Отказ от продуктов, увеличивающих выработку желудочного сока и ослабляющих слизистый барьер:

- ✓ кофе;
- ✓ алкогольные напитки;
- ✓ газированные напитки;
- ✓ острые приправы;
- ✓ маринованные продукты;
- ✓ жареная и жирная пища.

4. Во время стресса, или если вы чем-то расстроены, лучше отдохнуть, расслабиться и даже поспать, чем пытаться поднять себе настроение едой.

5. Ешьте по расписанию. Процесс пищеварения подчинён биологическим ритмам. Употребляя пищу, сверяйтесь со своими внутренними

часами, старайтесь есть каждый день в одно и то же время. Это облегчит работу желудка. Также важно не перекусывать между приёмами пищи, позволяя желудку отдохнуть хотя бы несколько часов.

6. Не наедайтесь досыта. Когда желудок наполнен едой, он посылает мозгу сигналы, сообщая, что насыщение достигнуто и можно прекратить есть. Если желудок привыкает с каждым приёмом пищи получать большие объёмы еды, сигнал о насыщении поступает в мозг позже. Человек ест всё больше и больше, на желудок ложится излишняя нагрузка. Неизбежным результатом этого становится ожирение. Поэтому рекомендуется съедать лишь 3/4 того, что вы могли бы съесть. Это улучшает пищеварение, предотвращает чувство тяжести после еды и не позволяет набирать вес.

7. Ешьте спокойно и с удовольствием. Желудок работает лучше, если соблюдаются простые правила:

- ✓ Откусывайте пищу небольшими кусочками и жуйте медленно. В таком случае пища поступает в желудок хорошо измельчённой и смоченной слюной, что облегчает работу желудка.
- ✓ Не ешьте во время других занятий, например, на ходу или за рулём.
- ✓ Во время еды избегайте споров,

нервного напряжения. Пусть приём пищи будет спокойным и приятным.

8. Гуляйте после еды. Лёгкая прогулка лучше помогает желудку переваривать пищу, чем послеобеденный сон. Ходьба прогулочным шагом активизирует выработку желудочного сока и способствует усвоению питательных веществ организмом.

9. Не пейте во время еды. Жидкость разбавляет желудочный сок, замедляет пищеварение и может вызвать тяжесть в желудке, вздутие или отрыжку. Лучше употреблять жидкость, желательнее воду, за 15 – 20 минут до еды.

10. Не смешивайте слишком много продуктов. Пища, состоящая из множества разных продуктов, особенно богатых белками и жирами, перегружает желудок и замедляет пищеварение. Чем проще еда, тем она здоровее.

Хорошая работа желудка отражается на выражении лица и благоуханию скаывается на состоянии всего организма. Заботьтесь о своём желудке, и будьте здоровы!

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛУДКА

Желудок обычно хорошо реагирует на голодание, тепловое воздействие и приём лекарственных растений.

Растяжение живота в области желудка вызывает прилив крови к пищеварительным органам, повышает аппетит и тонизирует желудок при несварении или замедленном пищеварении.

Как это делается: возьмите банную рукавичку или ткань, смоченную в холодной воде. Энергично растирайте кожу в верхней части живота, пока она не покраснеет.

Голодание. Простое воздержание от пищи — самое эффективное средство от несварения и тяжести в желудке. Когда мы даём желудку отдохнуть, это способствует регенерации клеток слизистой оболочки и восстановлению его нормальной работы. Все клетки слизистой оболочки желудка полностью обновляются в течение трёх дней, так что отдых для желудка может длиться от одного до двух дней.

Как это делается: во время голодания можно пить воду, травяные чаи, очищающий овощной бульон или разбавленные фруктовые соки.

Фруктовая диета также предполагает отдых и облегчение для перегруженного желудка. Все свежие фрукты хороши для желудка, а некоторые из них рекомендуются особенно:

- ✓ яблоки для желудка и кишечника
- ✓ груши для желудка и почек
- ✓ инжир для кишечника и крови

Фруктовая диета обычно длится 3 дня, иногда может продолжаться неделю, а в особых случаях дольше.

Как это делается: ешьте только фрукты, желательнее одного или двух видов. Можно съедать от 1 до 3 кг в день за 4 – 5 приёмов.

Лекарственные травы. Желудок очень хорошо реагирует на приём лекарственных трав, улучшающих пищеварение, будь то чаи или фитопрепараты.

Самые эффективные лекарственные растения:

Защищающие — содержат вяжущие вещества, создающие внутри желудка защитный слой: подорожник обыкновенный, мальва лесная.

Способствующие заживлению ран — содержат флавоноиды с противовоспалительным действием, повышают выработку защитной слизи в желудке и способствуют заживлению слизистой оболочки, повреждённой язвой или гастритом: тысячелистник обыкновенный, окопник лекарственный.

Тонизирующие — повышают выработку желудочного сока, улучшают аппетит и пищеварение. Как правило, обладают горьким вкусом: мята перечная, горечавка, ромашка, тысячелистник обыкновенный.

Травяные настои облегчают не-

сварение и способствуют регенерации слизистого защитного барьера желудка.

Приготовление настоя: чайную ложку любого из нижеперечисленных растений залить 0,5 л кипятка и дать настояться, пока не остынет. Можно выпивать 2 – 3 стакана в день: анис, страстоцвет, лакрица, тысячелистник обыкновенный.

Прикладывание грелки на область желудка. Спастическую боль в желудке, особенно связанную с нервным возбуждением, можно облегчить, поместив на живот источник тепла, например грелку с горячей водой. Тепло снимает спазмы желудка и помогает бороться с тошнотой. Однако важно своевременно различать небольшое расстройство желудка и опасные заболевания, например, аппендицит, при котором подобное прогревание опасно, а промедление с медицинской помощью чревато тяжёлыми последствиями.

Страница подготовлена по книге доктора медицины и хирургии Джорджа Памплон-Роджера «Здоровое тело».

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: КАКОЕ ОНО?

На вопрос: «Почему так много сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний?» люди чаще всего отвечают: «Экология такая нынче», «Стрессов много», «Наследственность такая»... Да, не без этого. Но посмотрите, что говорят учёные.

Учёные выяснили, что неправильное питание представляет больший риск для жизни, чем курение, и на сегодняшний день является причиной каждой пятой смерти в мире. «Неверно сбалансированный рацион питания ежегодно приводит к преждевременной смерти 11 млн человек», — утверждает в авторитетном исследовании, опубликованном научным журналом Lancet.

Знаете ли вы, что от недостатка в рационе фруктов и овощей в этом году умерло около 3 млн человек? Мы привыкли, что курение убивает или что COVID-19 — страшное заболевание с высокой смертностью. Но кто из вас думал, что можно умереть от недостатка фруктов и овощей?

Недостаток растительных продуктов (фруктов, овощей, орехов, цельных круп) приводит к тяжёлым хроническим заболеваниям, от которых умирают все эти миллионы людей из сводок статистики. Да и каждый из нас знает людей, умерших от инфарктов/инсультов/рака и прочих «заболеваний цивилизации».

КАКОЕ ПИТАНИЕ СЧИТАЕТСЯ ЗДОРОВЫМ?

Правильное питание — это не просто капуста, чеснок и семена льна. В первую очередь это:

- режим,
- достаточное количество еды за один приём пищи,
- отсутствие перекусов,
- наличие полезных и исключение вредных продуктов,
- сбалансированное питание,

включающее в себя: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы,

- много клетчатки и минимум рафинированной пищи и т. д.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Тарелка здорового питания, созданная экспертами по питанию Гарвардской школы общественного здравоохранения, — это руководство для здорового, сбалансированного питания.

Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приёма пищи — ½ тарелки.

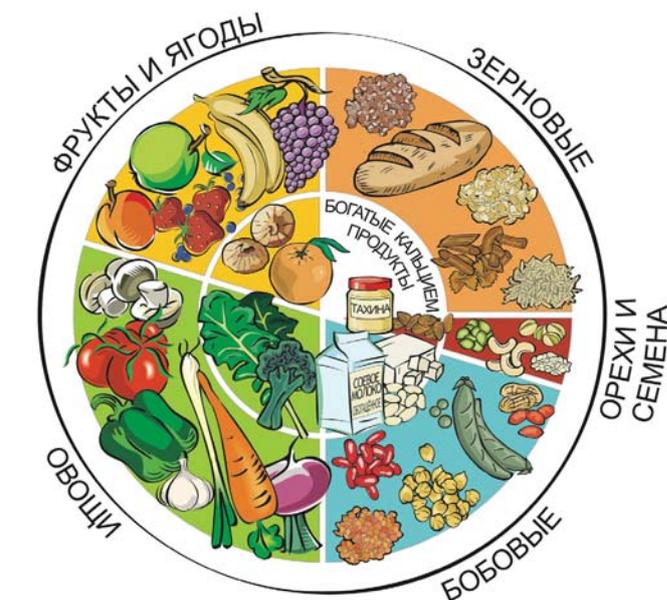
Фрукты и овощи являются источником клетчатки, калия, магния, антиоксидантов и фенолов, которые снижают уровень артериального давления и холестерина в крови. Обеспечьте разнообразие цвета и вида Вашей пищи и помните, что картофель не считается овощем, но относится к сложным углеводам и может повышать уровень сахара в крови.

Отдайте предпочтение цельнозерновым — ¼ тарелки.

Цельные и неочищенные зерновые — цельная пшеница, ячмень, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, — меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зёрна.

Доля белка — ¼ тарелки.

Предпочтительны растительные источники белка, такие как фасоль, чечевица, нут, орехи. Они являются здоровыми и разнообразными



источниками белка. Их можно добавлять в салат, и они хорошо сочетаются с овощами. Откажитесь от красного мяса, особенно избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон и сосиски.

Фасоль, тофу и темпе (ферментированные соевые бобы) содержат много белка. Сейтан (жизненно важный пшеничный глютен) тоже богат протеином.

Вегетарианцам для полноценного аминокислотного состава нужно сочетать бобовые с цельными зерновыми или орехи с цельными зерновыми, тогда вы получите полноценный растительный белок без холестерина и без возбудителей инфекций, передающихся с плотью животных. Попробуйте хотя бы один день в неделю заменить мясные продукты на бобовые.

Полезные растительные масла — в умеренном количестве.

Выбирайте такие, как оливковое,

рапсовое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое, виноградное и другие. Избегайте частично гидрогенизированные масла (маргарины и спреды), которые содержат вредные транс-жиры. Помните, что пониженная жирность не всегда означает пользу.

Пейте воду и травяные чаи.

Откажитесь от сладких напитков, так как они являются обильным источником «пустых» калорий и не несут никакой ценности для здоровья. Ограничьте потребление молока и молочных продуктов до одной или двух порций в день, ограничьте потребление (сладкого) сока до маленького стакана в день.

Будьте активны.

Активность очень важна для контроля веса.

Елена Нижельская,
@dietolog.donetsk

АНТИРАК

ЖАРЕНАЯ ЕДА

Оказывается, в 25% случаев рак лёгких возникает у людей никогда не куривших! Однако часть из них подвергались воздействию табачного дыма пассивно, находясь рядом с курящими. А что же провоцирует рак у остальных некурящих? Учёные винят ядовитый дым, образующийся при жарке.

Когда жир нагревается на сковороде до высоких температур, он начинает сгорать, образуя канцерогенный коктейль газов. И нет большой разницы, какой жир горит: растительный или животный. В продуктах сгорания жира, ещё до появления явного дыма, содержатся летучие канцерогенные вещества. Часть этих веществ пропитывает жарящийся продукт, и мы вдыхаем яд и глотаем его, с наслаждением

поглощая хрустящую корочку жареного блюда.

Однако учёные отмечают, что при жарке мяса выделяется больше канцерогенных веществ, чем при жарке растительных белковых продуктов, к примеру, соевых (тофу). Жарка даже растительных белковых продуктов не особо полезна. Ведь при этом также образуются канцерогенные вещества, способные вызвать мутации ДНК, хотя и в 45 раз меньше, чем при

жарке говядины, и в 346 раз меньше, чем при жарке бекона.

Жарящийся на сковороде бекон или сало образуют дым и вызывают в 4 раза больше мутаций в ДНК по сравнению с дымом от говяжьих котлет, при одинаковых температурах жарки. Даже если вы жарите на гриле мясо или рыбу (без добавления жира), в дыме над грилем витают полициклические ароматические углеводороды — вещества, которые есть и в табачном дыме!

У беременных женщин, подвергавшихся воздействию такого дыма, рождались дети с малым весом и уменьшенной окружностью головы, что связано с более низким интеллектуальным потенциалом ребёнка в будущем.

Если вы всё-таки не готовы полностью отказаться от потребления жареных блюд, то по крайней мере,



готовьте на гриле на открытом воздухе. Это в 10 раз уменьшит попадание канцерогенных частиц к вам в лёгкие по сравнению с жаркой в закрытом помещении. Если жарите на кухне, включайте вытяжку и открывайте окна.

А лучше переходите на растительную еду и проживите долгую и здоровую жизнь!

Лечебно-профилактический центр
«Наш Дом»

СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

В токсичных отношениях люди часто не чувствуют уважения, не получают поддержку, испытывают унижение. Такие отношения нередко заканчиваются болезненным разрывом. Как восстановиться и обрести уверенность после подобных отношений? Об этом сегодня мы говорим с Александром Сахаровым — священнослужителем, семейным консультантом.

— Александр, зачем вообще нужно восстановление после токсичных отношений?

— Когда человек находится в отношениях с тираном, абьюзером (насильником в общем смысле), происходит стирание личности. У жертвы тирана снижается самооценка, возникает сомнение в собственной адекватности. Происходит переживание посттравматического синдрома. Ещё долгое время после завершения отношений жертва не может спокойно реагировать на то, что хотя бы отдалённо напоминает отношения с токсичным человеком. Это похоже на возвращение с войны: бои завершились, а боль остаётся. Жертвы токсичных отношений часто страдают депрессией, испытывают панические атаки; может возникнуть генерализованное тревожное расстройство — психическое расстройство, характеризующееся общей устойчивой тревогой. Важно не оставлять всё как есть, а начать восстановление.

Из-за постоянной смены эмоционального фона отношений, человек может испытывать ломку, как наркоман после отказа от наркотиков. Поэтому жертвы насилия иногда начинают принимать наркотики.

— Как всё это серьёзно...

— Конечно. Представьте, что человеку в течение долгого времени

СПРАВКА:

Абьюзер — это человек, который пытается принудить, запугать, контролировать и изолировать кого-то, с кем находится в регулярном и тесном контакте (это могут быть как супруг/а, парень или девушка, родитель или ребёнок). В отношениях такой человек демонстрирует разрушительный тип заботы. Он может проявлять как физическое насилие (попытки ударить, толкнуть, схватить за какую-то часть тела или нанести другой вред), так и психологическое, используя унижения, отрицание, критику и играя на эмоциях жертвы.

Часто абьюзеру кажется, что остальные люди ему что-то должны. Это заставляет его чувствовать себя вправе отдавать приказы, оскорблять, контролировать и получать то, что он хочет.

стирали личность. Конечно, жертва хочет других отношений. Но так как человек привык жить в роли жертвы, без проработки того, что было, он вряд ли сможет построить здоровые отношения. Реабилитация нужна, чтобы начать жить по-новому, жить счастливо. Для этого нужно использовать разные ресурсы. Обратиться к психологу, при серьёзных расстройствах — к психиатру. Есть ещё и ду-

ховный ресурс. Например, человек начинает посещать церковь, где получает поддержку единомышленников и священнослужителя.

— Можно ли сразу после завершения отношений начинать новые?

— Не рекомендую этого делать, пока человек не пройдёт реабилитацию. После завершения токсичных отношений у человека остаётся поведение жертвы. Оно и мешает строить здоровые отношения. Неуверенность, неумение принимать решения, нездоровое чувство вины — всё это мешает жить гармонично.

Важно научиться брать на себя ответственность. Это не значит, что потерпевшая сторона виновата в том, что спровоцировала токсичного человека. Это значит, что она готова не допустить таких отношений в будущем, она прорабатывает свои внутренние проблемы, мешающие жить.

— Как проходит реабилитация?

— Реабилитацию можно проходить со специалистом. Это быстро и эффективно, особенно в тяжёлых случаях. Но можно и самому себе помочь. Это лучше, чем не делать ничего. Человек просто изучает вопрос и сам совершает практические шаги.

Реабилитация включает три этапа: 1. Осознание факта нахождения в токсичных отношениях.



2. Принятие того, что тот образ любимого человека, который был, не является реальным. Важно признать, что человек действует на вас разрушающе и нужно такие отношения завершать, нужно похоронить эти отношения и дать себе право погоревать.

3. Сепарация (отделение). Это полный разрыв связи с абьюзером. Даже дружеские отношения с абьюзером сохранить невозможно, иначе мы снова окажемся в тисках нездоровых отношений. Конечно, это не значит, что нужно возненавидеть этого человека. Его важно простить. Но отношения нужно прекратить.

Многие жертвы абьюзеров восстанавливаются, создают новые отношения и живут счастливо. Всегда есть надежда на новую жизнь без душевной боли!

Беседовала Мария Мараханова

Из цикла программ «Принять и считать» телекомпании «Три Ангела».

Полный вариант программы смотрите на сайте 3angels.ru



ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

ЧТО НУЖНО ИСКАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?

У Костика заболел живот. Мама вызвала на дом врача — кота Афанасия Петровича. Когда доктор пришёл вместе со своим помощником псом Кузей, их встретила сестрёнка Кости — Влада.

— А у вас восемь пуговиц, — сразу сказала она вместо приветствия. Повернувшись к Кузе, добавила, — а у тебя десять пуговиц.

В коридор вышла мама Кости и Влады. Она успокоила гостей:

— Наша Влада учится считать. Уже всё в доме пересчитала.

— И сколько чисел ты знаешь? — спросил Владу доктор.

— Я до ста могу считать, — с гордостью ответила Влада. — До нашей двери 41 ступенька.

— Какая ты наблюдательная, — восхитился пёс Кузя. — А где больной?

— Он в комнате, — ответила Влада, — у него болит живот. Костик сегодня двадцать раз подходил к холодильнику.

— О, ты и это подсчитала, — похвалил девочку доктор, но вдруг резко повернулся к ней и переспросил:

— Сколько раз подходил к холодильнику? Двадцать?

Влада кивнула.

— Сейчас спросим у Костика, что он в холодильнике искал.

Оказалось, Костик искал и нашёл в холодильнике пирожки, пирожное, шоколадные конфеты, колбасу.

— А яблоки ты там не искал? — поинтересовался пёс Кузя.

— Нет, конфеты вкуснее.

— А яблоко полезнее, — возразил пёс Кузя.

— Друзья, не нужно спорить, нужно размышлять, — вмешался доктор. — Почему нам больше хочется конфет, а не яблок? Потому что привычка тянет нас к конфетам. А сахар, который в конфетке, вызывает зависимость, и нам хочется снова и снова съесть что-нибудь вкусненькое. Но это очень вредный перекус.

Почему у Костика заболел живот? Потому что кроме завтрака, обеда и ужина у него было ещё двадцать походов к холодильнику. Его желудок не успевает всё переварить, и еда начинает гнить в желудке и кишеч-

нике. Дети, запомните самое главное правило — между приёмами пищи должно проходить 4 часа. Я знаю, Костя, ты любишь играть в футбол. А ты сможешь играть в эту игру и день, и ночь? Не спать ночью, а играть? Это невозможно. А мы свой желудок заставляем работать и день, и ночь, если наедаемся ещё и на ночь.

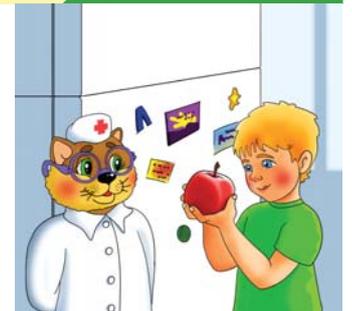
— Что же мне теперь делать? — печально спросил мальчик.

— Постараться полюбить полезную еду. Не ешь часто, ешь медленно. Не забывай о физических упражнениях, ведь они помогают нам быть сильными и владеть собой. Тогда твой желудок будет здоровым, и живот не будет болеть.

— А ещё, — добавил Кузя, — не забывай пить воду между приёмами пищи. Она нужна всем органам в твоём организме.

Мальчик кивнул.

Когда доктор Афанасий Петро-



вич и пёс Кузя уходили, к ним прибежала Влада:

— Доктор, Костя в двадцать первый раз подошёл к холодильнику!

— И что он там искал? — спросил доктор.

— Он там искал яблоко, чтобы съесть во время ужина.

Доктор улыбнулся и подмигнул псу Кузе.

Ребята, а что вы ищете в холодильнике?

Алёна Гусева

Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ

Лечение холодом является одним из самых перспективных направлений современной медицины. Есть немало способов лечения и профилактики различных заболеваний с помощью холодной воды. Эта статья для тех, кто ищет самостоятельные пути укрепления собственного здоровья и продления активного долголетия.

Водолечение как вид борьбы со старостью изобрёл немец по имени Себастьян Кнейп. Этот человек ещё в юности заболел туберкулезом. В XVIII столетии туберкулёз был практически неизлечим, но Кнейп сумел справиться с ним, применяя методы водолечения, в том числе и «испанский плащ». Он утверждал, что не придумал ничего нового: этот способ использовали ещё в древности. Правда, потом о нём надолго незаслуженно забыли.

Сегодня лечение водой и холодом вновь набирает популярность. Кандидат медицинских наук Елена Потявина написала не одну книгу о лечении водой и холодом,

в которых рассказывает о простых естественных методах оздоровления.

В книге «Холодная вода» Елена Потявина пишет: «Прежде всего, холод укрепляет иммунную систему, в результате человек реже или совсем не болеет простудами. Холод успешен при борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (артрозы, артриты, остеохондрозы), снимая их главные проявления — боль, отёк и воспаление. Гнойные заболевания кожи тоже "боятся" холода. Холод помогает победить депрессию, алкоголизм, наркоманию. Лёгочные болезни также поддаются лечению холодной водой».



«ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ»

Одной из самых эффективных процедур водолечения считается «Испанский плащ». Современная практика регулярного применения полного обёртывания тела с лечебной целью приводит к полному восстановлению сил всего организма. Процедура создаёт эффект своеобразной мини-сауны за счёт того, что температура тела повышается в полностью закрытом пространстве без доступа воздуха. При этом налицо все «плюсы» сауны:

- раскрываются поры,
- выводятся шлаки,
- оказывается тонизирующее действие на мышцы и сосуды,
- присутствует эффект закаливания.

Такое обёртывание помогает «почистить» печень и почки, улучшить кровообращение и иммунитет, наладить обмен веществ, а естественное следствие правильного обмена веществ — нормализация веса.

Подготовил
Тимур Герасимов

КАК МНЕ ПОМОГЛО ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Хотите верить, хотите — нет, но процедуры с холодной водой принесли Анне облегчение от многих болезней.

У меня были очки +3,75 диоптрий, и даже в них я стала плохо видеть. Начала делать упражнения для глаз и массаж, и в это время прочла о глазных ваннах. Делала их ежедневно больше месяца. В результате очки сняла совсем. Не скажу, что зрение восстановлено на 100%, но читаю без очков, зрение значительно улучшилось.

Также мне поставили диагноз коксартроз. Врач сказал, что это разрушение крупных суставов и что это необратимый процесс. Уже зная о водолечении, я прочла о пользе

хождения босиком по снегу. Вскоре выпал первый снег. К тому времени у меня распухло колено. Ходить по снегу было страшно, потому что я недавно перенесла пневмонию, но, помолвившись, я пошла. И Бог совершил чудо — опухоль спала! На следующий день снег растаял, но я пошла босиком по мокрой траве. С тех пор делаю это каждый день.

Боль в колене уменьшилась, я могу сгибать и разгибать ногу без болей. Это подвигло меня начать делать обёртывания холодной льняной простыней. При первой проце-

дуре была очень сильная боль, но потом стало легче. До пяти процедур не ощущала тепла под ягодицами, затем постепенно стала ощущать.

Также у меня шейно-грудной и только после одиннадцатой процедуры волнообразно начала ощущать тепло. Лишь после семнадцатой процедуры ощутила полное согревание, что говорит о восстановлении кровообращения в этих больных органах. Я сделала уже двадцать процедур обёртывания, дальше хочу использовать «испанский плащ».



Когда у меня болели большие пальцы на руках и опухали у основания, я делала холодные ванны для рук по 5 минут на ночь, затем надевала варежки и ложилась в постель. Боль значительно уменьшилась.

Слава Богу за Его любовь и такие простые, доступные и эффективные средства для нашего исцеления и восстановления.

Анна

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.



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



ИСТОРИЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ

Алкоголь и сигареты каждый день ломают судьбы множества людей. Но освободиться от зависимостей, разрушающих человека и его окружение можно! Об этом наша история.

Детство моё прошло в деревне Нижнекамского района Республики Татарстан. Рос я мальчиком спокойным. Мы с друзьями соревновались в плавании, любили играть: в футбол, волейбол, но после того, как родители отпускают, когда выполнены уроки и домашние задания.

После школы я поступил в Казанский авиационный институт. Два курса хорошо учился, а на третьем курсе появились дополнительные средства, я начал выпивать, и меня исключили из института. Потом поработал полгода автослесарем в одной транспортной организации и через некоторое время восстановился в институте. Мне нравилось учиться.

После армии женился, устроился на работу в г. Нижнекамске. Организовали кооператив. Я работал в строительной организации инженером по охране труда. Там приходилось выпивать «за работу, за успех», потом «с устатку, после бани, после праздника, после горя», в дни рождения, поминки, потом уже только успевай подавать.

Когда меня заносило, мама мне всегда говорила, что Бог всё видит. Где бы я ни был, я вспоминал её слова. В детстве мама просила, чтобы я переписывал «Живые помощи» — Псалом 90, молитву «Отче Наш». Эти слова у меня были с собой, но я не задумывался, о чём они. Толь-

ко потом я понял, что, произнося их, я обращаюсь к Отцу Небесному.

Помню, мой отец как-то посмеялся над мамой, что она верит в Бога. Тогда она ответила: «Помнишь, как ты воевал? Когда рядом пули свистели, тебя только ранило, а мы молились за тебя». Всё это осталось в моей памяти.

В 80 – 90-х годах появилась литература на любую тему. Я чего-то искал. Был у буддистов, читал мусульманскую и христианскую литературу. Однажды мне две девушки подарили книгу об Иисусе Христе. Я прочитал несколько страниц и понял, как Иисус нас любит, понял, что Он умер за меня и показал, как нужно жить. Но, дочитав книгу, я её закрыл и отложил до лучших времён.

Умирали родные, мама болела онкологией, я пережил предательство друзей и спрашивал у Бога: «Если Ты есть, откуда так много зла на планете?» Но сам продолжал пить всё больше и больше.

Потом я узнал, что жена с двумя детьми ходит на библейские курсы, и решил зайти посмотреть. Помню, выпившим пришёл. Молодой человек так хорошо говорил о Библии, а до этого женщины красиво пели об Иисусе Христе. Мне так спокойно стало на душе, и я остался. Потом изучал книгу Даниила, принял крещение. Помню, после крещения шёл по улице, смотрел на природу и удивлялся: какое небо чистое, какие листья хорошие.

Я стал ходить в церковь, изучать



Библию. Я знал, что мне нужно бросить пить. Алкоголь туманит разум, друзья хорошие отошли, жена чуть не ушла, на работе неприятности, дела не делаются, детей нужно учить. Я понял, что сам виноват в этом и стал просить Бога, чтобы Он меня избавил от пьянства.

После этого я несколько месяцев не пил, но потом захотел испытать себя. Проходя мимо заведения, где продают алкоголь, я решил зайти взять кружку пива, но купил вино, а с собой взял бутылку водки. Проходили недели, а я не мог остановиться. Так сильно затянуло меня, что я понял, — умираю. Понимал, что идти лечиться — это ненадолго. Так было у моих знакомых, которые ездили к бабушке-знахарке. Этого хватало на два-три-пять лет — и снова запой.

Я пошёл в лес, встал на колени

и просил у Бога, чтобы Он простил меня и исцелил от алкоголизма, говоря: «Я преступник перед Тобой, перед женой и детьми, мне нельзя выпивать. Я сам себя убиваю». Вспомнил Божьи обещания из Библии: «Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (книга пророка Исаии 40:30, 31).

После молитвы мне стало легче. Я пришёл домой и лёг спать. На следующий день пошёл на работу, запустил руку в карман, чтобы достать сигарету, и подумал: «Меня же не тянет, зачем курить? Не буду». И выкинул сигареты. Так Бог меня избавил от этих зависимостей навсегда.

Василий Матросов,
г. Нижнекамск, Татарстан

Я ДИВНО УСТРОЕН

ПОСТОЯННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Каждую секунду в организме человека обновляется почти 3,8 миллиона клеток. В день — около 330 миллиардов.

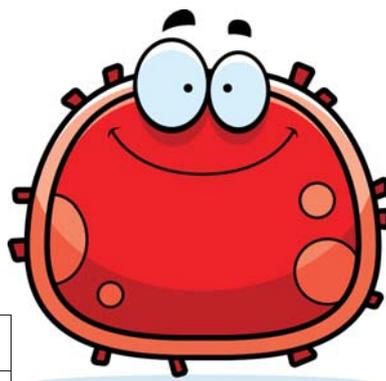
Происходящие в нашем теле изменения невозможно разглядеть невооружённым глазом. Тем не менее клетки тела постоянно обновляются. Погибшие клетки автоматически заменяются новыми. Постоянный процесс регенерации клеток идёт

во всём организме — и в коже, и в костях, и в слизистых оболочках, и в крови.

Из всех клеток только нейроны головного мозга остаются неизменными на протяжении всей жизни. Поэтому мозг требует особой тщательной заботы.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ КЛЕТОК ТЕЛА

Клетки	Средняя продолжительность жизни	Посмертная судьба клеток
Клетки тонкой кишки	4 дня	Выходят из пищеварительного тракта в составе кала.
Клетки слизистой оболочки желудка	5 дней	Выходят из пищеварительного тракта в составе кала.
Клетки кожи	30 дней	Слушиваются при очистке кожи.
Клетки печени	42 дня	Пожираются нейтрофилами — особыми белыми кровяными тельцами, ответственными за уничтожение мёртвых клеток. Нейтрофилы буквально поедают умирающие клетки, поддерживая тело чистым, свободным от продуктов разложения.
Клетки костей	90 дней	
Лейкоциты (белые кровяные тельца)	1 год	
Эритроциты (красные кровяные тельца)	120 дней	
Нейроны мозга	До 90 лет и более	В здоровом мозге нейроны продолжают жить пока живёт тело.



Наше тело — не простой организм, возникший случайно и совершенствующийся в процессе эволюции, а плод разумного планирования Творца. Здоровье начинается с того, что мы признаём истинную цену своего тела и начинаем относиться к нему с глубочайшим уважением и заботой.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

МИКРОЗЕЛЕНЬ — ЗАЩИТА ОТ РАКА, ПОВЫШЕННОГО ХОЛЕСТЕРИНА И ДАВЛЕНИЯ

В семени заключена природная сила, дающая ему способность прорасти. Концентрация питательных веществ в семенах и микрозелени в 4 – 8 раз выше, чем в обычных овощах. Это особенно ценно весной, когда летние фрукты и овощи ещё не созрели, или зимой, когда свежих растений мало.



Микрозелень — это овощи или травы со съедобными листьями, которые собирают на ранней стадии, когда растение начинает всходить. Они небольшие по размеру и обладают полезными для здоровья свойствами. Микрозелень находится где-то между ростком и молодой зеленью. Существует более ста видов микрозелени, и все они очень питательны.

Рассмотрим топ-5 видов микрозелени, в которых есть целительные вещества, помогающие предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Брокколи

Микрозелень этой капусты содержит в 15 раз больше белка и в 3 – 5 раз больше витамина С, чем её взрослый аналог. Она богата витаминами (А, В1, В2, В5, В6, С, К, РР, U) и минералами, включая селен, кальций, серу, марганец и калий. А ещё в ней содержится сульфорафан — ценное органическое соединение, оказывающее противораковое действие. Причём в 5 г микрозелени

брокколи сульфорафана столько же, сколько в большом вилке капусты, благодаря чему ростки брокколи подавляют рост опухолей и сдерживают развитие рака. Также они поддерживают здоровье желудочно-кишечного тракта, улучшают состояние кожи и нервной системы, укрепляют сердце и сосуды. Полезны при язве желудка и при риске развития атеросклероза.

Кориандр

Молодые ростки кориандра ароматны и питательны. Они содержат в 3 раза больше бета-каротина, чем взрослая зелень. Это отличный источник антиоксидантов, эфирных масел, витаминов группы В, С, Е, К, макро- и микроэлементов (марганец, кальций, медь, железо, цинк, селен, калий). Регулярное употребление микрозелени кинзы успокаивает нервную систему, стимулирует пищеварение и повышает аппетит. Ростки этого растения замедляют процессы старения, снижают уровень холестерина в крови и укрепляют сердечно-сосудистую систему, оздоравливают

весь организм и замедляют процессы старения.

Дайкон

Сочная микрозелень дайкона наполнена полезными для организма питательными веществами, поэтому она незаменима при здоровом питании. Проросшие семена дайкона отличаются высоким содержанием витаминов Е и С, содержат фитонциды, эфирные масла, глюкозинолаты (антиканцерогенные соединения), витамины группы В, К, много макро- и микроэлементов (кремний, кальций, фосфор, кобальт, магний, железо, медь). Молодые ростки дайкона помогают усилить иммунные силы организма, нормализуют функцию печени и почек, улучшают пищеварение и защищают от онкологии.

Красная капуста

Содержание бета-каротина в ярких ростках красной капусты больше, чем в моркови и в 260 раз выше, чем в одном взрослом кочане! Микрозелень красной капусты богата витаминами С, Е, К, U, содержит калий, магний, железо и два глюкозинолата: синигрин и индол-3-карбинол. Это значит, что при регулярном употреблении она препятствует развитию рака, понижает уровень холестерина, замедляет процессы старения и поддерживает здоровье сердца, печени и желудка.

Люцерна

Пророщенные семена люцерны — это ценный источник минеральных веществ (кальций, фтор, железо, калий) и витаминов А, С, Е и К, которые улучшают состояние кожи, замедляют старение, поддерживают прочность костей и соединительных тканей. Также люцерна удивительна тем, что содержит редчайшие среди растений витамины: D2, D3 и B12. Благодаря своему составу она обладает мощным бактерицидным и общеукрепляющим действием. Её молодые ростки уничтожают патогенные микроорганизмы, стабилизируют уровень сахара в крови, укрепляют эмаль зубов и препятствуют развитию кариеса.

Микрозелень можно добавлять во все виды салатов. Используйте это доступное средство оздоровления, и будьте здоровы!

Подготовила Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

САЛАТ ИЗ ПРОРОСТКОВ

Вам понадобится: 5 – 7 столовых ложек любых проростков, 1 – 2 свёклы, чеснок по желанию, соль по вкусу, любое растительное масло.

Свёклу отварить, очистить, потереть на крупной тёрке. Чеснок пропустить через чесночницу. Ростки в зависимости от величины можно порубить либо оставить, как есть. Соединить все ингредиенты. Посолить и сбрызнуть любым любимым растительным маслом. Можно добавить несколько капель лимонного сока по желанию. Перемешать.

БЛИННЫЙ ТОРТ

Тесто для блинов: 450 г воды, 200 г пшеничной муки, 2 ст. ложки кэроба, соль, 20 – 30 мл растительного масла, ваниль.

Соединить все ингредиенты. Испечь тонкие блины.

Крем вишнёвый: 300 г вишни без косточек (замороженной или консервированной с соком), 300 г воды, 100 – 150 г любого подсластителя (сахара, мёда, сиропа), 100 г манки.

В блендере измельчить всё, кроме манки. Вылить в кастрюлю содержимое блендера. Поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать манку и варить 10 минут. Снять с огня. Остудить. В блендере взбить массу, добавить 1 ст. ложку растительного масла без запаха (по желанию). Смазать коржи кремом. Идеально подойдёт 10 – 12 коржей. Дать настояться 1 – 2 часа. Порезать и подавать, присыпав сахарной пудрой.

Ирина Дзюбанчук
@iryna_dziubanchuk

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.PCHTA.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

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 & 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 Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК: КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ОРГАНИЗОВАННОЙ

В конце года часто возникают ситуации, когда, завершая все неоконченные дела, мы оказываемся на грани полного истощения сил. Но если наша жизнь хорошо организована, это помогает снизить уровень стресса и чувствовать себя более спокойными и счастливыми и здоровыми.

Организовать свою жизнь можно с помощью списка дел.

Напишите в блокнот свои повседневные дела в таком порядке, в каком они должны быть выполнены и делайте всё по списку. В конце дня вычеркивайте выполненные дела. Такие списки можно сделать как для домашних дел, так и планировать рабочий день.

Действуйте по плану, и цель будет достигнута с наименьшими потерями для здоровья.



Новые буклеты серии «КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ»



- ♦ Календарь отдыха для здоровья КЗ-09
- ♦ Эмоциональное здоровье КЗ-10
- ♦ Лучшая пища при сахарном диабете второго типа КЗ-11
- ♦ Секрет действия кофе КЗ-12
- ♦ Осторожно: пиво! КЗ-13
- ♦ Энергетические напитки: опасные для здоровья и полезные КЗ-14
- ♦ Сигареты, вейпы, кальяны: что вреднее? КЗ-15
- ♦ Язык мой — враг мой КЗ-16

Цена буклета 3 р.

Заказы принимаются:
WhatsApp, Viber:
8 960-099-22-20

Продавец – Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл. 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634

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@sokrosokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №12(132). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г. Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

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

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Р. И. Кошкин, 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.

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 324 150 экз.