



ЗАЩИТИТЕ ГЛАЗА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА



2

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ?



6

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ПОЧЕМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОКУПАТЬ НАРЕЗАННЫЙ ХЛЕБ

Батоны в нарезке пользуются популярностью у российских покупателей. Это удобно, но брать такой хлеб лучше не стоит.

В первую очередь нарезанный хлеб — это маркетинговый ход. Людям нравится покупать готовое: не нужно ничего делать, достал и всё. Этим пользуются маркетологи, и такой хлеб ничем не лучше, но дороже. Человек переплачивает за удобство.

Но это не самый главный вред. Кусковой хлеб в полиэтиленовых пакетах портится гораздо быстрее, чем обычный. При нарезке площадь доступных для плесени поверхностей становится больше. Такой хлеб быстрее черствеет. Чтобы нарезанный хлеб в промышленном масштабе, ножи оборудования смазывают маслом плохого качества для снижения себестоимости продукта. Так ломтики не слипаются и выглядят аккуратно.

Диетолог-нутрициолог Ольга Алемайкина рассказала, что кусочки хлеба также обрабатывают консервантами на основе аскорбиновой кислоты и этилового спирта. Получается, что

хлеб в нарезке — «консервированный» продукт.

Поэтому лучше отдавать предпочтение цельковому батону хлеба, предпочтительнее, если изделие приготовлено в пекарне и имеет небольшой срок годности.

ВЛИЯНИЕ СОЛИ НА СЕРДЕЧНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Учёные Альбертского университета в Канаде установили, что отказ от употребления соли полезен для смягчения таких симптомов, как отёк, усталость и кашель, а также способствует улучшению качества жизни у людей, страдающих от болезней сердца.

Специалисты провели крупнейшее рандомизированное клиническое исследование, которое посвящено снижению употребления натрия и риска сердечной недостаточности. В нём приняли участие 806 пациентов из разных стран. Все добровольцы страдали от сердечной недостаточности, при которой сердце становится слишком слабым, чтобы перекачивать кровь. Половина из них получили пищевые рекомендации по уменьшению употребления соли с пищей.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НЕ ПОМОГАЮТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Вейпинг не является лучшим средством для отказа от курения. Такой вывод американские эксперты сделали, наблюдая за почти миллионом подростков в течение 23 лет.

Учёные из Университета Мичигана проанализировали два десятка наблюдений за сотнями тысяч подростков, которые в различные периоды пытались бросить курить. Оказалось, что доля молодых людей, не сумевших отказаться от вредной привычки, в 2020 году заметно выросла по сравнению с положительным трендом, который наблюдался в конце 1990-х. Тогда число молодых людей, бросивших курить, постоянно росло.

Отдельный анализ был посвящён способности молодых людей бросать электронные сигареты. Уровень неудачных попыток отказаться от вейпинга был в два раза выше, чем при отказе от обычных сигарет. Неудачная попытка бросить курить негативно сказывается на психике человека, который ощущает неспособность управлять собственным организмом.

Источник: med2.ru

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ



СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

[PODPISKA.POCHTA.RU](https://podpiska.pochta.ru)



Подписной индекс
П4049

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон:

8-800-2005-888

ЗАЩИТИТЕ ГЛАЗА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА



Защита глаз от избытка невидимого солнечного излучения, прежде всего ультрафиолетового, — это основная составляющая ухода за глазами, позволяющая предотвратить потерю зрения.

Глаза созданы для того, чтобы воспринимать свет. Однако солнечный свет способен им навредить. Связано это с тем, что в последние десятилетия свет солнца, достигающий поверхности Земли, несёт с собой больше ультрафиолетового излучения, чем в прошлом. Перемена кажется незначительной, однако её достаточно для резкого увеличения заболеваемости глазными болезнями, а также болезнями кожи.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ИЗБЫТОЧНЫМ СОЛНЕЧНЫМ ИЗЛУЧЕНИЕМ

Болезни век: базальноклеточная карцинома — разновидность рака кожи.

Болезни роговицы

Большую часть ультрафиолетового излучения воспринимает роговица. Доказано, что УФ-B и УФ-C-лучи высокой интенсивности вызывают выработку в роговице интерлейкина — вещества, вызывающего воспаление и последующие осложнения.

Фотокератит: поверхностный ожог роговицы, сопровождаемый серьёзным воспалением; также называется «снежной слепотой».

Птеригиум: больше известен как «кань на глазу». Характеризуется аномальным разрастанием ткани слизистой оболочки глаза, напоподобие шрама, постепенно закрывающего роговицу. Это вызывает снижение зрения и даже слепоту. Эта болезнь распространена в южных странах с интенсивным солнечным светом, сухим климатом, ветром и пылью. Вернуть зрение позволяет хирургическое удаление наростов ткани. Солнечные очки предотвращают появление птеригиума.

Болезни хориоидеи

Хориоидея — это сеть кровеносных сосудов и соединительной ткани, окружающей сетчатку.

Меланома хориоидеи — самый распространённый тип злокачественной опухоли глаз у взрослых.

Болезни хрусталика

Катаракта — помутнение хрусталика, чаще развивается в пожилом возрасте. Самая распространённая в мире причина слепоты. С каждым десятилетием количество заболевших катарактой в мире удваивается, что связано с разрушением озонового слоя в стратосфере.

Болезни сетчатки

Сетчатка — внутренний слой глаза, в котором расположены светочувствительные клетки.

Солнечный ретинит вызывается интенсивным воздействием на сетчатку видимого света и инфракрасных лучей. Причиной его может стать пристальное смотрение на солнце, например, во время наблюдения солнечного затмения незащищёнными глазами.

Жёлтопятнистая дегенерация сетчатки — самая распространённая причина потери зрения у людей старше 65 лет в развитых странах. Один из факторов, вызывающих это заболевание, — избыток ультрафиолетового излучения.

Пигментный ретинит — наследственная дегенерация сетчатки, которую усугубляет избыток ультрафиолетового излучения.

КАК ЗАЩИТИТЬ ГЛАЗА

Стекло. Обычное оконное стекло отфильтровывает большую часть невидимых ультрафиолетовых лучей. Однако, проходя через оконное стекло, солнечный свет теряет важную часть своих лечебных свойств, связанных с синтезом витамина D в коже.

Солнцезащитные очки. Покупайте очки, которые обеспечивают максимальную защиту от ультрафиолетовых лучей.

Шляпа с широкими полями снижает объём ультрафиолетового излу-

чения, достигающего глаз напрямую. Шляпу полезно носить в сочетании с солнцезащитными очками, поскольку очки не защищают глаза от излучения, поступающего с боковых сторон.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ — ЗАЩИТНИКИ ГЛАЗ

Овощи, фрукты, ягоды, зелень защищают от разрушения наши органы зрения.

Сетчатка. Лютеин, зеаксантин и другие натуральные растительные антиоксиданты защищают сетчатку от дистрофии. Тем, кто проводит много времени перед экраном компьютера или за книгами, необходимо употреблять больше антиоксидантов и витаминов.

Хрусталик особенно чувствителен к свободным радикалам. Они затуманивают его и ведут к образованию катаракты. Антиоксиданты отсрочивают появление катаракты. Цветные овощи и фрукты, а также антиоксидантные биодобавки защищают наши глаза от отрицательного воздействия свободных радикалов.

Антиоксиданты:

► Витамин С: киви, цитрусовые, свежие овощи и фрукты.

► Витамин Е: пшеничные проростки, орехи, семечки и авокадо.

► Бета-каротин: морковь, манго и все овощи и фрукты оранжевого цвета.

► Каротиноиды: шпинат, свёкла листовая, кукуруза, салат-латук, все виды капусты зелёного цвета.

► Флавоноиды: черника, земляника, клубника, малина, чёрный виноград, гранаты, ежевика, шелковица, чёрные маслины.

► Минералы: сухофрукты и бобовые

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ, ВЫЗВАННЫЕ НЕДОСТАТКОМ ВИТАМИНОВ

Витамин А:

• Блефарит (воспаление век), «ячмень», конъюнктивит и другие инфекции глаз.

• Ксерофтальмия (сухость и воспаление конъюнктивы), которая может привести к слепоте.

• «Куриная слепота» (плохая приспособляемость к темноте).

Витамин В: атрофия зрительного нерва, воспаление конъюнктивы и роговицы.

Витамин С: глаукома, катаракта, инфекции глаз, кровоизлияние в сетчатку.

Витамин К: кровоизлияние в сетчатку.

Берегите себя и близких!

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

ПРИПАРКА ИЗ ДРЕВЕСНОГО УГЛЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Существуют простые способы лечения глаз в домашних условиях, такие как компрессы и припарки из древесного угля. Применяя их, помните, что глаз — очень чувствительный орган, и в первую очередь нужно обратиться к врачу.



Измельчённый в порошок древесный уголь (активированный уголь) обладает поразительной способностью вытягивать из организма вредные вещества и токсины. Угольная припарка, предложенная к глазу при инфекции, отёчности век, конъюнктивите, представляет собой отличное альтернативное лечение, помогающее достичь замечательных результатов.

Показания:

Для очищения глаза и снятия воспаления при конъюнктивите, блефарите (инфекции век), дакриоцистите (воспалении слёзных мешков, ячменях и других инфекциях внешней части глаза).

Применение:

1 ст. ложку активированного угля поместите в миску или в стакан, добавьте несколько капель воды комнатной температуры и размешайте до пастообразной консистенции. Нанесите угольную пасту на кусочек марли. Накройте марлю чистой тканью, чтобы уголь не испачкал вам лицо. Положите марлю к больному глазу. Можно закрепить прищепкой свободной повязкой. Держите 20 – 30 минут; можно оставить на ночь. Можно делать 2 – 3 раза в день.

Страница подготовлена по книге Джорджа Памплон-Роджера «Здоровое тело»

УРОКИ ВОЗДЕРЖАНИЯ И ТРУДА ИЗ ЖИЗНИ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



Фото с сайта globustspbr.ru

Хунзакуты живут в гималайской долине Хунза, через которую протекает одноименная река. Неофициальные её названия — «долина долгожителей», «оазис здоровья» — говорят сами за себя. Местные жители никогда не болеют, средняя продолжительность их жизни составляет 120 лет. Прожить столько, по мнению хунзакутов, может каждый.

Феноменальное здоровье и удивительное долголетие хунзакутов — отнюдь не выдумки. Всё это подтверждено многочисленными исследованиями американских и европейских специалистов. Например, французские социологи, которые провели здесь перепись населения, установили, что средняя продолжительность жизни хунзакутов — 120 лет. А в августе 1977 года на международном онкологическом конгрессе в Париже был озвучен сенсационный вывод: «В соответствии с данными геокаncerологии (науки по изучению раковых заболеваний в разных регионах мира — прим. ред.) полное отсутствие раковых заболеваний имеет место только среди народности хунза».

А ведь, казалось бы, суровый быт в этих местах не способствует долгой и счастливой жизни. Долина бедна плодородной почвой: хунзакуты вынуждены обрабатывать каждый клочок земли, выращивая фрукты и овощи.

Здесь нет лесов и лугов, поэтому немногочисленный домашний скот — коровы и овцы — выглядит ужасно: кожа да кости. Дома практически не обогреваются — при отсутствии леса откуда же взяться топливу? Но хунзакуты не боятся холода. Ежедневно, в любую погоду, жители долины моются ледяной водой из реки. Да и крыша над головой нужна им лишь три зимних месяца в году и служит спасением не столько от холода как такового, сколько от ледяного ветра и осадков — климат в северном Пакистане весьма суров. От восьми до десяти месяцев в году хунзакуты проводят вне дома. Они постоянно трудятся: то обрабатывают свои скудные наделы, то пасут скот, то работают проводниками у иностранцев: местные горные массивы привлекают альпинистов со всего мира.

ВСЁ ДЕЛО — В ПИЩЕ?

Помимо закали и постоянного

физического труда, этот народ очень скудно питается. Мясо они едят не более двух раз в год. Основу питания жителей долины составляют фрукты, в первую очередь, абрикосы и овощи, фасоль, горох и тыква. В сезон урожая хунзакуты едят их сырыми. В тех редких случаях, когда жители долины всё-таки готовят что-то на огне (например, для свадьбы), они используют минимум соли. Зимой рацион их составляют хлеб, сушёные абрикосы и солёная брынза. Алкоголь, табак и сахар у хунзакутов под запретом.

У хунзакутов есть понятие «голодная весна»: период времени, когда новый урожай ещё не созрел, а запасы пищи уже подходят к концу. В зависимости от сезона «голодная весна» может продолжаться от двух до четырёх месяцев. И всё это время хунзакуты практически отказываются от пищи! Взрослый житель долины во время «голодной весны» пьёт абрикосовый отвар — и всё! По вкусу он напоминает привычный нам компот из сухофруктов, но без сахара.

Некоторые специалисты полагают, что секрет долголетия хунзакутов — в климатических условиях и особенностях местности. Например, румынский учёный Анри Коанда и его коллега из США Патрик Фланаган, исследовавшие воду реки Хунза, обнаружили там необычное сочетание микроэлементов. Оба они считали, что именно особенность воды помогает местным жителям сохранить здоровье. Но ведь эту же воду употребляют и соседи хунзакутов. При этом продолжительность жизни у них в два раза ниже, и болеют они теми же болезнями, что и мы с вами.

Сами хунзакуты так говорят о секрете своего долголетия: «Будь вегетарианцем, трудись всегда, постоянно двигайся и не меняй ритма жизни. Тогда проживёшь до 120 — 150 лет». В устах 60-летней хунзакутки, сохранившей фигуру юной девушки и все зубы, это звучит очень убедительно.

Подготовил Геннадий Щукин,
доцент МАТ

ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ОТКАЗА ОТ ИЗЛИШЕСТВ В ЕДЕ

День здорового питания отмечают 2 июня. Этот праздник появился недавно, но уже успел прижиться в России и других странах мира. И это понятно, ведь в современном динамичном мире с его высокими скоростями, полуфабрикатами и неправильным питанием проблема отказа от вредной еды и переедания стоит особенно остро. Тем более что многие не уделяют должного внимания физической нагрузке и имеют избыточную массу тела.

Начинается всё просто и грустно — человек перестаёт следить за тем, что он ест, когда и в каких количествах. Вес набирается медленно, но верно, а сбросить лишние килограммы очень сложно, особенно при наличии привычки заедать стресс.

Не секрет, что лишний вес чреват многочисленными проблемами. История знает множество примеров людей, которым пришлось страдать от заболеваний, спровоцированных перееданием и ожирением. Речь идёт об артрозе, варикозном расширении вен, артериальной гипертензии, неалкогольной жировой болезни печени, эректильной дисфункции, бесплодия, хронической болезни почек, онкологических заболеваниях.

День здорового питания призван объяснить людям, что правильно питаться — это единственный шанс оставаться молодым и здоровым на долгие годы.

Редакция

МАМИНА ШКОЛА

МУЗЫКА МОЖЕТ ОБЛАГОРОДИТЬ ИЛИ РАЗРУШИТЬ ХАРАКТЕР

Если человек слушает неправильную музыку, он становится неправильным человеком. И наоборот, слушая правильную музыку, он становится правильным человеком.

Аристотель

Музыка влияет на мозг, оказывая на него определённое воздействие. Прослушивание музыкальных произведений благотворно влияет на работу лобных долей мозга в период депрессии. Установлено, что музыка способствует снижению активности и доминирования правой лобной доли у людей, пребывающих в хронической депрессии. Однако не всякая музыка благотворно действует на здоровье. Разные стили музыки оказывают разное воздей-

ствие. Например, рок «обходит» лобные доли, выключая способность мозга мыслить и выносить суждения о музыке. Научные данные говорят о том, что такая музыка, как и телевидение, может создавать гипнотический эффект.

В результате исследований учёные, в частности Шрекенберг и Берд — нейрофизиолог и физик, — пришли к выводу, что в проблемах с памятью и обучением нужно винить музыкальный ритм. Одни музыкаль-

ные ритмы улучшают работу организма, другие нарушают внутренний ритм работы организма. Дисгармоничная рок-музыка вызывает повреждение в гиппокампе и ведёт к нарушению лобных долей мозга. А это влияет на изменение отношения к моральным ценностям, на способность к обучению и на умственные способности. Поэтому можно сказать, что существует связь между рок-музыкой и депрессией, как есть связь между лобными долями и депрессивным состоянием.

Многие неврологи сходятся во мнении, что рок-музыка связана (коррелирует) с беспорядочными сексуальными связями и употреблением алкоголя, курением.

С другой стороны, гармоничная музыка гимнов и симфоний оказывает благотворное воздействие на работу лобных долей. Классическая музыка, например, Моцарта, помогает студентам понять пространственные отношения в геометрии. Другое исследование также выявило, что прослушивание фортепианных сонат Моцарта значительно улучшает пространственно-временное мышление.

Именно в такой музыкальной среде должны расти наши дети. Музыка должна оказывать положительное влияние на нас и наших детей. Выбирайте для прослушивания правильную музыку.

Нил Недли,
«Депрессия»

РОЛЬ ОТЦА В ВОСПИТАНИИ

Во многих семьях, где присутствуют оба родителя, воспитанием и организацией жизни детей занимаются только женщины, в то время как мужья обеспечивают семью материально и, на первый взгляд, считают такое положение приемлемым. Почему мужчины отстраняются от воспитания своих детей? Нормальна ли такая ситуация, и во что она может вылиться впоследствии? Наша беседа с семейным консультантом Романом Марининым.

— Каковы причины того, что отцы самоустраиваются от воспитания своих маленьких детей?

— Очень часто мужчин преследует страх сделать с ребёнком что-то не так: не так взять, не так положить, не так накормить и так далее. Этот страх очень легко преодолеть. Другая распространённая причина неучастия — нежелание заниматься решением мелких, незначительных, с точки зрения мужчины, проблем. Обыкновенное нежелание, лень или усталость после работы тоже часто мешают отцу провести с маленьким сыном и дочерью достаточно большое количество времени.

— Одним из главных этапов взросления мужчины является вовсе не женитьба, а рождение первого ребёнка. Когда же отец должен включиться в процесс воспитания своего ребёнка?

— Забота отца о младенце наложит отпечаток на всю последующую жизнь ребёнка. Каким образом? Всем известны дети, которые не идут на руки к незнакомым людям ни при каких условиях. И есть дети, которые идут на руки. Первых в детстве нянчили в ограниченном кругу взрослых, вторых, скорее всего, часто передавали на руки друзьям, знакомым, родственникам. Если говорить о нежелании отца принимать активное участие в жизни своего крохи, который и говорить-то не

умеет, то здесь прослеживается тот же принцип: ребёнок с младенчества не привыкает к рукам отца, потом чувствует себя обделённым отцовским вниманием, а мать становится главной в вопросах его воспитания.

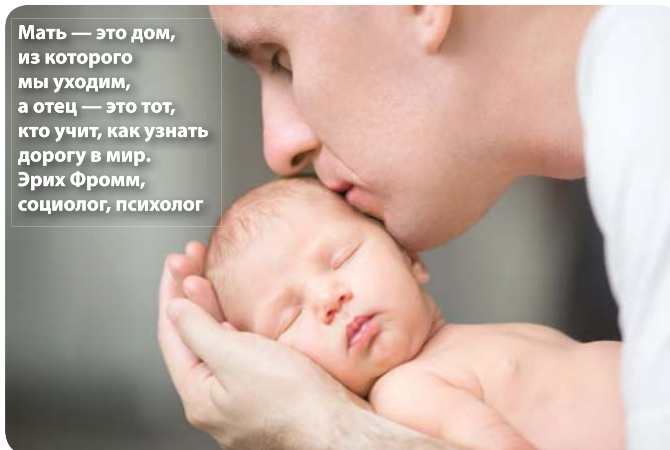
В годы Великой Отечественной войны, когда много семей лишились отцов, главная роль в воспитании детей перешла к матери. С тех пор эта модель закрепились в семьях и «наследуется» из поколения в поколение.

— Во что может такая ситуация вылиться впоследствии?

— Мужчина, который считал своего маленького ребёнка незначительным, ничего не понимающим, не стоящим его мужского внимания, может столкнуться с тем, что подросток сын или дочь его не слушаются, не проявляют к нему любовь и внимание, не спрашивают его мнения и не идут к нему за решением своих проблем. То есть, ожидая, когда ребёнок подрастёт, чтобы начать его воспитывать, отец может обнаружить, что воспитывать уже некого — ребёнок вырос.

Ребёнок подрастает, идёт в детский сад, потом в школу, и в это время для отца главное — не выпасть из повседневного быта семьи: знать, где что лежит, что обычно ест ребёнок, когда забрать его из школы, куда отвезти на тренировку. Все эти вопросы не должны ложиться только на мать, а ребёнок не должен привыкать к мысли, что са-

Мать — это дом, из которого мы уходим, а отец — это тот, кто учит, как узнать дорогу в мир. Эрих Фромм, социолог, психолог



Учёные британского Центра поведения на протяжении 50 лет проводили исследование, которое показало, что люди обоих полов, которых воспитывали и отцы, и матери, выросли более успешными и социально адаптированными, нежели те, воспитание которых было возложено только на мать. В рамках исследования было опрошено более 5000 человек в возрасте 46 лет.

мым компетентным человеком в них является исключительно мама. Именно в ежедневном будничном общении отец может продемонстрировать своему сыну или дочери мир мужчины.

— Общение отца с ребёнком должно быть ещё и качественным: лучше 15 минут с радостью, чем целый день с досадой и раздражением.

— Да. Отцовское воспитание должно быть свободно от критики, придирок, оценок, раздражения и злости на ребёнка. Мужчинам следует научиться контролировать свои негативные эмоции, не унижать ребёнка и не закладывать в него семена неуверенности в себе, которые обяза-

тельно прорастут, рано или поздно. Одобрение и похвала намного эффективнее в воспитательном процессе, чем поправки и указания.

И, конечно, родителю следует помнить о себе, своих интересах и здоровье. Это так же справедливо по отношению к матери, как и к отцу.

Счастливые дети вырастают только у счастливых родителей.

Беседовала Юлия Синицына

Статья подготовлена по материалам программы «Роль отца в воспитании» из цикла «Мужчину и женщину сотворил их» телекомпании «Три Ангела».

Полную версию программы смотрите в эфире или онлайн на сайте 3angels.ru



Я ДИВНО УСТРОЕН

ГОЛОВНОЙ МОЗГ — САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ОРГАН

Человеческий мозг — самый сложный и наименее изученный объект в известной нам вселенной. Немного расскажем о том, что нам известно.

Аристотель (IV в. до Р.Х.) считал мозг всего лишь губкой, цель которой — охлаждать кровь. Анатомы эпохи Возрождения отводили мозгу роль двигателя в организме. Сегодня мы знаем, что мозг — это центр управления всеми функциями организма, а не только движениями тела. Но что ещё важнее, мозг — это центр сознания и высшей нервной деятельности, присущей только человеку.

Человеческий мозг удивительно сложен и могуч. Он настолько эффективно использует энергию, что никакая теория эволюции не может убедительно объяснить его происхождение.

Если «простой» нейрон — клетка величиной меньше десятой доли

миллиметра — удивляет нас своей высокоорганизованной и целеориентированной структурой, что можно сказать о мозге, состоящем из миллиардов взаимосвязанных нейронов, об органе, способном принимать решения, думать, любить и верить?

ХОРОШО ЗАЩИЩЁН, НО УЯЗВИМ

Здоровый и работоспособный мозг — важная составляющая здоровья организма в целом.

Наш мозг хорошо защищён, но уязвим. Мозгу угрожает множество опасностей. Травмы, инфекции, несбалансированное питание, токсины и загрязнение окружающей среды,

наркотические вещества, стресс — всё это создаёт угрозы для здоровья мозга и мешает ему выполнять свои функции.

Основные потребности мозга — кислород и глюкоза, без них мозг просто не может работать.

Употребление воды в достаточном количестве, регулярный отдых, физическая активность, пребывание на свежем воздухе — всё это улучшает работу мозга.

Алкоголь, наркотики, в том числе кофе и чай, некоторые нейротоксичные растения способны оказывать негативное воздействие на мозг.

Чтобы мозг хорошо работал, ему требуется хорошая физическая и духовная забота. Всем нам необходимо любить и быть любимыми. Это положительно сказывается на работе мозга.

Подготовил Тимур Герасимов

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

0,1 Вольт — среднее напряжение в электрических цепях между нейронами.

2 – 4 мм — толщина слоя серого вещества головного мозга, в котором находятся нейроны.

4 мин. — продолжительность выживания головного мозга при прекращении кровоснабжения.

4,8 г — количество глюкозы, потребляемое за час головным мозгом.

45 л — объём крови, прокачиваемой через головной мозг за 1 час.

120 м/с (432 км/ч) — скорость передачи нервных импульсов.

1,3 кг — средняя масса головного мозга.

1,6 млн км — общая длина всех нервных волокон в головном мозге.

100 млрд — общее число нервных клеток в нервной системе (головном мозге, спинном мозге и периферической нервной системе). Около 20 млрд из них — нейроны, остальные — поддерживающие клетки.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ ПОМОГЛА ПРЕОДОЛЕТЬ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Простые и естественные принципы здорового образа жизни, данные Богом, способны освободить человека от многих болезней. Алексей уже не в первый раз рассказывает о своём опыте исцеления простыми методами. На этот раз его рассказ о том, как ему помогла скандинавская ходьба.

Я родился и вырос в г. Орле. В детстве, катаясь зимой с горки, я ударился о лёд и повредил себе руку. Рентген показал трещину в правой ключице. Месяц я проходил в гипсе. До этого я подтягивался 30 раз, а после снятия гипса не смог подтянуться ни разу.

Прошло много времени. В 2017 – 2018 гг. я жил в Абхазии, в пансионате «Сельский Дом».

Там я узнал о скандинавской ходьбе, познакомился с правильной техникой ходьбы, но заниматься регулярно не хватало времени.

Весной 2022 года я стал ходить со скандинавскими палочками. За 90 минут прохожу 10000 шагов. Результат потрясающий! С 45-й минуты начинает болеть правая ключица.

На 50-й минуте начинает отказывать рука, но я продолжаю идти и мысленно молю Господа об исцелении. К концу дистанции чувствую, что Господь исцеляет руку. Правильная техника ходьбы способствует разрабатыванию руки. Слава Богу за это! А 3 апреля, во Всемирный день здоровья, я принял участие в акции «10 тысяч шагов к жизни».

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Евангелие от Матфея 7:7, 8).

Алексей Прокофьев



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

КАК Я ОСВОБОДИЛАСЬ ОТ ТЯГИ К СЛАДКОМУ



Дорогие друзья, хочу поделиться с вами духовным опытом освобождения от пристрастия к сладкому. Очень много лет продолжалась эта битва. Я понимала, что сладкое вредно, но покупала себе, своей семье и ела с удовольствием, хоть потом и мучилась угрызениями совести.

Я стала молиться об избавлении от пристрастия к сладкому и интересоваться здоровым образом жизни.

Питание постепенно изменилось. Сладости я покупала редко, но они всегда были и дома,

и на работе. Кто-то дарил, кто-то приносил, и это было бесконечно. В конце концов я стала их выбрасывать.

Однажды мне подарили шоколадку, и я носила её в сумке несколько дней. Выбросить жалко и съесть не могу, борюсь. Все мысли о ней. Встала утром, читаю Библию, а думаю о шоколадке. Когда поймала себя на этой мысли, сразу решительно выбросила её. Пока выбрасывала, успела прочитать надпись «Победа».

На работе подарили ещё одну шоколадку. Выбросила, не раздумывая, и так несколько раз. Но победа не была окончательной, хотя я понимала, что сладкое убивает иммунитет и забивает сосуды. Тем более, что сейчас всё больше используется «техническое» пальмовое масло, даже в самых дорогих конфетах. Думала, что буду есть редко и буду свободна в своём выборе. Ела действительно редко, но когда ела, мне хотелось ещё и ещё. Я поняла, что зависимость осталась.

Однажды на ужин дочка приготовила морковный пирог, он был горячим. А в шкафу уже не один день лежали эклеры. Решила не ждать, пока пирог остынет и съесть эклер. Сажу и борюсь с искушением. Решение приняла, что съем, и думаю, что уже не смогу отказаться. Появилась мысль, что это последнее падение перед окончательной победой. Пришла мысль помолиться, чтобы никогда больше не прикасаться ни к каким кондитерским изделиям. Я стала молиться и получила моментальное избавление!

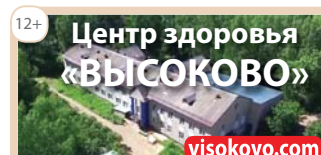
Мне стало очень легко, свободно и радостно. Только потом я узнала, что эклеры были уже испорчены. На следующий день нам принесли целый пакет свежих эклеров, что просто вызвало у меня улыбку. «Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Евангелие от Иоанна 8:36).

Галина Чиркова
Группа в Viber

«Опыты жизни с Богом»



Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения, восстановиться от COVID-19. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.



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, vkyszshizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА»

Саратовская обл.,
+7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженни 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 Максимов О. А. ОГРНИП 305635032600010

РЕКЛАМА 12+

РЕКЛАМА 12+

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ?

Как определить, есть ли у тебя зависимость, и как избавиться от неё? Об этом вы узнаете сегодня.

Любая зависимость проявляется в четырёх синдромах:

1. Психическая зависимость
2. Физическая зависимость
3. Изменённая реактивность
4. Последствия

ПРИЗНАКИ

ПСИХИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

• **Наличие навязчивых мыслей о предмете зависимости.** Например, если ты испытываешь влечение к алкоголю и только и думаешь, как бы выпить. Это же относится к курению, просмотру порнографии, играм — всё это навязчивые мысли. Ты можешь их отгонять, но они всё равно крутятся в голове. Если они возникают регулярно, мешают, затуманивают рассудок — можно говорить о наличии начинающейся психической зависимости.

• **Комфорт в употреблении веществ или поведения и дискомфорт вне этого употребления.** Если ты выпил много алкоголя и на следующее утро у тебя интоксикация, или состояние похмелья, и на душе противно, тебе говорят: «Выпей пива, полегчает». Ты выпиваешь его, и становится ещё хуже, значит, зависимости нет. Организм отторгает алкоголь, ему плохо. Если тебе стало легче на душе — ты 100% психически зависим, потому что организм уже привык и без этой дозы он себя нормально чувствовать не может. Неважно от чего: это может быть доза патологических отношений, доза игр, доза интима.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Эта зависимость проявляется в компульсивных желаниях, когда неудержимо тянет к чему-то или кому-то. Человеку настолько сложно остановиться, что он как будто одержим. Родственники зависимых

людей знают, что когда они ищут способ употребить, их как будто нечистая сила тащит. Это действительно так. В этот момент человек временно одержим нечистой силой и желанию очень тяжело противостоять. Оно неожиданное, внезапное и плохо контролируемое. Если человек в это время выпьет или покурит, ему становится легче физически. Это значит, он 100% физически зависим.

Обычно сначала приходит психическая зависимость, а позднее и физическая. Но не для всех веществ, не при всех видах патологического поведения такая последовательность соблюдается.

ИЗМЕНЁННАЯ РЕАКТИВНОСТЬ

При этой форме организм привыкает к дозе. Доза растёт, изменяется форма и количество потребления, реакция организма. То, что раньше для человека было неприемлемо, теперь естественно. Если человек зависим, к примеру, от мата, или от музыки, или от игры в танки, или ещё от чего-то, он перестаёт себя контролировать и ведёт себя неадекватно — это синдром изменённой реактивности.

ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗАВИСИМОСТИ

Мы должны понимать, что живём в мире, где есть Бог и дьявол. И причины, по которым человек не должен входить в состояния зависимости, написаны в Законе Божьем.

Первая заповедь гласит: «Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из... рабства...» (Библия, книга Исход 20:2). Бог хочет вывести тебя из рабства греха. Ты — человек, который грешен, ты несчастлив. Ты живёшь для себя, наслаждаешься жизнью и думаешь, что счастлив,



но на самом деле ты разрушаешь свою жизнь. Жить для себя, любить себя — это сладкая иллюзия.

Вторая заповедь логически продолжает первую: «Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Библия, книга Исход 20:4–6).

Согласно исследованиям, predisposedness к зависимости наследуется до третьего и четвертого поколения. Поэтому зависимый человек делает зависимыми своих детей, внуков и правнуков. Если родители, дедушки и бабушки, прадедушки и прабабушки не были алкоголиками, то риск стать алкоголиком — 15%. Если же кто-то из предков употреблял алкоголь, то риск составляет от 30 до 45%. Получается, что каждый третий из потомков с высочайшей вероятностью станет зависимым человеком.

Но если человек начнёт вести правильную жизнь, всё изменится! Мы созданы, чтобы созидать семью, чтобы этой семье показать любовь Божию и чтобы эта семья росла, и мы наполнили землю, а не опустошили её.

Когда ты создаёшь себе кумира, когда ты делаешь что-то или кого-то больше, чем Бог, ты получаешь страшные последствия. Лукавый этим пользуется, и он входит в твою жизнь через зависимость, он начинает тобой управлять. Ты становишься временно одержимым злым духом. Это важно понять. Зависимость — это временная одержимость. Посмотрите в глаза

пьяному — это другой человек. Ты заглядываешь в его глаза, а оттуда на тебя смотрит сатана.

ГДЕ НАЙТИ ВЫХОД

Каждый четвертый алкоголик страдает от депрессии и «лечит» её алкоголем. Многие люди зависимы, потому что находятся в депрессивном расстройстве. Они пытаются успокоить себя активностью, отвлечься, но находятся в порочном круге. Выход из этой ситуации очевиден — нужно признать своё бессилие. Если ты признаешь, что бессилен, — ты на пути к выздоровлению.

Далее нужно признать, что есть сила, которая может вернуть тебе здравомыслие, может вернуть тебя из этого сумасшествия, которое ты делаешь, повторяя одно и то же.

Если ты хочешь начать жить понастоящему, стать другим человеком, ты это сможешь. Помолись молитвой, в которой заложен глубочайший смысл. Бог сделает тебя счастливым, свободным и независимым.

«Господи, возьми моё сердце, потому что я не могу его Тебе отдать, я большой эгоист. Оно принадлежит Тебе по праву творения. Господи, измени моё сердце, потому что я на это не способен. Измени мой характер, мои мысли, мои привычки, мышление и меня всего. Я отдаю Тебе свою волю, которую Ты мне дал. Управляй мной, моими мыслями, привязанностями, симпатиями. В моей душе должен жить Твой Дух — Дух Святой. Прошу Тебя, заходи в меня и живи во мне. Я прошу Тебя об этом во имя Иисуса Христа, ради Его пролитой крови. Аминь».

Юрий Бондаренко,
нарколог, психиатр

Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями.



Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов. Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Подробности по телефонам:
8(910) 942-11-20
8(915) 690-41-06
reabkovcheg.ru

Фонд «Новомосковский против наркотиков»
ОГРН 1027101412271



ПСИЛЛИУМ: 10 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ

Псиллиум — это шелуха семян подорожника особого вида, уникальный продукт. Что делает его таким полезным для нашего организма?



Растение, известное как *Plantago ovata* (подорожник яйцевидный), произрастает в Индии, Пакистане, Закавказье. Каждое растение производит около 15000 крошечных и покрытых шелухой семян. Эта шелуха является богатым источником растворимой клетчатки (80% веса псиллиума). В 100 г этого продукта содержится три суточных нормы клетчатки. Клетчатка способствует выведению шлаков из кишечника, но это не единственная польза псиллиума.

1. ЛЕЧИТ ЗАПОР, ГЕМОРРОЙ И ПОНОС

Добавление псиллиума в рацион питания способствует размягчению

и увеличению размера стула, одновременно облегчая перемещение кала по кишечнику. Это делает псиллиум эффективным слабительным средством и предотвращает запоры, а также способствует лечению геморроя. Удивительно, но псиллиум также может помочь в лечении поноса.

2. СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Множество клинических исследований показало, что псиллиум значительно снижает уровень сахара в крови как натощак, так и после еды, уменьшает всплески инсулина и уменьшает абсорбцию глюкозы с уменьшением уровня гликирован-

ного гемоглобина HbA1c, уменьшает потребность в приёме метформина.

3. СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ

В клиническом исследовании с участием около 200 пациентов с повышенным весом или ожирением добавление псиллиума к пище приводило к быстрому насыщению, снижению аппетита и, в результате, к снижению веса примерно на 5 кг за 4 месяца без применения других средств для похудения.

Применение псиллиума приводит не только к потере веса, но к уменьшению индекса массы тела (ИМТ) и процента жировых отложений.

4. СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Два клинических исследования обнаружили снижение уровня общего холестерина и «вредного» ЛПНП-холестерина с одновременным увеличением «хорошего» ЛПВП-холестерина при приёме псиллиума.

5. СНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Псиллиум снижает кровяное давление примерно на 6 мм рт. ст. Исследование показало, что эти результаты не зависят от возраста, пола, веса тела.

6. ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕБИОТИКОМ

Псиллиум имеет преимущество перед обычными пребиотическими волокнами — он заквашивается бак-

териями более медленно, чем другие волокна, что не увеличивает газообразование в кишечнике и не вызывает дискомфорт.

7. СПОСОБСТВУЕТ ВЫДЕЛЕНИЮ ГОРМОНА РАДОСТИ

Микроорганизмы, которые живут в кишечнике, питаются клетчаткой. При этом выделяется серотонин — гормон радости.

8. ПОМОГАЕТ ПРИ КОЛИТЕ И БОЛЕЗНИ КРОНА

Как оказалось, приём псиллиума в течение четырёх месяцев помог уменьшить на 69% негативные пищеварительные симптомы у пациентов с язвенным колитом. Комбинация псиллиума и пробиотиков особенно эффективна при лечении язвенного колита и болезни Крона.

9. БОРЕТСЯ С АМЕБНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ

Интересно, что псиллиум может помочь в борьбе с амёбными инфекциями. Приём экстракта на основе масла привёл к гораздо большему торможению роста этих инфекционных возбудителей.

10. СНИЖАЕТ РИСК РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ

В исследовании на крысах, подвергшихся воздействию химического канцерогена для толстой кишки, псиллиум значительно снизил заболеваемость раком.

Подготовила
Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ЯГОДНАЯ ПАСТИЛА



В ягодный сезон перед многими встаёт вопрос: как сохранить урожай с пользой для здоровья? Предлагаем приготовить домашнюю пастилу без сахара, которая отлично сохранится до самой зимы.

Состав: 1 кг ягод (смородины, малины, клубники) или фруктов (яблок, груш).

Приготовление: Ягоды пробейте блендером до

состояния пюре. Если вы делаете пастилу из яблок, их нужно предварительно очистить, нарезать, потушить в кастрюле на медленном огне до размягчения и пробить блендером.

Ягодное пюре перелейте на за-

стланный пергаментом противень. Толщина пюре не должна превышать 7 – 8 мм. Поставьте пастилу в дегидратор или духовку с приоткрытой дверцей (или режим вентилятора) на температуру не более 100°C и сушите 4 – 6 часов. Пастила будет готова, когда перестанет прилипать к пальцам.

Остудите пастилу. Переверните её пергаментом вверх и смочите пергамент водой. Дайте полежать пять минут, затем спокойно снимите пергамент. Разрежьте пастилу на прямоугольники и сверните трубочкой.

Людмила Яблочкина

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИ



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.





Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

ВЫ БОЛЕЕТЕ
ИЛИ ИМЕЕТЕ
ДРУГУЮ НУЖДУ,
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО
ПОМОЛИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ
ИЛИ ПРИШЛИ СМС!

Сельский Дом

Ждем Вас в гости и Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, 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 Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316Р000423

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА



УРОКИ
О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
И СЕМЕЙНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО
Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн

Напиши об исцелении

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



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:
▶ видеообзор свежего номера газеты
▶ наши видеоподкасты



ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты другими способами:

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

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

8doktorov.ru/help

ЛАЙФХАК:

КАК УКРЕПИТЬ КОСТИ

Чтобы предотвратить разрушение костей и развитие остеопороза, необходим кальций, но одного его недостаточно. Также важно находиться на солнце и заниматься физическими упражнениями.

Чтобы сохранить кости крепкими, нужен не только кальций, но и полифенолы (содержатся в яблоках), витамин К (в капусте), магний (в кунжуте), изофлавоны (в сое) — все они помогают кальцию оседать и накапливаться в костях.

СМУЗИ ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

ВАРИАНТ 1

На 2 порции напитка вам понадобится:

- 2 яблока, ● 150 г китайской капусты, ● 1 кабачок (около 200 г), ● подсластитель (чёрная патока, кленовый сироп, мёд или др.), ● 2 ст. л. кунжутной пасты (тахини), можно заменить миндальной пастой.

Очищенные яблоки от кожуры, если они не были выращены органическим способом. Пропустите яблоки, капусту и кабачок через соковыжималку. Получив сок, растворите в нём кунжутную пасту и подсластитель.

ВАРИАНТ 2

На 1 порцию вам понадобится:

- 1 стакан апельсинового сока, ● 2 ст. л. миндальной пасты, ● лист мяты, ● подсластитель по желанию.

Растворите миндальную пасту в апельсиновом соке с помощью ручного венчика или блендера. Добавьте листик мяты и, по желанию, подсластитель.

Увеличьте в своём рационе такие продукты, как соя, мак, кунжут, миндаль, тофу, свежая капуста, проростки, зелёные листовые овощи, апельсины, репа.

Сократите или исключите мясо и рыбу, соль, жиры, белый сахар, шоколад, стимулирующие напитки, кофе, алкоголь, пшеничные отруби, фосфор.

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

Адрес для писем:

424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
zayavka@sokrsokr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №6(138). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

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

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблокина, редколлегия: Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — С. В. Литвина.

В газете использованы фото с сайта www.123rf.com. Подписной индекс П4049.

Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

Отпечатано в ООО «БК «Йошкар-Ола», 424030, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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 322 000 экз.