

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета №1 (133) 2022

Ромен Роллан: «Здоровье так же заразительно, как и болезнь».



Будьте здоровы в новом году и «заражайте» своим здоровьем близких!

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

УЧЁНЫЕ НАЗВАЛИ ЛУЧШУЮ ДИЕТУ НА ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Исследования доказывают, что растительная пища помогает защитить иммунную систему во время пандемий. Так, в статье в Medical News Today говорилось о COVID-19 и растительной диете.

Рацион, богатый фруктами и овощами, содержит несколько важных микроэлементов (например, цинк, селен), а также витамины А, С и Е, антиоксиданты и полифенолы, которые обеспечивают организм лучшей природной защитой от инфекций.

Растительная диета также помогает бороться с воспалительными процессами. Исследование 2015 года, показало, что рацион, богатый фруктами, овощами и цельными злаками, с семенами, орехами и бобовыми (качественный источник белка), могут помочь при воспалении, которое вызывают мясные и жирные продукты. Исследование 2021 года выявило связь между системным воспалением и тяжёлыми случаями COVID-19.

Растительная диета не защитит вас от коронавируса, но поможет укрепить естественную защиту ор-

ганизма и уменьшит риск серьёзных осложнений.

НАЗВАНЫ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ДЕМЕНЦИИ

Учёным удалось выделить основные факторы, вызывающие деменцию:

1. Проблемы с сердцем.
2. Нарушения сна и недосып. У людей за 50, которые спят менее 6 часов в сутки, риск развития в будущем деменции повышается на 30%.
3. Метаболический синдром. Люди, страдающие от тяжёлого метаболического синдрома (повышенное артериальное давление, высокий уровень сахара в крови, большая окружность талии, низкий уровень «хорошего» холестерина и пр.), имеют в 3 раза более высокий риск развития деменции.
4. Курение и нездоровый образ жизни.
5. Малая активность мозга. Регулярная умственная нагрузка способствует предотвращению и остановке развития деменции.
6. Социальная изоляция. Она вызывает в организме стрессовую реакцию, которая приводит к воспалительным процессам. Они в свою

очередь вызывают сердечно-сосудистые заболевания и нарушения когнитивных функций.

ГРАНАТ УЛУЧШАЕТ КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ДИАБЕТА

Эксперты отмечают, что потребление граната уменьшает воспаление благодаря действию антиоксидантных веществ антоцианов, которые также отвечают за рубиново-красный цвет граната. Вдобавок его включение в рацион улучшает контроль артериального давления.

Ещё одно полезное свойство гранатов — помощь в управлении диабетом. Исследователи обнаружили, что у людей с диабетом 2 типа при употреблении граната снижались уровень воспалительных маркеров в крови и повышался уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), известных как «хороший» холестерин. Также было установлено, что некоторые соединения в гранатах, обладают антидиабетическим действием. Они защищают клетки от окислительного стресса и повреждения, ухудшающих состояние организма при диабете 2 типа.

Источник: med2.ru

КОРОНАВИРУС: ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ



2

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ



6

КОРОНАВИРУС: ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Важно лечить болезнь, как только появляются первые симптомы: боли в горле и теле, головная боль, лихорадка, озноб, насморк, заложенность пазух носа и т. д. Если нет возможности обратиться к врачу, примите во внимание следующие рекомендации.

Начните принимать:

- ✓ Витамин С — 2000 мг в день.
- ✓ Цинк — 75 мг в день (5 – 6 дней, затем снизить до 25 мг в день).
- ✓ Кверцетин — 500 мг 2 раза в день.
- ✓ Эхинацея — 800 мг 4 – 5 раз в день.
- ✓ Витамин D. Если у вас низкий уровень витамина D, рекомендуем принимать 50000 МЕ витамина D₃ ежедневно в течение трёх дней, затем 10000 МЕ ежедневно в течение оставшейся части болезни. Витамин D может стать токсичным, если вы принимаете его слишком много. Если ваш уровень витамина D уже находится в диапазоне 60+, просто продолжайте принимать свою обычную дозу.

Природный «пенициллин»

Возьмите 1 грейпфрут, 2 апельсина, 1 лимон, 3 зубчика чеснока, ½ луковицы среднего размера и масло мяты перечной. Используйте овощечистку, чтобы удалить цветную часть кожуры грейпфрута, апельсина и лимона, но оставьте под ней белую мякоть. Положите грейпфрут, апельсины, лимон, чеснок и лук в блендер, добавьте немного воды и взбейте. Добавьте 3 капли масла мяты и перемешайте. Перелейте в банку и поставьте в холодильник. Пейте по одному стакану в день.

Луковый компресс

Если начинают развиваться симптомы поражения нижних дыхательных путей (кашель, резкая боль в груди и т. д.), сделайте луковый ком-

пресс. Возьмите 1 луковицу, разрежьте на дольки и положите в блендер. Добавьте воды и взбейте. Положите пищевую плёнку на стол. Она должна быть достаточно большой, чтобы накрыть грудь. Затем положите бумажное полотенце такого же размера, как плёнка. Выложите лук из блендера на бумажное полотенце и равномерно распределите. Поверх лука положите ещё одно бумажное полотенце.

На кровать положите клеёнку, а затем простыню. Попросите больного лечь на спину. Положите луковый компресс ему на грудь так, чтобы плёнка оказалась сверху. Используйте дополнительную плёнку, чтобы полностью обернуть грудь и спину, закрепите компресс. Плотной накройте больного простыней, а затем одеялом. Оставьте компресс на 4 часа или на ночь. Повторяйте при необходимости.

Дыхательное упражнение

Медленно вдыхайте через нос на счёт 4, задерживайте дыхание на счёт 7 и медленно выдыхайте через сжатые губы на счёт 9. Повторите упражнение примерно 10 раз. Повторяйте дыхательное упражнение каждый час, пока бодрствуете.

Природные антикоагулянты

Если появляется одышка и снижается насыщение кислородом (сатурация), принимайте натуральные антикоагулянты:

- ✓ наттокиназа — 200 мг в день;
- ✓ чесночное масло — по 2 капсулы 3 раза в день;



- ✓ порошок имбиря — по ¼ чайной ложки 3 раза в день;
- ✓ виноградный сок чёрных сортов — по 1 стакану 3 раза в день;
- ✓ масло примулы вечерней — по 1 капсуле 3 раза в день.

Следите, чтобы не возникло чрезмерной антикоагулянтной активности. У нас был пациент, у которого при таком режиме приёма этих препаратов развилась петехия (точечные округлые пятна, которые появляются на коже в результате повреждения внутрикожных капилляров). Если вы заметите что-либо подобного рода, прекратите приём масла примулы вечерней и наттокиназы, сократите потребление чесночного масла до 1 капсулы 3 раза в день, но продолжайте принимать имбирь и виноградный сок.

Фаза восстановления

Ограничьте себя в работе в течение 2 – 3 дней после того, как симптомы болезни исчезнут. У многих

случается рецидив, когда они чувствуют себя лучше и слишком рано возвращаются к работе. Ложитесь спать в 21.00 и высыпайтесь. Ежедневно принимайте контрастный душ. Проводите много времени на свежем воздухе и солнце, но в соответствующей климату одежде. Сохраняйте бодрое настроение. Влияние мыслей и установок на болезнь велико, поэтому поддерживайте жизнерадостное состояние ума.

Продолжайте принимать травы или добавки, пока не почувствуете себя полностью восстановленным.

Молитва

Молитесь Богу и верьте, что Он любит вас и имеет силу исцелить. Попросите Господа благословить простые средства, которые вы будете использовать, веря, что именно Его сила приведёт к исцелению.

Марк Сандовал,
доктор медицины
неотложной помощи
ucheapines.org

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ПОЧЕМУ ПТИЦЫ ЕДЯТ РЯБИНУ

Ягоды красной рябины не только красиво смотрятся зимой, они очень полезны для здоровья. Именно поэтому их так любят птицы.

Ягоды красной рябины — прекрасный источник витаминов, макро- и микроэлементов: фолиевой кислоты, витаминов Е, К, группы В, железа (в 3 – 4 раза больше, чем в мякоти яблок), цинка, йода, магния и др. Содержание каротина в рябине в 2 раза выше, чем в моркови. Аскорбиновой кислоты больше, чем в апельсинах и лимонах. Большое количество витамина К помогает людям с повышенной кровоточивостью, но тем, кто имеет высокую вязкость крови, настоек и ягод не следует принимать более 3 – 4 недели.

Ягоды красной рябины — хорошее противодиабетическое средство. Их можно высушить, измельчить в порошок и принимать по

1 столовой ложке во время еды в качестве энтеросорбента для уменьшения усвоения в кишечнике углеводов. Это свойство плодов можно использовать во время приёма антибиотиков и в течение нескольких дней после их отмены.

Изучение действия ягод рябины показало их положительное влияние на жировой обмен. После употребления происходило уменьшение количества жира в печени и холестерина в крови.

Сок рябины полезен при камнях в почках и мочевом пузыре, цистите и расстройствах мочеиспускания.

Горький вкус рябины обусловлен содержанием в ней парасорбиновой кислоты. Именно она обладает противомикробной активностью.

Разведённый сок рябины сдерживает рост золотистого стафилококка и других патогенных микроорганизмов. Его можно использовать для полоскания при воспалении горла. Для этого 1 столовую ложку сока рябины разбавляют в 1 стакане воды.

Измельчённые или раздавленные ягоды прикладывают к бородавкам в виде компресса в течение 7 – 10 дней.

Иногда после употребления плодов рябины возникает аллергическая реакция, особенно у детей младшего возраста.

Природа заботится о нас, даруя здоровье. Но природу создал Господь — Творец всего видимого и невидимого. Если Бог питает даже маленьких птиц, тем более Он про-



являет глубокий интерес к нашим нуждам. Если вы увидите птичку, поедающую красные ягоды, вспомните слова Христа: «Взгляните на птиц небесных: они не сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» (Евангелие от Матфея 6:26).

Алексей Хащинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

КАК УКРЕПИТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ



Как правильно укрепить иммунитет? Наши советы помогут не только избежать хронических заболеваний, но и восстановить утраченное здоровье.

Иммунная система объединяет органы и ткани, обеспечивающие защиту организма от генетических чужеродных клеток или веществ, поступающих извне или образующихся в организме. Другими словами, это армия защитных клеток, живущих в нашем организме. Ей под силу справиться практически с любым чужаком, пытающимся проникнуть внутрь, и в частности с коронавирусом. Иммунная система похожа на хорошо работающий механизм. Но так же, как механизм может ломаться, так и иммунная система может быть ослаблена. В результате она не может хорошо выполнять свою работу.

Есть два основных фактора, которые определяют состояние нашей иммунной системы: наследственность и образ жизни. Мы ничего не можем сделать с нашей наследственностью, кроме как принять от неё предупреждение, но мы можем контролировать свой образ жизни.

Сила иммунитета определяется составом крови — количеством белых кровяных телец (лейкоцитов) и их видов и тем, насколько они работоспособны. Эти факторы во многом зависят от образа жизни.

Здоровый образ жизни поможет вам:

- ✓ улучшить кровообращения и насыщения клеток кислородом (благодаря регулярным физическим упражнениям),
- ✓ изменить кишечную микрофлору с помощью диеты с высоким содержанием клетчатки,
- ✓ стимулировать иммунный механизм для устойчивости к раку и инфекциям,
- ✓ бороться с токсинами, вызывающими анемию и потерю аппетита.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

1. Питание — преимущественно вегетарианское, без животных жиров, рафинированных сахаров, химических добавок и уксуса, с акцентом на необработанной или сырой пище и свежевыжатых соках, особенно моркови и свёкле.

Принципы здорового питания

- Не перекусывайте, между приёмами пищи должно пройти 4 – 5 часов.
- Установите регулярность и режим в питании и сне.

- Ешьте много сырых фруктов и овощей, ежедневно выпивайте по стакану свежего морковного сока.

- Ешьте медленно и хорошо пережёвывайте пищу.

- Тщательно готовьте зерновые и бобовые. Цельнозерновые крупы необходимо варить не менее трёх часов.

- Не запивайте еду соками или другими напитками.

- Употребляйте чеснок: 1 – 2 зубчика три раза в день во время еды.

- Проведите трёхнедельный курс приёма добавок цинка по 15 мг в день.

2. Гидротерапия. Одна из ежедневных процедур — растирание тела рукавицей, смоченной в холодной воде. Такую процедуру можно проводить несколько раз в день. Это хороший стимулятор иммунной системы.

3. Контрастный душ. Ежедневно принимайте поочередно горячий и холодный душ.

4. Физические упражнения. Как можно больше ходите или трудитесь на свежем воздухе.

5. Вода — это очищающее и целебное средство. Каждый день между приёмами пищи выпивайте 6 – 10 стаканов чистой воды. Утром натощак выпивайте два стакана очень тёплой воды. Это способствует регулярному опорожнению кишечника.

6. Доверие. Поверьте, что Бог вас любит, прощает, исцеляет и утешает. Поверьте, что каждое испытание так или иначе способствует нашему развитию, даже если оно кажется разрушительным. Доверие Богу стимулирует эндорфинную систему, укрепляя иммунитет.

Агата Трэш,
доктор профилактической
медицины

НАПИТКИ ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Стакан апельсинового сока, желательно свежевыжатого — прекрасный способ начать день. Всего один стакан сока сполна удовлетворит дневную потребность в витамине С — главном антиоксиданте. Однако апельсиновый сок — это намного больше, чем просто витамин С. Идеальное сочетание витаминов, минералов и сотен антиоксидантных фитохимикатов делает апельсиновый сок незаменимым иммуностимулирующим средством. Он наполняет энергией, усиливает иммунную систему и защищает от рака. Несколько капель мятной эссенции или несколько листиков мяты придадут соку особенно приятный вкус.

СИЛА ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА

Чем насыщеннее цвет продукта или сока, тем сильнее его антиоксидантное действие, способность стимулировать механизмы защиты от инфекций и предотвращать рак.

За насыщенный фиолетовый цвет отвечают антоцианы — природные пигменты, содержащиеся в чернике, а также в овощах, например, в краснокочанной капусте. Сок из этих продуктов обладает множеством целебных свойств.

Для приготовления сока вам понадобится: 1 стакан черники, 1 стакан кокосового молока, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 стакана краснокочанной капусты.

Пропустите капусту и чернику через соковыжималку. Добавьте кокосовое молоко и лимонный сок, тщательно перемешайте. Подсластите по вкусу.

Джордж Памплон-Роджер,
«Полезные напитки»

МАМИНА ШКОЛА

ПРИКОРМ

Шпаргалка для мамочек: когда и как правильно вводить ребёнку прикорм.

1. Прикорм нужно вводить ребёнку с 6 месяцев жизни.

2. Даём в перерыве до однородности виде, консистенция сметаны.

3. Начинаем с одной чайной ложки.

4. До года ребёнку еду не солим.

5. Каждый новый продукт вводим с интервалом в 5 – 7 дней, чтобы отследить реакцию на предыдущий продукт.

6. Начинаем с овощей или каш, в зависимости от прибавки веса ребёнка: если набирает плохо — на-

чинаем с каш, если набирает лишнее — с овощей.

7. Не стоит длительно давать одни овощи, так как они низкокалорийны и не будут покрывать потребность ребёнка в белках, углеводах, жирах.

8. Орехи и семена даём исключительно в измельчённом до порошкового виде и смешиваем с кашей или пюре.

9. Начинаем с монопродукта, а когда уже попробовали несколько продуктов по отдельности, то можно их сочетать в одно сложное

блюдо в виде супа, рагу или каши с овощами.

10. Начинаем с продуктов с наименее выраженным вкусом и запахом: кабачки, картофель, цветная капуста, тыква, морковь и др., а со временем добавляем и более ярко выраженные вкусы: брокколи, свёкла, редис и др.

11. Фрукты вводим в рацион после овощей. Начинаем с местных плодов: яблоки зелёные или жёлтые, груши, персик, абрикос. И уже после года постепенно добавляем ягоды и красные фрукты, цитрусовые и другие более экзотические фрукты.

12. В готовый прикорм можно добавлять растительное масло или авокадо.

13. Начиная с 7 – 8 месяцев можно пробовать тофу и бобовые в протёртом виде. Они будут привносить белок и полезную клетчатку.



14. В 9 месяцев обязательно сдаём общий анализ крови ребёнка, чтобы не пропустить снижение уровня гемоглобина, по причине снижения уровня запаса железа, которое ребёнок получил от мамы внутриутробно.

Это основные правила, придерживаясь которых вы будете спокойны, а ребёнок будет сыт и здоров!

Лечебно-оздоровительный
центр «Наш Дом»

ВАШ МОЗГ МОЖЕТ ВСЁ

Представляем вам, дорогие читатели, отрывок из интервью с известным детским нейрохирургом Беном Карсоном, легендарным доктором, писателем и посвящённым христианином.

— Доктор Карсон, что вы можете сказать о мозге в общем?

— Мозг — абсолютно удивительный орган, как и всё Божье творение. В среднем он состоит из 100 млрд нервных клеток нейронов. За одну секунду он может обрабатывать 2 млн бит информации, он усваивает всё, что вы когда-либо слышали и видели. Некоторые люди говорят, что не нужно много учиться, иначе перегрузишь свой мозг, но его невозможно перегрузить. Даже если вы будете узнавать новый факт каждую секунду, вам понадобится 3 млн лет, чтобы начать перегружать мозг, поэтому такая вероятность невелика. Даже несмотря на современное оборудование мы до сих пор не можем сказать, где зарождается мысль. Мы не знаем, где зарождается тяга к духовному и как мы можем общаться с нашим Творцом. За все эти функции отвечает наш мозг.

— Что поражает вас в мозге больше всего?

— Больше всего меня поражает его сложность и скорость обработки информации. Например, если я скажу: «Поднимите правую руку», — вы сразу же её поднимите. Всё просто, но как это происходит: звуковые волны выходят из моих уст, попадают вам во внешнее ухо, достигают барабанной перепонки, слуховой улитки, механическая энергия звука превращается в электрическую, затем сигнал передаётся по слуховому нерву к кохлеарным ядрам, оттуда — ещё дальше... В итоге сигнал поступает в височную долю, а оттуда в лобную долю, затем ещё нужно сохранить память о звуке в гиппокампе, затем импульс идёт обратно в лобную долю, оттуда через спинной мозг к мышцам руки, и всё это только для того, чтобы вы могли поднять руку, и происходит это мгновенно. Задумайтесь об этом!

— Доктор Карсон, у меня вопрос из области пересечения духовности и психиатрии. В чём ваш смысл жизни?

— Жизнь каждого человека имеет смысл. Каждому Бог дал какие-то таланты. Если мы будем их использовать должным образом, то улучшится не только наша жизнь, но и жизнь окружающих нас людей. Нам нужно сделать выбор: жить только для себя или приносить пользу обществу, в котором мы живём.

Некоторые люди очень эгоистичны. Я был таким в детстве. По этой причине у меня был необузданный темперамент. Всё изменилось после случая, когда я пытался ударить ножом одного парня. Случилось так, что у него был ремень с большой металлической пряжкой. Я попал в эту пряжку, и лезвие ножа сло-

малось. После этого я закрылся в ванной и начал искренне молиться и читать Библию. Господь показал мне, что причина моего гнева кроется в моём эгоизме. Всё в моей жизни крутилось вокруг моей персоны. Кто-то поступил со мной несправедливо, кто-то взял мою вещь... Бог показал, что если я буду заботиться о других, то у меня пройдёт злоба. Это был последний раз в моей жизни, когда у меня был приступ гнева.

Очень важно понимать, кто ваши герои. Мой самый большой Герой — это Иисус Христос, Который умер за мои грехи и дал мне спасение. Второй мой герой — это моя мать. Она прожила невероятно тяжёлую жизнь, но никогда не искала оправданий. По этой причине мы с братом смогли наладить свою жизнь. Просто мы не искали оправдание своим неудачам, мы всегда искали решение.

— Можете ли вы дать определение счастью? Что делает счастливым лично вас?

— Нет ничего, что делает тебя более счастливым, чем гармоничные отношения с Богом. Эта гармония передаётся на все остальные отношения в жизни. Ты перестаёшь думать только о себе и можешь посмотреть вокруг и получить удовольствие от того, что видишь — наслаждаешься пением птиц, листьями, цветами и травой и всем тем, мимо чего проходишь в обычной жизни, даже не замечая. Находясь в хорошем эмоциональном состоянии, ты начинаешь думать, что можно сделать хорошего для других. Нет ничего приятнее, как сделать добро другому человеку, увидеть улыбку на его устах. Если ты медик, — ты даёшь человеку ещё один шанс в жизни. Если ты работаешь в сфере социальной психологии или социологии, — ты помогаешь людям понять свои дары, помогаешь им обрести независимость, даёшь им видение жизни — всё это ведёт к счастью. Но вот что не ведёт к счастью в жизни, так это деньги. Я знаю многих богатых людей, которые несчастны.

— Случалось ли вам испытывать эмоциональное выгорание, и что вы можете посоветовать для профилактики такого состояния?

— Интересно, что нейрохирурги долго не живут по причине стресса. Но я никогда не испытывал разрушительный стресс, пока не пошёл на пенсию. На пенсии я осознал, что утратил равновесие и переживаю большой стресс.

Я думаю, мировоззрение играет большую роль. Со стрессом легче справиться, когда ты понимаешь, что у Бога всё под контролем. Последнее время я общался со многими людьми,



переживающими горькое разочарование. Они говорят, что всё рушится. Я им всегда отвечаю: «Помните, что Бог всё контролирует, а нам Он позволяет только помогать Ему. Поэтому думайте, чем вы можете Ему помочь, но не переживайте, что Бог потерял контроль».

— Много лет вы работали в области онкологии. Можете ли вы одним словом описать то, что нужно говорить пациенту или его родным?

— Надежда. Рак — смертельное заболевание. Я помню один особый случай. Моим пациентом был баскетболист. У него была глиобластома — чрезвычайно злокачественная опухоль мозга. Обычно люди умирают в течение года после постановки диагноза, но он жил год за годом, и мы удивлялись, что у него всё хорошо. Но затем его невеста бросила его, он очень расстроился и через три недели умер. Это говорит о большом влиянии эмоциональной составляющей. Мы должны понимать, что наши эмоции управляют различными физиологическими процессами в организме.

— Английская поговорка гласит: «За каждым великим мужчи-

ной стоит великая женщина». Что вас вдохновляет в вашей жене, чем она вас поддерживает?

— Кенди удивительный человек, очень общительная и дружелюбная. Я не такой — у меня есть склонность к замкнутости, и если бы не моя жена, то я бы не знал многих людей и многими проектами не занимался бы.

— Какие у вас есть или были семейные традиции, и чем они особенны?

— Когда наши мальчики росли, за обедом каждый должен был рассказать какой-то факт, причём неизвестный остальным, и им приходилось его искать. Так мы все учились. Ещё одна традиция — каждый должен был прочитать два стиха из книги «Притчи Соломона» и объяснить их для всех. Я считал, что если мы будем так поступать, то ребята приобретут мудрость, и мы не станем такой семьей, в которой дети ничего не смогут добиться. И это сработало.

Беседовал
Юрий Бондаренко
Полную версию смотрите на YouTube-канале телеканала «Надія»



РЕКЛАМА 12+

Доктор Карсон написал пять книг, в которых рассказал о самых удивительных моментах своей жизни. Он щедро делится мудрыми правилами, которые помогли ему стать талантливым нейрохирургом и преуспеть в решении непростых повседневных задач.

ЗОЛОТЫЕ РУКИ
ВСЯ КАРТИНА
МЫСЛИ ШИРОКО
НЕ БОЙСЯ РИСКОВАТЬ
У ТЕБЯ ЕСТЬ МОЗГ

Купить наши книги очень просто:
Интернет-магазин: **7knig.org**
Телефон: **8-800-100-54-12** (звонок по РФ бесплатным)
Книга — почтой: **books@lifeforce.ru**



ООО Издательство «Источник жизни», 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9, ОГРН 1027103674454

МОЙ ПУТЬ В МЕДИЦИНУ

С ЧЕГО НАЧАТЬ НОВЫЙ ГОД

Вспомнить основные события ушедшего года, оценить перемены в жизни и в своём характере — важное и просто необходимое дело. Итак, устройтесь поудобнее, возьмите блокнот и ручку, поставьте неподалёку кружку с водой, чтобы не умереть от жажды и...

Ответьте на вопросы:

1. Каким был ушедший год?
2. Что вы потеряли и что приобрели?
3. Какие события или люди особо на вас повлияли?
4. Какие привычки (и плохие, и хорошие) у вас появились?
5. Какие цели вы ставили?
6. Какие из них достигнуты?
7. Какие не достигнуты и почему?

После такой работы над ошибками жизнь будет казаться проще и прекраснее. И тогда станет время составить план на новый год. Статистика гласит, что те, кто чётко формулирует свои цели (а ещё лучше — записывают их), во много раз чаще достигают их, чем те, в чьих головах существуют лишь размытые образы и радужные мечты.

Так что если до сих пор вы не увлеклись составлением планов на будущее, то мы предлагаем вам попробовать. Сначала нужно определить самые крупные цели (чего бы вы хотели достичь в жизни вообще), потом — конкретные шаги на этот год. Например: «Хочу привести свой вес в норму» или «Заработать деньги на поездку в Центр здоровья» и т. д. Героиня нашей истории не побоялась изменить свою жизнь. Что из этого вышло, читайте далее.

Несколько лет назад я решила посвятить жизнь чему-то более важному, чем зарабатывание и трата денег. Поэтому приняла решение оставить свой небольшой, но успешный бизнес (рекламный глянец про свадьбы) и посвятить время учёбе по программе «Инструктор здорового образа жизни».



Почему? Давно знала о том, что профилактика — это лучше, чем лечение, и видела множество людей, чьи заболевания (иногда и неизлечимые) уходили от простых изменений привычек жизни и питания.

Сначала я прошла месячный курс в Ставропольском крае, где мне впервые чётко рассказали, что именно происходит с нашим желудком, кишечником, мозгом, когда мы едим ту или иную пищу, когда мы пьём воду, алкоголь или кофе.

Да, каждый знает, что вредно, например, «кусочничать» или есть на ночь. Но мало кто понимает, как наш выбор влияет на наше здоровье на клеточном уровне.

Вернувшись домой (пока ещё на старую работу), я первым делом скачала себе будильник-напомина-

ние пить воду. Поначалу девочки в офисе надо мной подшучивали, но вскоре и сами начали пить воду.

Также я стала плотно завтракать (фрукт, цельнозерновая каша и немного бобовых) и удивилась тому, что мне стало абсолютно легко не перекусывать между едой. Чтобы не забыть про обед, мне пришлось даже поставить напоминание на телефон, так как голода я не ощущала!

После уроков физиологии и санитарии я также отказалась от мяса и рыбы и перешла на обезжиренную молочку. Помню, как по возвращении домой я думала: «Ну всё, съем последний шашлык на прощание». Ведь я уже не понаслышке знала, как реагирует на такую пищу наш желудок и как это вредит моему телу. Самое интересное, что мой

ЖКТ отказался его переваривать и мучал меня три дня. Вот что делает мозг с нами!

Когда мы вооружены достоверной информацией, нам гораздо легче не нарушать принципы здоровья, а иногда организм и вообще отказывается работать, если вы убеждены, что то, что вы едите, — вредно.

Из-за плотных завтраков и полноценного питания я поняла, что мне хватает сытости и ужинать вообще не обязательно. Поэтому без проблем отказалась от ужина, перейдя на двухразовое питание. Через 2 месяца я потеряла 7 лишних килограммов и до сих пор не вернула их, даже несмотря на то, что сейчас я ужинаю, но легко. Но, самое главное, после такого изменения рациона изменилось моё мышление. Я стала гораздо спокойнее реагировать на всё, у меня появилось чёткое понимание, куда дальше двигаться и чем заниматься, я перестала ругаться на обгоняющих меня по двойной сплошной водителей.

Да, были срывы и падения, но я всё больше понимала важность наших ежедневных привычек, и какой мощный результат можно получить. Это была одна из основных причин — закрыть редакцию глянцевого журнала и уехать учиться на полгода по углублённому курсу «Инструктор 30Ж».

А в прошлом году я получила официальный статус члена Американской ассоциации Медицины образа жизни как студент-медик. Так что теперь мне открыты десятки и сотни научных материалов, видео, обучающих семинаров и конференций от медицинских специалистов самого высокого уровня о том, как образ жизни влияет на здоровье и исцеление. Ещё одна моя мечта исполнилась!

Елена Нижельская,
диетолог
@dietolog.donetsk

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

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ

У людей, долго злоупотреблявших спиртным, восстановительный процесс вначале протекает достаточно болезненно, т. к. похмельный синдром принял хроническую форму. Но не стоит этого бояться, ведь уже через неделю наступает улучшение, а результатом станет восстановление здоровья, отношений с близкими и социального статуса.

НАЧАЛО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

После многолетнего злоупотребления алкоголем появляется неприятная, для кого-то мучительная симптоматика абстинентного синдрома:

- светобоязнь;
- боязнь шумов;
- головокружение;
- тошнота, переходящая в рвоту;
- увеличение температуры;
- скачки давления;
- дрожание рук и ног;
- головные боли.

Через 48 – 72 часа

Очищение организма сопровождается той же симптоматикой, но болезненные ощущения уже не настолько сильны. Человек, который начал бороться с пагубной зависимостью, ищет уединения, часто раздражается на близких. Сон поверхностный, часто прерывается. Присутствуют мрачные мысли. Человеку кажется, что он никогда не восстановится. Аппетит отсутствует, больному сильно хочется выпить. Иногда перестройка сопровождается дискомфортом в печени.

На пятые сутки

Появляется аппетит, наблюдается постепенное отступление похмельного синдрома.

Присутствуют незначительные болезненные ощущения в печени.

Седьмые-восьмые сутки

• Полностью исчезает похмельный синдром.

• Мысли перестают путаться.

• Нормализуется сон, кошмары отступают.

• Улучшается цвет лица.

• Восстанавливается печень и пищеварение.

Через 2 недели

• Восстанавливаются мыслительные процессы, наблюдается улучшение работы головного мозга.

• Показатели сердечного ритма и давления приходят в норму.

• Голова больше не болит, головокружение отсутствует.

• Восстанавливается дыхание, исчезает одышка.

Через месяц

• Выводятся продукты распада.

• Наблюдается улучшение интимной жизни.



• Происходит постепенная нормализация эмоционального фона.

• Внешность улучшается: белеют зубы, исчезает отечность, уходят круги под глазами.

Через 2 месяца

Начинает восстанавливаться иммунитет. Снижаются риск развития инфекционных заболеваний.

Через 3 месяца

Улучшается качество сна. Сон становится более глубоким и продолжительным. Снижаются тревожность и раздражительность.

Через полгода

Восстанавливаются нравствен-

ные черты. Возрождается способность нести ответственность за своё поведение.

Через год

• Нормализуются функции печени, поджелудочной железы, почек, нервной системы.

• Улучшается психическое здоровье.

• Восстанавливаются взаимоотношения с близкими.

• Многие находят новую работу и даже успешно продвигаются по служебной лестнице.

Решитесь на лучшее и будьте счастливы в Новом году!

Источник: fondnika.ru

ФИТНЕС

ДЛИННАЯ ШЕЯ — «ДЛИННЫЙ» УМ

Ухудшение памяти может быть вызвано нарушением мозгового кровообращения, возможной причиной которого являются «просевшие» межпозвоночные диски и зажатые кровеносные сосуды. Нарушение мозгового кровообращения может привести также к головным болям, ухудшению зрения, слуха, обоняния и т. д. Могут даже начаться панические атаки, тревожность, депрессия. В таких случаях помогут упражнения на удлинение и гибкость шеи.

Всегда следите за своей осанкой: тяните голову макушкой вверх, а верх грудной клетки — вперёд. Чаще меняйте положение тела, ног, головы во время долгого сидения — работы за компьютером, рукоделия, чтения. Можно перекачываться с боку на бок, ложиться, подгибать то одну, то другую ногу — быть постоянно в движении, чтобы мышцы постоянно меняли длину и нагрузку.

Проходя мимо витрины магазина, смотрите, как вы идёте. Вы должны быть похожи на балерину и осанкой, и выражением лица. Походка должна быть раскованной, руки свободно двигаются от плеча, ноги — от бедра.

Чаще смотрите на птиц — ворон и чаек. Они — образец красивой осанки и походки. Повесьте дома

на холодильник, на стены, у зеркала фотографии стройных улыбающихся людей. Можно повесить такую картинку прямо на экран телевизора или монитор компьютера — туда, где вы чаще бываете.

Чаще смотрите выступления гимнастов, фигуристов и танцы, лучше — народные. И, самое главное, ежедневно делайте упражнения.

1. Вращение прямыми руками вперёд, потом назад; сперва попеременно правой-левой, потом одновременно, лучше в движении (ходьбе). Представляйте, что рисуете прямыми руками круги на стенах в узком коридоре. Чем уже коридор, тем лучше. Голову держите прямо. Делайте до усталости.

2. Присядьте, держа руки за го-

ловой в замке внизу затылка, почти на шее, не отрывая пятки от пола. Спину и голову держите прямо. Делайте до усталости.

3. Медленно поворачивайте и наклоняйте голову вправо-влево, вниз-вверх до ощущения натяжения (лёгкая боль) с противоположной от наклона/поворота стороны.

4. Подтягивайтесь на низкой перекладине или на гимнастической лестнице, стоя на нижней ступеньке. Лопатки в положении «наверху» должны смыкаться, локти — в стороны, подбородок заходит наверх за перекладину. Делайте до усталости.

5. Отжимайтесь. Если не можете отжиматься от пола, то отжимайтесь от стены. Старайтесь, чтобы лопатки смыкались в нижнем положении. В верхнем положении локти выпрямляются, голова и шея не висят (тело в положении планки).

Все упражнения нужно делать ежедневно, после разминки всех суставов, увеличивать нагрузку каждые две недели.



И ещё несколько советов:

Пейте много чистой воды (около двух литров в день). Межпозвоночные диски должны быть мягкими и наполненными водой, тогда они не будут «проседать», шея и спина не будут укорачиваться.

Массаж кожи мочалкой-варежкой с водой очень хорошо стимулирует циркуляцию крови и лимфы в коже и внутренностях и может избавить от плохого самочувствия, головной боли, повышенного давления и даже плохого настроения. Делайте такой массаж каждый день на всём теле, включая лицо и уши.

Помните всегда: длинная шея — «длинный» ум.

Елена Голованова,
инструктор ЗОЖ

СЕМЕНА ЧИА — ХИТ СЕЗОНА

Семена чиа — новый для нас продукт, который признан супер-полезным для здоровья. Что такое семена чиа, зачем они нужны — в этом и разберёмся.

Произрастают семена чиа в Южной Америке. Ацтеки выращивали их в больших количествах и ели, чтобы обладать достаточным количеством энергии и восстанавливать силы после сражений. Позднее эти плантации были утрачены. Прошло много лет, и в начале 1990-х годов в Южной Америке снова возродили эту культуру, провели селекционные работы, и теперь семена выращиваются в промышленных масштабах.

Семена чиа — действительно хит-сезона в мире. И это объясняется несколькими причинами.

1. Семена чиа богаты растительным белком.

2. В семенах чиа присутствуют пищевые волокна, которые при соприкосновении с водой, превращаются в гель. Он вбирает в себя большое количество холестерина,

жира, канцерогенов и разного рода плохих веществ, образующихся в кишечнике. Поэтому семена чиа способствуют нормальному пищеварению, нормальному продвижению пищевого комка и блестяще лечат запоры.

3. В 100 г семян чиа содержится 8 суточных доз омега-3 жирных кислот. Это намного больше, чем в других продуктах. Отсутствие или недостаток в питании достаточного количества омега-3 жирных кислот негативно сказывается на памяти. Поэтому следить за количеством омега-3 должен каждый взрослый человек, особенно старше 40 лет. Фактически семена чиа — защита нашей нервной системы, помогающие в борьбе со слабоумием.

Подготовила
Людмила Яблочкина



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЧИА

На завтрак хорошо подходит пудинг из чиа, ведь набухшие семена чиа питательны и отлично усваиваются.

На 100 мл любого растительного молока берут 1 столовую ложку семян чиа. Перемешать и дать настояться ночь. Если пудинг нужно приготовить срочно, то семена чиа нужно залить горячим молоком. Вместо молока можно использовать любую жидкость.

Растительный йогурт будет прекрасным дополнением к пудингу. Можно использовать обычный йогурт, либо домашнего приготовления, либо растительный заварной крем.

На дно стакана выложить джем из клубники или свежую клубнику, порезав её на дольки, или замороженную помять вилкой и присыпать любым сахаром. Выложите слоями:

- ✓ слой йогурта или крема;
- ✓ слой пудинга из чиа и кусочки клубники;
- ✓ слой йогурта или крема;
- ✓ ягоды клубники, банан.

Любой слой можно посыпать гранолой или сладким кранчем. Сверху можно полить сиропом из топинамбура или обычным мёдом. Любое ваше пожелание и предпочтение можно воплотить в подобных десертах.

Ирина Дзюбанчук
@iryna_dziubanchuk

ВОПРОС — ОТВЕТ

Вопрос: Мюсли, кранчи, гранола... что это такое? И какая между ними разница?

Ответ: Разница между мюсли, гранолой и кранчами не столь уж велика.

Мюсли — это смесь сырых злаков и сушёных фруктов и орехов. Злаки могут быть в обжаренном, запечённом или расплюсненном виде.

Кранчи — от английского слова «хрустеть». Это свойство, которое можно отнести к любому продукту, который «хрустит». То есть это те же мюсли, в которых каждый злак «надут» по методу экструзии, например, как всем известный поп-корн или сладкие кукурузные палочки и хлопья.

Гранола — это сухие запечённые завтраки. Это те же самые мюсли, но, поскольку название «мюсли» — это швейцарский термин, то американцы назвали этот продукт по-своему — «гранола». В нашем представлении гранола — это запечённые мюсли, в которых больше орехов и фруктов.

Подготовила
Людмила Яблочкина

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 «Сокрытое 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 sms. Мы поможем о вас.

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ БЕСПЛАТНУЮ 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 будете наполнены 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. Самолетом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Ацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК:

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА

1. Чистите зубы два раза в день и после приёмов пищи. Используйте флосс (нить) и ирригаторы для «промывки» межзубных промежутков.
2. Посещайте стоматолога раз в полгода.
3. Своевременно устанавливайте коронки.
4. Пейте достаточно воды, чтобы поддерживать выработку слюны и не допустить появления запоров.
5. Избегайте употребления табака, кофе и алкоголя.
6. Несколько раз в день капайте на язык лимонный сок.
7. Рассасывайте таблетки с хлорофиллом или жуйте листья петрушки, укроп или листья аниса.
8. Рассасывайте кусочек имбирного корня или гвоздику, обладающие антисептическим и противовоспалительным свойством.

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» №1(133). 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 сайта www.123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить физическое и духовное здоровье.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

Пожертвовать можно по QR-коду:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285. Назначение платежа — пожертвование.

Для оплаты другими способами: **8doktorov.ru/help**

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

12+

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

Общий тираж 324 100 экз.